

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

IM FOKUS: VIELE GEFÜHLE ZUM KINDERGARTENSTART

Der Start in den Kindergarten ist für jedes Kind ein bedeutender Schritt, dabei kommt es zu einer Vielfalt verschiedener Gefühle. Aufregung, Vorfreude, aber auch Ängste oder Unsicherheiten können sich bemerkbar machen. Nicht nur für die Kinder ist dieser neue Lebensabschnitt eine Herausforderung – auch die Eltern stehen vor Veränderungen. Denn mit dem Beginn dieses neuen Kapitels im Leben ihres Kindes beginnt oft auch ein neues Kapitel in ihrem eigenen. Umso wichtiger ist es diese Gefühle zuzulassen, denn jedes davon hat seine Berechtigung. Nehmen Sie ihr Kind und seine Gefühle ernst. Ein gelungener Start in die Kindergartenzeit braucht Verständnis, Sicherheit und Zeit – für Ihr Kind und genauso für Sie als Eltern.



TIPPS FÜR EINEN GUTEN START IN DEN KINDERGARTEN

- **Vertrauen aufbauen:** Ein sanfter Übergang beginnt mit Vertrauen. Sprechen Sie offen mit Ihrem Kind über den Kindergartenbesuch und wecken Sie Interesse, indem Sie gemeinsam die Einrichtung besichtigen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind weiß, dass es im Kindergarten sicher ist.
- **Selbstständigkeit fördern:** Übungen in Selbstständigkeit helfen dem Kind, sich sicherer zu fühlen. Lassen Sie es einfache Aufgaben übernehmen – sei es, sich selbst die Schuhe anzuziehen oder seine Tasche zu packen. Dies stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die Selbstwirksamkeit.
- **Rituale schaffen:** Rituale, wie ein gemeinsames Frühstück oder das Abholen im Alltag, geben dem Kind Struktur. Solche regelmäßigen Momente bieten emotionale Sicherheit und helfen, den Übergang zu erleichtern.
- **Gefühle ernst nehmen:** Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes ernst. Ängste oder Sorgen sind normal, und durch offene Gespräche und Verständnis zeigen Sie Ihrem Kind, dass es seine Gefühle ausdrücken darf. Der Umgang mit Gefühlen ist eine wichtige Lebenskompetenz, die es zu erlernen gilt.



www.partizipatorische-eingewoehnung.de



Debi Gliori



Daniela Kunkel

„Ein Kind, das sich sicher fühlt, wagt es, neugierig zu sein.“
Magda Gerber

