

Trennungsängste überwinden lernen

Was Kinder im Kindergartenalter können sollten

Jedes Alter hat seine Herausforderungen und schönen Momente. Oft sind Eltern sich nicht sicher, was ihre Kinder beherrschen sollten und was es noch zu lernen gibt. „Was sind Themen, die Kinder im Kindergartenalter betreffen?“ , werde ich häufig gefragt.

Einige wichtige Themen in der Erziehung im Kindergartenalter sind das Überwinden von Trennungsängsten, das Erlernen von Tischmanieren, das Befolgen von Anweisungen und das Aufräumen des eigenen Bereichs.

Trennungsängste

Im Kindergartenalter lernt das Kind mit Trennungen umzugehen. Während es im Kindergarten von seinen Betreuern beaufsichtigt wird, lernt es neue Fähigkeiten. Sein Spiel- und Erkundungsverhalten wird angeregt und trotzdem bleibt die schon entstandene Bindung zu seinen Bezugspersonen aufrecht. Trennung bedeutet nur „Trennung auf Zeit“ – das ist die Hauptlernerfahrung für das Kind in den ersten Wochen im Kindergarten. Die Eltern können eine positive Entwicklung ihres Kindes in der Hinsicht unterstützen, indem sie

verlässlich sind und das Kind immer zum vereinbarten Zeitpunkt vom Kindergarten abholen, das Kind liebevoll hinbegleiten und sich in Ruhe vom Kind verabschieden. Was keinesfalls passieren sollte: sich davonschleichen oder dem Kind nicht sagen, dass man geht. Das Kind soll wissen, dass man geht und auch, wann man wiederkommt. „Ich komme nach dem Turnen wieder“, ist sinnvoller als eine Uhrzeit zu nennen, weil sich das Kind in diesem Alter eher an Abläufen als an Zeitpunkten orientieren kann. Eine gute Absprache mit den Betreuern, die das Kind zu Beginn in Empfang nehmen und es in die Räumlichkeiten des Kindergartens hineinbegleiten, ist ebenfalls wichtig und hilfreich für das Umgehen mit der Trennungssituation. Wenn das Kind abgeholt wird, ist es schön, wenn man sich intensiv mit ihm beschäftigt und ihm das Gefühl gibt: „Schön, dass du wieder da bist und wir Zeit füreinander haben.“

Tischmanieren

Damit ein Kind Tischmanieren lernen kann, braucht es gute Vorbilder. Ideal ist, wenn die Eltern selbst die „geforderten“ Tischmanie-

ren vorleben, wenn die Atmosphäre beim Essen schön und entspannt ist und man eine gute Zeit miteinander verbringt, während man isst. Ständige Telefonate während des Essens sowie unruhiges Hin- und Herlaufen zwischen Küche und Essbereich leben dem Kind nicht das vor, was von ihm meistens erwartet wird: Ruhig am Tisch zu sitzen und zu essen. Daher ist es sinnvoll, die Mahlzeiten soweit wie möglich vorbereitet zu haben, BEVOR man beginnt zu essen. Je jünger die Kinder sind, desto wichtiger ist das. Fixe Essenszeiten und regelmäßige Mahlzeiten unterstützen das Essverhalten ebenso wie geeignete Sitzmöbel und kindgerechte, schmackhafte Nahrung. Das Kind sollte wissen, welche Regeln bei Tisch gelten, und jeder in der Familie sollte diese Regeln auch einhalten können. „Wir essen mit Messer und Gabel“, oder „Wir probieren erst einmal, bevor wir über den Geschmack einer Speise urteilen“, könnten Regeln in der Familie sein. Natürlich ist es auch angenehm, wenn Kinder für positives Verhalten bei Tisch gelobt werden – am besten möglichst konkret: „Ich finde es toll, wie



Mag. Mag. Manuela Oberlechner

Psychologin, Trainerin, Begründerin
www.family-support.net

du schon ganz alleine deine Kartoffeln essen kannst!“

Befolgen von Anweisungen

Anweisungen sollen möglichst konkret sein, damit sie beim Kind ankommen. Außerdem sind sie wirkungsvoller, wenn das Kind direkt angesprochen wird. „Sabine, räum jetzt bitte dein Zimmer auf“, wäre konkret und gleichzeitig freundlich.

Aufräumen des eigenen Bereichs

Damit ein Kind lernt, seinen Bereich aufzuräumen, benötigt es zu Beginn Hilfe. Es hat die Struktur des Aufräumens noch nicht verinnerlicht. Hilfreich ist es, ihm die vielen kleinen Schritte beizubringen, die das Aufräumen beinhaltet und ihm anfangs zu helfen, das zu schaffen. Im Laufe der Zeit kann das Kind immer mehr selbständig machen und die Eltern unterstützen es, indem sie jeden richtigen Schritt loben. „Was machen wir denn als Erstes, wenn wir unser Zimmer aufräumen?“ „Genau, als Erstes räumen wir alles auf, was am Boden liegt.“ Und dann? „Dann geben wir die Legos in die Kiste.“ „Gut gemacht!“ Und dann? „Dann stellen wir die Bücher ins Regal?“ So in etwa könnte das aussehen und das Kind wird bei jedem richtigen Schritt motiviert.

