



Leseprobe aus Mierau, Auf Augenhöhe durch die
Kleinkindzeit,
ISBN 4019172500054 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172500054](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172500054)

SCHLAFEN

Übergang zum Alleinschlafen

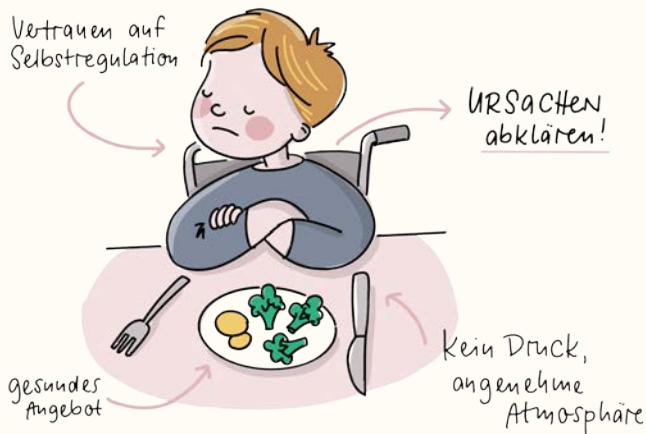
Manche Kinder ziehen von allein aus dem Familienbett aus, andere brauchen etwas Hilfe. Auch das allein Einschlafen (im Familien- oder Kinderbett) braucht manchmal Unterstützung von den Bezugspersonen, weil es ein neuer Entwicklungsschritt und eine Trennungssituation ist. Richte dich nach dem Tempo deines Kindes, denn das Gefühl von Sicherheit ist besonders wichtig. Viele Kinder kommen im Verlauf der Nacht noch bis ins Grundschulalter ins Elternbett zurück. Das ist normal.



ESSEN

Picky Eaters

Manche Kinder sind wählerischer beim Essen als andere, was bei Eltern oft Stress hervorruft. Einige Kinder sind es nur über einen bestimmten Zeitraum, andere generell. Bei manchen Kindern liegt die Ursache darin, dass sie sogenannte »Super-Taster« sind, also mehr Geschmacksknospen haben als andere. Andere sind sensorisch empfindsam in Bezug auf Geruch oder Konsistenz und manche Kinder haben auch motorische Probleme bei der Nahrungsaufnahme.



PFLEGE

Körpererkundungsspiele

Für viele Eltern ist es schwierig, mit dem normalen Körpererkundungsverhalten des Kindes umzugehen, da dies sehr schambehaftet ist und in früheren Generationen oft von den Bezugspersonen verboten und bestraft wurde. Einen normalen Umgang damit haben viele Eltern nicht erlernt. Als Elternteil ist es wichtig, einen sicheren Rahmen dafür zu gewährleisten und bei Bedarf zum Schutz und zur Aufklärung zur Verfügung zu stehen.



Wichtig!

Mit Kindern über Grenzen sprechen.

SPRACHE

Schimpfwörter

Mit dem Wortschatzausbau kommen auch Wörter in den Sprachgebrauch unserer Kinder, die wir uns eigentlich nicht wünschen, beispielsweise Schimpfwörter. Während die Kleinsten vielleicht ein »Du Kackwurst« sagen, rufen ältere Kinder »Scheiße!« und Teenager kennen noch ganz andere Wörter, mit denen sie ihre Verärgerung ausdrücken. Erwachsene und Kinder brauchen Wörter für Ärger, aber es liegt an uns Eltern, welche wir zulassen.



FAMILIENLEBEN

Aufräumen

Ein typisches Konfliktfeld ab dem Kleinkindalter ist die Frage nach der Ordnung im gemeinsamen Haushalt – sowohl im Spielbereich als auch im sonstigen häuslichen Umfeld. Immer wieder geraten Kinder und Erwachsene in ihren Vorstellungen von Ordnung aneinander – ein Zeichen dafür, dass auch dies wohl ein Entwicklungsbereich ist und kleine Kinder mit dem Begriff der Ordnung noch ganz anders umgehen. Auf der Rückseite findest du Tipps für das gemeinsame Aufräumen

*Ein gutes Ordnungssystem
ist hilfreich beim Aufräumen.*



EINGEWÖHNUNG

Bedürfnisorientierte Eingewöhnung

Die Eingewöhnung in die Kita oder eine andere Betreuungssituation ist eine besondere Zeit für Eltern und Kind, aber auch für die neuen Bezugspersonen: Alle Beteiligten lernen sich gegenseitig kennen und einschätzen und es werden neue, sichere Verbindungen geknüpft. Das Kind muss ein grundlegendes Vertrauen ausbilden gegenüber einer neuen Bezugsperson außerhalb der Familie, die sich um die Bedürfnisbefriedigung kümmert. Je nach Situation und Temperament benötigt dies unterschiedlich viel Zeit und Begleitung.



Jedes Kind
ist unterschiedlich.
Das Kind gibt das
Tempo vor.

Vertrauen des
Elternteils in
neue Bezugsperson

! Wichtig: Aufbau einer neuen vertrauensvollen
Verbindung zwischen Kind und
Erzieher*in.

ANKERKARTE EINGEWÖHNUNG

**»Das Ziel der Eingewöhnung ist es,
dass dein Kind eine neue, stabile,
sichere Bezugsperson gewinnt,
auf die es sich in Bezug auf die
Bedürfniserfüllung verlassen kann.«**



Die Eingewöhnung ist oft eine herausfordernde Zeit für alle Beteiligten: Kind, ein gewöhnendes Elternteil, neue Bezugsperson im Kindergarten. Schließlich geht es darum, dass das Kind eine neue, vertrauensvolle Beziehung aufbaut zu einer Person, die meistens weder das Kind noch die Eltern vorher wirklich kannten. Es erfordert auf allen Seiten Vertrauen, Verständnis und – für die Erwachsenen – engagierte Arbeit an dem gemeinsamen Ziel, für das Kind eine gute neue Beziehung zu ermöglichen. Auf diesem Weg holpert es manchmal: Zwischen Erzieher*in und Kind, Erzieher*in und Elternteil und auch für die Eltern-Kind-Beziehung ist die Zeit der Ein- und Umgewöhnung oft herausfordernd.

Wichtig ist deswegen, miteinander im Gespräch zu sein, die eigenen Gefühle und die des Kindes wahrzunehmen, zu hinterfragen und einen auf Bedürfnissen ausgerichteten Weg zu gehen. Auch hier gibt es keine Standardlösung: **Manchmal dauert die Zeit der Eingewöhnung länger, manchmal ist sie kürzer.**



REFLEXIONSKARTE



Bedürfnisse im Blick behalten

Unsere Bedürfnisse leiten unsere Gefühle und unser Handeln. Sind unsere Bedürfnisse nicht ausreichend erfüllt, fühlen wir uns körperlich und/oder psychisch nicht gut. Und nicht nur das: Auch das Miteinander kann darunter leiden, wenn wir uns unwohl fühlen. Wir sind gestresster, gereizter, weniger feinfühlig. Gerade im Leben mit Kindern ist aber Feinfühligkeit besonders wichtig, um die Signale des Kindes wahrzunehmen und richtig zu interpretieren, damit die dahinterstehenden Bedürfnisse erfüllt werden können.

ENTLASTUNGSKARTE



Kinder sind unterschiedlich

In unserer Gesellschaft wird viel am Verhalten unserer Kinder an den Eltern – und besonders viel an den Müttern – festgemacht. Tatsächlich aber kommen unsere Kinder schon ganz unterschiedlich zu uns: mit verschiedenen Temperamentsdimensionen, die unterschiedlich ausgestaltet sind und im Laufe der Zeit durch Interaktion mit der Umwelt zu Charaktereigenschaften werden. Kinder unterscheiden sich in ihrem Aktivitätsniveau, ihrem Bedürfnis nach Rhythmus, ihrer Ablenkbarkeit, ihrem Verhalten in Bezug auf Annäherung und Rückzug, ihrer Ausdauer, ihrer Reaktionsintensität bzw. -schwelle und ihrer generellen Stimmungsqualität.



Zunächst ist es hilfreich, sich überhaupt bewusst zu machen: Wie ist mein Kind in den einzelnen Temperamentsdimensionen? Wenn wir uns selbst erklären können, dass das Kind kein zu formender Lehmbrocken ist, sondern schon als Persönlichkeit auf die Welt kommt, kann das die Last von unseren Schultern nehmen, an allem »selbst schuld« zu sein.

Im nächsten Schritt können wir überlegen:

Wie bin ich in den einzelnen Dimensionen? Probleme ergeben sich manchmal aus extremer Unterschiedlichkeit (mein Kind ist motorisch sehr aktiv/ich bin sehr ruhig) oder auch durch Ähnlichkeiten, und wenn wir nicht wollen, dass es »das Kind so schwer hat wie wir selbst« (beispielsweise wenn das Kind sich bei Neuem sehr zurückzieht). Es hilft auch, sich selbst bewusst zu machen: So bin ich eben. Ich brauche Ruhe/Aktivität, Rhythmus/wenig Rhythmus ...

Und dann können wir die Herausforderungen und Schnittmengen zwischen dem Kind und uns selbst ansehen, um im Alltag mehr Verständnis für alle Bedürfnisse zu integrieren.