Der **Start in den Kindergarten** ist ein grosses Ereignis. Plötzlich verändert sich der Tagesrhythmus und das Kind verbringt weniger Zeit zu Hause. Nicht immer verläuft dieser **Übergang** reibungslos.

Mit jeder **Entwicklungsphase** nehmen Kinder ihre Umwelt wieder anders wahr. Deshalb können **Ängste** auftauchen. Es kann sein, dass ein Kind plötzlich mit Angst auf die Trennung von Mama oder Papa reagiert. Es kann sein, dass es nicht mehr in den Kindergarten möchte. Dies ist für Eltern und Kinder belastend. Es gibt **Wege** mit der Angst umzugehen. Für das Kind kann das Bewältigen dieser schwierigen Situation ein wichtiges Lernfeld sein.

Wichtig: Sie sind mit dieser Situation nicht allein. Holen Sie sich **Unterstützung.**

In diesem Flyer finden Sie **Tipps** zum Umgang mit der Angst und Infos, wo Sie **Hilfe** bekommen.

Schule Fällanden
Fällanden Bengten Pfaffhausen

Schulhaus Lätten
Isabelle Brügger
+41 79 859 00 06
isabelle.bruegger@schulefaellanden.ch

Schulsozialarbeit Fällanden

kostenlos, niederschwellig, vertraulich

Schulhaus Bommern & Buechwis
Salome Krebs
+41 78 765 73 32
salome.krebs@schulefaellanden.ch

KJZ Dübendorf
Bei Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes, Erziehung, oder anderen Familienthemen.
Kostenlose Beratungen
043 259 76 77

Start in den Kinder-garten

Wie Ablösung gelingen kann



Der **Fokus** sollte nicht darauf liegen, **ob** das Kind in den Kindergarten geht, sondern darauf, was es dafür **braucht**.

Das kann ein besonderer Stein, ein Kuscheltier, eine Kette, ein Duft, ein Herz auf dem Arm, Schutzspray, ein Schal von Mama ,oder Papa, oder ein Freund/ eine Freundin sein der/die dem Kind hilft.
Es ist sehr wichtig, dass das Kind in den Kindergarten geht. Je mehr man der Angst nachgibt, desto grösser werden die neuronalen Angstbahnen im Gehirn.

Betonen Sie das **Wiedersehen** statt den Abschied. Seien Sie zudem transparent und erzählen dem Kind, wo Sie den Tag verbringen. Das hilft dem Kind, sich keine Sorgen um Mama und Papa machen zu müssen. Sagen Sie Ihrem Kind, wann Sie es wieder abholen. Dies gibt ihm **Sicherheit**.

Vergleichen Sie Ihr Kind nicht mit anderen. Ermutigen Sie es und schenken ihm **Vertrauen**. Stärken Sie sein Selbstvertrauen. Lenken Sie den Blick auf seine **Stärken** - das vermittelt dem Kind, was es alles schon kann.

Gestalten Sie den **Übergang** in den Kindergarten immer gleich. Das gibt dem Kind Sicherheit. Es ist wichtig, dass Lehrperson, Eltern und Kind wissen, welche **Abmachungen** gelten - und dass diese eingehalten werden. Verhandeln Sie nicht mit Ihrem Kind.

Überprüfen Sie die eigene **Haltung** dem Kindergarten bzw. der Schule gegenüber.

Verabschieden Sie sich immer von Ihrem Kind und gehen Sie danach. Für das Kind ist es schwieriger, wenn es Mama oder Papa am Tor stehen sieht. Auch wenn es schwerfällt, das Kind zurückzulassen: Ein langer Abschied hilft nicht. Ein **kurzer, klarer Abschied** unterstützt Ihr Kind dabei, sich schneller einzufinden. Im Normalfall beruhigt sich Ihr Kind nach kurzer Zeit. Sollte dies nicht der Fall sein, informiert Sie die Lehrperson.

Was Sie schon vor dem Kindergarteneintritt üben können: **Üben** sie zu Hause kurze Trennungen. Üben Sie mit Ihrem Kind, selbständig aufs WC zu gehen und sich alleine an- und auszuziehen.

Wenn es möglich ist, **wechseln** Sie sich **ab**, damit nicht immer dieselbe Person das Kind in den Kindergarten bringt.

Schauen sie mit dem Kind die verschiedenen **Gefühle** an, damit es eine Sprache dafür findet.
Es gibt keine falschen Gefühle. Manche Gefühle sind unangenehm, doch man kann lernen mit ihnen umzugehen.

Vermitteln Sie dem Kind die Haltung: **“Du schaffst das”.**

Leidet das Kind unter starkem, anhaltendem Trennungsschmerz, sollte eine **Fachperson** beigezogen werden.

Was Kinderohren brauchen

Ich glaube an Dich!

Du bist nicht allein!

Toll, was Du schon alles kannst!

Ich bin für Dich da!

Kleine Schritte führen ans Ziel!