

Kinder gut beim Wiedereinstieg begleiten - Anregungen für Eltern

Für immer mehr Kinder, die derzeit noch zuhause sind, wird es nun konkret, wann sie wieder den Kindergarten besuchen werden. Bereits in den letzten Wochen haben sich die PädagogInnen und LeiterInnen bemüht, die Beziehung zu den Kindern und ihren Familien auch in der Quarantäne-Zeit so gut wie möglich aufrecht zu erhalten (z.B. über persönlicher Telefonate, Mails, Videobotschaften u.ä.).

Im Folgenden finden Sie einige Anregungen, wie Sie als Eltern darüber hinaus dazu beitragen können, dass sich Ihr Kind nicht allzu sehr von seiner „Kindergartenwelt“ entfremdet und dass ihm der Wiedereinstieg leicht(er) fällt:

Wie kann ich mein Kind gut auf den Wiedereinstieg im Kindergarten vorbereiten?

- Erinnern Sie Ihr Kind tagsüber gelegentlich beiläufig an den Kindergarten, z.B. beim Essen („Was ist eigentlich deine Lieblingsesspeise im Kindergarten?“), beim Spielen („Heute machen wir eigenes Plastilin wie im Kindergarten“), bei Aktivitäten mit Geschwistern („Jetzt sitzen wir einmal wie im Morgenkreis zusammen“). Dieses Erinnern an beliebte Personen (Groß und Klein), Aktivitäten, Plätze oder Speisen im Kindergarten befördern ein Gefühl der Vertrautheit und Zuversicht beim Kind.
- Machen Sie ab und zu einen Spaziergang zum Kindergarten bzw. fahren Sie daran vorbei, schauen Sie evtl. zum Fenster hinein und sprechen darüber, auf welche Spielsachen im Gruppenraum sich Ihr Kind schon freut.
- Eine weitere Idee zum langsamen „Wieder-Warm-Werden“ wäre, wenn Sie Ihrem Kind die Möglichkeit geben, eine kurze Video- oder Audiobotschaft (ein „Hallo“) an die Pädagogin oder Assistentin zu schicken oder auch eine Zeichnung per Post.
- Es ist von Vorteil, wenn bereits einige (2-3) Tage vor dem Start die später notwendigen Abläufe (rechtzeitig aufstehen, anziehen, etc.) geübt oder zumindest besprochen haben – sagen Sie Ihrem Kind dabei auch, dass bald auch Sie als Eltern wieder außer Haus arbeiten gehen werden (und ggf. die Geschwister in die Schule).
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind – sobald Sie klare Informationen über die Regelungen in Ihrem Kindergarten haben – darüber, was anders sein wird als gewohnt, damit alle gesund bleiben, wie z.B. dass die Eltern beim Bringen Masken tragen werden und die Kinder (nach Möglichkeit) bereits an der Eingangstür des Kindergartens verabschiedet werden, dass die Anzahl der Kinder, die den Kindergarten besuchen werden, noch geringer sein wird oder dass Abläufe in Kindergarten verändert sein werden u.ä.
- Versuchen Sie, dabei möglichst eigene Ängste nicht vor Ihrem Kind zu äußern und es nicht mit zusätzlichen Regeln zu überfordern (z.B. „Greif niemanden an!“) – haben Sie hier Vertrauen in das Kindergartenpersonal, das alles Nötige für den Umgang im Kindergarten miteinander mit den Kindern besprechen wird.

Was kann hilfreich sein für die ersten Tage?

- Überforderung vermeiden: Generell ist es nach der langen Pause zu empfehlen, Ihr Kind am ersten Tag zunächst nur einige wenige Stunden im Kindergarten zu lassen - auch wenn es früher bereits ganztags im Kindergarten war - und die Betreuungszeit in den folgenden Tagen/ Wochen dann schrittweise zu erhöhen. Orientieren Sie sich dabei – innerhalb der Rahmenbedingungen, die der Kindergarten vorgibt - möglichst am Bedürfnis und den Signalen ihres Kindes und fragen Sie auch die Pädagogin nach

deren Einschätzung. Besonders bei sehr jungen Kindern und bei Kindern, die vor der Corona-Krise erst kurze Zeit im Kindergarten waren, ist mit einer erneuten Eingewöhnung zu rechnen – planen Sie sich die Zeit dafür ein!

- Stellen Sie sich jedenfalls darauf ein, dass ihr Kind an diesen Tagen in der Früh ihre besondere Zuwendung und Aufmerksamkeit benötigt und versuchen Sie, äußeren Stress zu vermeiden! Von Vorteil ist jetzt, wenn die jetzt angebrachten Abläufe in der Früh bereits einige Tage vorbereitet wurden (siehe oben).
- Für alle Kinder hilfreich beim Wiedereinstieg kann es sein, wenn ein vertrauter Gegenstand von zu Hause (Armband, Halstuch der Mama, Familienfoto u.ä.) in den Kindergarten (zumindest bis zur Garderobe) mitgenommen werden kann, vielleicht auch kleine Basteleien oder Zeichnungen, die zuhause gemacht wurden zum Herzeigen oder Verschenken – dies muss allerdings in Übereinstimmung mit den Hygienerichtlinien des Kindergartens stehen! Bitte beachten Sie, dass aktuell kein Spielmaterial oder andere Gegenstände in den Kindergarten mitgenommen werden dürfen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nach dem Kindergartenbesuch genug Zeit und Ruhe hat, die ungewohnt vielen, neuen Eindrücke zu verarbeiten und vermeiden Sie in den ersten Tagen eher Besuche oder Ausflüge am Nachmittag oder Abend.
- Da Kinder häufig das Verhalten ihrer Bezugspersonen spiegeln: versuchen Sie, Zuversicht auszustrahlen, dass sich nach einer Umstellungsphase bald wieder alle an den Alltag mit Kindergarten gewöhnen werden.

Wie gehe ich damit um, wenn mein Kind nicht in den Kindergarten gehen möchte oder eventuell weint?

- Vielen Kindern wird es am ersten Tag nicht leichtfallen, sich im Kindergarten von ihren Eltern zu trennen – ähnlich, wie wenn ein Kind nach Urlaub oder längerer Krankheit zurückkehrt. Manche weinen vielleicht bereits zu Hause oder am Weg, andere weigern sich erst vor Ort, mit der Pädagogin in die Gruppe zu gehen. Auch Sie sind vielleicht etwas aufgeregter als sonst und von Gefühlen der Unsicherheit begleitet.
- Stellen Sie schon im Vorhinein darauf ein, nehmen Sie sich genug Zeit und versuchen Sie, verständnisvoll und ruhig zu bleiben. Vermitteln Sie ihrem Kind, dass seine Ängste nachvollziehbar sind – immerhin muss das Kind eine nicht unerhebliche „Umstellungsleistung“ erbringen.
- Als kleine Hilfe dabei kann z.B. ein Gegenstand eines Elternteils (Halstuch, Armband, o.ä.) als „Tröster“ jetzt wieder gute Dienste erweisen (Hygienerichtlinien beachten!) ,- ebenso, wenn Sie mit ihrem Kind schon in der Früh besprechen, was denn nach dem Kindergarten gemeinsam unternommen wird.
- Bei der Eingangstür des Kindergartens verabschieden Sie sich am besten mit möglichst ruhigen, aber kurzen Worten, einer Umarmung und Winken (je nach Gewohnheit) und verlassen dann recht zügig den Übergabeort. Vertrauen Sie darauf, dass sich Ihr Kind rasch von den Personen vor Ort beruhigen lässt. Sollte dies nicht der Fall sein, besprechen Sie mit der Pädagogin das weitere schrittweise Vorgehen (ähnlich wie bei der Anfangseingewöhnung).

- Falls Ihr Kind besondere Schwierigkeiten hat, sich von einem der beiden Eltern zu trennen, könnte es sinnvoll sein, dass der andere Elternteil das Kind in den Kindergarten begleitet.

Wie und was möchte ich dem Kindergartenpersonal aus der Zeit daheim berichten?

- Je nach Beziehung zum Kindergartenpersonal haben Sie vielleicht gerade am ersten Tag das Bedürfnis nach einem Austausch mit der Pädagogin/ Assistentin beim Bringen/ Abholen Ihres Kindes, um von den vergangenen Wochen zuhause zu erzählen. Das ist ein natürliches Bedürfnis und auch sinnvoll, damit wichtige Informationen, die das Kind betreffen, zur Kenntnis gebracht werden. Andererseits liegt in den ersten Tagen die hauptsächliche Aufmerksamkeit des Kindergartenpersonals natürlich auf dem guten Ankommen der Kinder und auf der Wiederaufnahme seiner Beziehungen im Kindergarten.
- Eine gute Möglichkeit in dieser Situation wäre, wenn Sie mit der Gruppenpädagogin VOR dem Kindergartenstart Kontakt per Mail oder Telefon aufnehmen, um Ihnen Wichtiges aus der Zeit daheim zu erzählen, z.B. womit Ihr Kind seine Zeit gern verbracht hat, wie seine emotionale Verfassung war, was/ wen es vermisst hat, welche Entwicklungsschritte oder Veränderungen Sie evtl. beobachtet haben, etc.

Gibt es Abläufe, Rituale oder neuen Gewohnheiten aus den vergangenen Wochen, die ich mit meinem Kind beibehalten möchte?

- Unser aller Alltagsleben verändert sich nun wieder und wir freuen uns darüber, alle Möglichkeiten zu nutzen, die uns eine Zeitlang versperrt waren. In dieser Zeit der Beschränkung und teilweise auch Entschleunigung haben sich in jeder Familie neue Abläufe und Gewohnheiten entwickelt und entwickeln müssen.
- Überlegen Sie rückblickend, ob unter diesen neuen Gewohnheiten und „Ausnahmeregel“ auch solche dabei sind, die Ihnen und/oder Ihrem Kind gutgetan haben und versuchen Sie diese, so gut es geht, in den „neuen“ Alltag mitzunehmen. Das kann der tägliche kleine Spaziergang „um den Block“ sein, die zusammen neu entdeckte Speise oder die Turnübungen eines Online-Kurses. Vielleicht haben sich in Ihrer Familie auch neue Aufteilungen hinsichtlich Haushalt und Kinderbetreuung ergeben – was hat sich gut bewährt und könnte so weitergeführt werden?

Die Mitarbeiterinnen des Mobil Teams der St. Nikolausstiftung sind auch während der „Corona-Krise“ kostenlos unter der Nummer 0664 88 63 26 30 für Sie erreichbar. Wir beraten Sie gerne zu den Themen kindliche Ängste und Sorgen sowie dem Umgang mit der aktuellen Situation!