## So gelingt der Start in den Kindergarten von Dr. med. Andrea Schmelz

**Das hilft für die ersten Tagen im Kindergarten:**

- **Stehen Sie früh genug auf**, damit Sie und Ihr Kind nicht in Zeitdruck kommen. Sie beide müssen erst ausprobieren, wie es morgens möglichst reibungslos klappt und wie lange sie dazu brauchen.

- Räumen Sie Ihrem Kind ein **Mitspracherecht beim Pausenbrot** ein. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind es auch wirklich mit Appetit verspeist.

- **Kommen Sie nicht zum Ende der Bringzeit**, dann sind schon viele Kinder im Kindergarten. Es ist dann lauter und unübersichtlicher für Ihr Kind und die Wahrscheinlichkeit, von einem anderen Kind zum Spielen aufgefordert zu werden, ist höher.

- **Der Abschied von Ihnen fällt Ihrem Kind leichter**, wenn es sein **Kuscheltier** oder seine Lieblingspuppe in den Kindergarten mitnehmen darf.

- Halten Sie intensiven **Kontakt zu den ErzieherInnen**. Erkundigen Sie sich ggf., wie lange Ihr Kind tatsächlich noch weint, wenn Sie den Kindergarten verlassen haben. Wollen Sie wissen, ob Ihr Kind im Kindergarten Probleme hat, fragen Sie immer auch bei dem/r ErzieherIn nach. Ihr Kind kann Ihnen zwar zu verstehen geben, dass etwas nicht stimmt, ist aber oft noch nicht in der Lage, über seine Gefühle oder die Gründe dafür zu sprechen.

- **Seien Sie konsequent**. Vermeiden Sie doppeldeutige Botschaften, etwa sich zu verabschieden, aber dann an der Tür stehen zu bleiben, weil Sie sich selbst nicht trennen können.

- Führen Sie ein **Abschiedsritual** ein. Verabschieden Sie sich „kurz und schmerzlos“ mit einem Kuss und ein paar aufmunternden Worten. Bitte nie heimlich davonschleichen!

- In den ersten Wochen ist Ihr Kind nach dem Besuch im Kindergarten oft müde, weinerlich oder überreizt. **Bitte sorgen Sie nachmittags für Ruhe.** Versuchen Sie nicht, gleich mittags die Frage „Na, wie war es denn im Kindergarten?“ zu stellen. Warten Sie lieber, bis es von sich aus erzählen will, etwa wenn Sie abends noch eine Weile an der Bettkante sitzen und über den vergangenen Tag sprechen.

**Die Eingewöhnungszeit in den Kindergarten dauert oft länger als erwartet:**

Der Prozess der Eingewöhnung dauert oft länger, als Eltern und auch ErzieherInnen es erwarten. Dass ein **Kindergarten-Neuling bis Weihnachten braucht, um sich einzugewöhnen**, ist völlig normal. Nach einer Untersuchung des Staatsinstitutes für Frühpädagogik in München berichteten ErzieherInnen für einen beträchtlichen Anteil der neu eingetretenen Kinder **noch nach zehn Monaten** von Verhaltensweisen, die sie Problemen im Zusammenhang mit der Eingewöhnung zuschreiben. Es zeigte sich auch, dass die **Eingewöhnungszeit**, die ein Kind im Kindergarten benötigt, **unabhängig vom Alter** ist und überwiegend von seinem Temperament abhängt.