

Ankommen im Chindsgi

Mit dem Kindergarten beginnt für Kinder und Eltern ein aufregender Lebensabschnitt. Zwischen Abschiedstränen, neuen Freundschaften und grossen Entwicklungssprüngen lernen Kinder, sich in einer neuen Welt zurechtzufinden.

TEXT: STEFANIE RIETZLER UND FABIAN GROLIMUND

Nun ist es also so weit: Ihre Tochter oder Ihr Sohn ist im Kindergarten gestartet. Eine neue und aufregende Welt tut sich auf und bringt viele Veränderungen mit sich. Für Ihr Kind und auch für Sie beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der viele schöne, aber auch herausfordernde Momente bereithält. Sie werden neue Seiten an Ihrem Kind entdecken und staunen, was sich in den nächsten zwei Jahren alles ereignen wird.

Im Kindergarten weitet sich das Beziehungsnetz des Kindes aus. Es gewinnt neue Bezugspersonen hinzu und lernt, sich diesen anzuvertrauen. Für viele Kinder werden die Kindergartenlehrperson, der Klassenassistent oder die Heilpädagogin zu wichtigen Menschen, die einen grossen Stellenwert in ihrem Leben einnehmen. Sie beobachten sie, lernen von ihnen, wollen ihnen etwas mitbringen und zitieren zu Hause, «was Frau X» dazu meinen würde. Das ist – auch wenn es für manche Eltern nicht ganz einfach ist, wenn jemand Fremdes plötzlich so wichtig wird – etwas Schönes und stärkt das Kind. Bis es so weit ist, muss sich das Kind jedoch eingewöhnen und die Lehrpersonen kennenlernen.

Für manche Kinder ist die damit verbundene Ablösung von den Eltern mit grossem Stress verbunden. Sie weinen, wenn sich Mutter oder Vater verabschieden, klammern sich an sie und fragen in den ersten Wochen ständig, wann der Kindergarten zu Ende ist und die Eltern endlich wiederkommen. Gerade für Kinder, die bisher noch nie fremdbetreut worden sind, ist es ungewohnt, dass die Eltern nicht da sind, um sie zu beruhigen und zu trösten.

Wenn sich Kinder unsicher fühlen, suchen sie nach Halt und Nähe. Sie können als Eltern im Kindergarten zwar nicht direkt vor Ort für Ihr Kind da sein – dennoch können Sie eine Menge tun, um ihm ein gutes Gefühl zu geben.

«Du bist hier in guten Händen»

Kindern fällt es leichter, sich auf die Kindergartenlehrperson einzulassen und eine Beziehung zu ihr aufzubauen, wenn ihnen die Eltern vermitteln: «Du bist hier in guten Händen und wir trauen dir diesen Schritt zu.» Oft hilft es, wenn die Kinder anfangs nicht ganz alleine im Kindergarten bleiben müssen, sondern ein geliebtes Kuscheltier an ihrer Seite wissen oder einen kleinen persönlichen Gegenstand der Eltern mitnehmen dürfen. Als Elternteil können Sie Ihrem Kind und seinem Kuscheltier einen schönen Vormittag im Kindergarten wünschen und sich liebevoll von beiden verabschieden.

Eine klare Verabschiedung ist wichtig. Es ist ein Vertrauensbruch, wenn sich die Eltern in einem unbeobachteten Moment wegstehlen. Ebenfalls schwierig ist es, wenn sich die Eltern selbst nicht lösen können und noch im Gang oder in der Garderobe stehen bleiben, um zu schauen, «ob das Kind es schafft». Der Übergang fällt leichter, wenn sich die Eltern mit einer Umarmung oder einem Kuss verabschieden und sich dann innerlich sagen: «Ab jetzt ist die Kindergartenlehrperson zuständig.»Teilweise haben Kinder auch mehr Ruhe, wenn der Tagesablauf vorher besprochen wird und sie wissen, von wem sie abgeholt werden und was danach gemacht wird.

Die meisten Kinder entwickeln in der neuen Umgebung rasch ein Gefühl von Sicherheit. Sie orientieren sich an den Strukturen und dem Tagesablauf, wissen, dass die Eltern wiederkommen, und schöpfen Vertrauen in die Lehrperson. Dabei darf man sich als Eltern darauf verlassen, dass die Kindergartenlehrpersonen viel Erfahrung im Umgang mit solchen Situationen mitbringen und die Kinder unterstützen können.

Dem Kind die nötige Zeit geben

Es gibt ab und zu Kinder, die diesen Schritt kaum schaffen. Für Eltern ist es furchtbar, wenn sie den Eindruck haben, dass ihr Kind am Verzweifeln ist und den ganzen Vormittag lang weint oder in der Ecke sitzt und wartet. In diesem Fall empfiehlt es sich, mit der Kindergartenlehrperson zu reden. In manchen Fällen merkt man, dass die Sorgen unbegründet sind und sich das Kind nach einigen Momenten fängt und sich auf die Gruppe einlassen kann.

Falls es vorkommt, dass sich das Kind nicht beruhigen lässt, kann man auch vereinbaren, dass man es zu Beginn nach einiger Zeit wieder abholt oder man als Elternteil noch eine Weile bleiben und für sich etwas abseits vom Geschehen ein wenig lesen darf. Wenn ein Kind diesen Schritt trotz der Begleitung und Unterstützung durch die Bezugspersonen noch nicht schafft, →



Eltern sollten ihr Kind klar verabschieden und dann gehen. Also nicht stehen bleiben, um zu schauen, ob das Kind «es schafft».

→ kann dies ein Hinweis darauf sein, dass es noch nicht reif ist für den Kindergarten.

In der Kindergartengruppe treffen nicht einfach 25 Kinder aufeinander, sondern 25 Persönlichkeiten mit unterschiedlichen Charakterzügen, Bedürfnissen, Stärken und Schwächen, Interessen und Spielvorlieben. Ihr Kind wird lernen, sich in dieser Vielfalt zurechtzufinden und sich auf verschiedenste Kinder einzustellen. Es entwickelt und verfeinert seine sozialen Kompetenzen weiter, lernt, Kontakt aufzunehmen, sich in laufende Gruppenaktivitäten einzuklinken und über Spiele und Abmachungen zu verhandeln.

Dabei geht es nicht immer harmonisch zu. Es entwickeln sich Sympathien und Antipathien, Konflikte und Rivalitäten. Das kann für Sie als Eltern schwierig sein. Dennoch ist es für Ihr Kind ein wichtiges Lernfeld, um sich abzugrenzen und gleichzeitig die Grenzen anderer zu akzeptieren. Es muss Wege finden, um sich mit anderen zu einigen, Konflikte zu lösen und sich wieder zu versöhnen.

Gleichaltrige werden wichtiger

Auch für Kinder, die bereits eine Krippe besucht haben, ist diese Erfahrung neu. Da nun eine Betreuungsperson für so viele Kinder zuständig ist, gewinnen die Gleichaltrigen an Bedeutung. Nicht immer kann eine erwachsene Person zur Stelle sein. So bietet sich jedem Kind die Gelegenheit, Verantwortung zu übernehmen, Unterstützung anzubieten, Hilfe anzunehmen und einander Trost zu spenden. Oft wachsen in dieser Zeit die ersten tiefen Freundschaften, die das Kind manchmal sogar über die Schulzeit hinaus begleiten.

Manchen Kindern fällt es schwer, sich in der neuen Gruppe einzufinden. Einige sind schüchtern und finden keinen Anschluss. Andere drängen sich in den Vordergrund, dominieren die Spielsituation und stossen damit andere Kinder vor den Kopf. Einige Kinder sind schlichtweg überreizt vom Trubel, vom Lärm und von der Vielzahl an neuen Erfahrungen. Wenn sie nach Hause kommen, wirken sie oftmals erschöpft oder aufgedreht und aggressiv.

Für Ihr Kind bedeutet diese Umstellung eine grosse Anpassungsleistung. Auch wenn der Tag im Kindergarten mit vielen schönen und spannenden Momenten verbunden ist, ist es für Ihr Kind anstrengend. Es geht ihm ähnlich wie uns Erwachsenen, wenn wir uns beispielsweise in eine neue Stelle einarbeiten. Auch wenn wir uns im Team wohlfühlen, einen guten Draht zur Vorgesetzten haben und die Aufgaben uns Freude bereiten, sind wir abends geschafft.

Sie sind Ihrem Kind eine grosse Hilfe, wenn Sie zu Hause für Erholungsräume sorgen. Manche Kinder geniessen es, wenn sie im Detail von den Erlebnissen im Kindergarten erzählen dürfen und ihre Eltern ihnen dabei ein offenes Ohr schenken. Andere reagieren eher allergisch auf die Frage «Was habt ihr heute gemacht?». Sie möchten nach dem Kindergarten in Ruhe zu Hause ankommen dürfen und geniessen es, wenn sie sich von einem Hörspiel berieseln lassen, für sich etwas spielen und in der Nähe der Eltern sein dürfen, ohne reden zu müssen.

Ein Tag im Kindergarten, und war er noch so schön, ist für ein Kind anstrengend. Abends ist es entsprechend müde.

Neben dem Bedürfnis, sich zu erholen, wird ein zweiter Wunsch stärker: Die meisten Kinder möchten neue Kontakte, die sie im Kindergarten knüpfen, in der Freizeit vertiefen. Eltern machen ihrem Kind ein grosses Geschenk, wenn sie bewusst darauf achten, dass das Kind genügend Zeit und Möglichkeiten dazu bekommt. Freundschaften vertiefen sich am besten im freien Spiel, wenn ein unverplanter Nachmittag vor ihnen liegt, den die Kinder mit ihren Interessen und Spielideen füllen können. Sie profitieren dabei von Eltern, die da sind, ohne sich aufzudrängen. Es eröffnet auch Ihnen als Eltern neue Freiheiten, wenn Sie merken: Ich kann im Wohnzimmer meine E-Mails beantworten, während die Kinder im Nebenzimmer Lego bauen, →

3 FRAGEN

an Christian Hugi, Lehrperson Zyklus 1 und Geschäftsleitungsmitglied LCH

«Eltern müssen ihrem Kind Verantwortung übertragen»

Herr Hugi, wie können Eltern ihr Kind in den ersten Kindergartenwochen unterstützen?

Indem sie ihrem Kind Vertrauen schenken. Vertrauen, dass es die neue Situation «Kindergarten» auf seine Art meistert, sich erfolgreich in die Kindergartenklasse eingliedert und in allem Stück für Stück eigenständiger wird. Kinder entwickeln sich in ihrem eigenen Tempo und nicht gleichmässig, sondern oft in Phasen. Manchmal gibt es einen richtigen Schub und manchmal dauert es eine Weile, bis der nächste grössere Entwicklungsschritt folgt. In den meisten Fällen sind dabei von uns Erwachsenen vor allem Geduld und Zutrauen nötig. Das bedeutet auch, dass wir den Kindern nicht alle Handlungen abnehmen oder diese ständig «begleiten». So sollen die Kinder etwa einen Wunsch oder eine Sorge der Lehrperson selber mitteilen lernen oder einen kleineren Konflikt mit einem Gspänli möglichst eigenständig lösen. Und irgendwann gehört auch dazu, dass die Kinder den Weg in den Kindergarten ohne Erwachsenenbegleitung gehen. Es geht also in vielen Dingen darum, den Kindern Verantwortung zu übertragen und ein Stück weit loszulassen.

Wie verändert sich das Kind nach dem Kindergarteneintritt?

Nicht alle Kinder reagieren gleich. Für die meisten gilt jedoch: Der Kindergartenalltag ist vor allem am Anfang intensiv und viele Kinder sind nach einem Morgen im Kindergarten müde. Nicht immer äussert sich dies als Mattheit oder Schläfrigkeit, sondern auch impulsives, schwieriges oder aufbegehrendes Verhalten kann Ausdruck davon sein. Nach der ersten Eingewöhnung werden die meisten Kinder auch Grenzen suchen und testen. Das kann sich etwa in gröberem Verhalten oder einer ungewohnt derben Umgangssprache äussern. Für die meisten Kinder hat es einen gewissen Reiz, auszutesten, was passiert, wenn sie sich auch mal so verhalten. Es gilt – zu Hause wie im Kindergarten – freche Wörter oder grobe Verhaltensweisen abzulehnen. Mit der Zeit pendelt sich dies wieder ein.

Was soll man tun, wenn das Kind nicht oder nicht mehr in den Kindergarten gehen will?

Da gibt es verschiedene Strategien. So können Sie mit dem Kind den Tagesablauf besprechen, damit dieser dem Kind weniger Überraschungen und Unsicherheiten bietet. Oder Sie können den Weg in den Kindergarten mit anderen Kindern und Eltern gehen. Vielleicht wird das Kind von diesen sogar zu Hause abgeholt. In Absprache mit der Kindergartenlehrperson darf das Kind auch etwas von zu Hause mitbringen, was Geborgenheit und Vertrautheit bietet – etwa das Lieblingsplüschtier. Weiter können Sie dem Kind vermitteln, dass der Kindergartenbesuch zwar nicht verhandelbar ist, aber dass Sie sicher sind, dass es sich bald eingewöhnt und Freude am Kindergarten haben wird. Auf jeden Fall ist es wichtig, mit der Kindergartenlehrperson das Gespräch zu suchen, wenn das Kind ohne Unterbruch über mehrere Tage nicht in den Kindergarten will. Vielleicht hat die Verweigerung einen Grund, den man beseitigen oder abmildern kann.



Reka – die Nr. 1 für Familienferien.

- Hallenbad in der Ferienanlage
- Grosse Kinderspielanlagen
- Spiel, Spass und Bewegung im Rekalino Club
- Kostenlose Kinderbetreuung
- Entspannte Anreise mit Auto und ÖV
- Reka-Gastgeber vor Ort

Jetzt buchen unter ***reka.ch*** oder +41 31 329 66 99

* Mit dem Promotionscode **KIGA-HERBST-26** erhalten Sie 10% Rabatt auf Ihren Aufenthalt ab 3 Nächten in einem Reka-Feriendorf. Dieses Angebot ist gültig für Neubuchungen bis zum 30.09.2026, für Ferien vom 21.08. bis zum 01.11.2026.

MIT REKA LIEGT MEHR DRIN.

reka



Für Kinder ist es bedeutsam, dass sie merken: Meine Eltern trauen mir etwas zu und begleiten mich.

→ Puppenmamas mimen oder im Garten eine obskure Zauberbrühe anrühren.

Der tägliche Kindergartenweg mit den anderen ist eine wichtige Kontaktmöglichkeit. Falls Sie Angst haben, Ihr Kind alleine gehen zu lassen: Nutzen Sie Angebote wie den Schulbus oder Pedibus. Es mag bequemer sein, das Kind mit dem Auto in den Kindergarten zu bringen, aber man raubt ihm dadurch viele wichtige Momente.

Soziale Kompetenzen stärken

Für Kinder, die im sozialen Bereich Schwierigkeiten haben, ist der Kindergarten ein wunderbares Lernumfeld. Sie lernen soziale Kompetenzen am besten, indem sie andere beobachten. Manche Kinder profitieren dabei von Erwachsenen, die sie gezielt dazu anregen, von anderen zu lernen, und sie auf soziale Zusammenhänge hinweisen.

Kindergartenlehrpersonen nutzen dies sehr häufig, indem sie einem schüchternen Kind sagen: «Schau mal, Nadine sieht immer wieder zu dir rüber – ich glaube, sie würde gerne mit dir spielen.» Oder: «Guck mal: Murat und Lara ziehen gerade ‹Tempo, kleine Schnecke› hervor. Das ist doch viel lustiger zu dritt.» Damit weisen sie das Kind auf Kontaktsignale von anderen Kindern hin und ermutigen es dazu, darauf einzugehen.

Auch Kinder, die sich wild, ungestüm oder dominant verhalten, können dazu angeleitet werden, soziale Zusammenhänge besser wahrzunehmen. Dazu ist es hilfreich, nach gelungenen Momenten und guten Beispielen Ausschau zu halten: «Jetzt hat sich Francesco aber gefreut, dass du ihn hast entscheiden lassen.» «Ich weiss, du wolltest gerne noch weiterschaukeln. Schau mal, wie froh Tamara ist, dass sie jetzt dran ist.» Oder: «Es ist schwierig, wenn man so lange warten muss, bis man an der Reihe ist, gell? Du machst das schon richtig gut.»

Diese kleinen Hilfen können Sie auch als Eltern gut in den Alltag einbauen, beispielsweise wenn Sie mit Ihrem Kind auf dem Spielplatz sind oder es Zeit mit dem Geschwister verbringt.

Viele Lernmöglichkeiten

Viele Eltern sind erstaunt über den grossen Entwicklungssprung, den ihr Kind im ersten Kindergartenjahr macht. Der Kindergartenalltag bietet dem Kind eine Vielzahl von Lernmöglichkeiten. Im Stuhlkreis werden Kinder dazu angeregt, anderen zuzuhören, zu warten, Geduld zu haben und sich auszudrücken. In der Bastelecke haben sie Gelegenheit, ihre Feinmotorik zu trainieren, ihre Kreativität auszuleben und Ausdauer zu entwickeln. Die Puppenecke erlaubt es ihnen, in komplexe Rollenspiele einzutauchen, die Perspektive von anderen kennenzulernen, sich einzufühlen und andere für ihre Ideen zu begeistern. Die Gruppe ist ein wichtiger Impulsgeber: Die Kinder fordern sich gegenseitig, dienen als Vorbilder und bieten sich zum Vergleich an.

Für viele Kinder ist es neu, dass so viel auf einmal von ihnen gefordert wird: Plötzlich sollen sie eine Aufgabe fertig machen, auch wenn ihnen die Lust daran gerade vergangen ist. Sie müssen sich an Regeln und Abläufe halten, die vielleicht von dem abweichen, was zu Hause gilt. Manche sind zum ersten Mal ausserhalb des familiären Kokons, in dem jeder Entwicklungsschritt mit Begeisterung aufgenommen und jede Zeichnung bewundert wird. Stattdessen befindet sich das Kind in einer Gruppe mit Gleichaltrigen, die manches schlechter, aber manches auch besser können. Es muss die Aufmerksamkeit der Kindergartenlehrperson mit anderen teilen und damit umgehen lernen, dass es für diese ein Kind unter vielen ist.

Im Laufe des Kindergartens stellt sich das Kind all diesen Herausforderungen. Manchmal werden Sie sich als Eltern über die Fortschritte freuen und stolz sein, manchmal werden Sie sich vielleicht auch Sorgen machen und sich fragen, ob Ihr Kind das alles schafft.

Für Kinder ist es bedeutsam, dass sie merken: Meine Eltern trauen mir etwas zu und begleiten mich. Dabei bilden sie ein Team mit meiner Kindergartenlehrperson, die sie mögen und respektieren. Dieser Gedanke ist gerade auch dann wichtig, wenn Ihnen die Kindergartenlehrperson zur Entwicklung Ihres Kindes Rückmeldung gibt und Sie auch auf Punkte hinweist, die Ihrem Kind noch schwerfallen. Während Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn am besten kennen, kennt die Kindergartenlehrperson Kinder dieser Altersstufe am besten. Sie hat auch die Aufgabe, den Entwicklungsstand des Kindes einzuschätzen und ihre Beobachtungen mit Ihnen zu teilen. Es ist hilfreich, wenn Sie davon ausgehen, dass die Lehrperson ebenso wie Sie als Eltern das Beste für Ihr Kind will.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind einen guten Start in dieses Abenteuer. •

Anzeige

SCHLUSS MIT BETTNÄSSEN!

Vibrameth – Lautloses Therapiegerät



Krankenkassenvergütung – Erfolg 90%
www.kinderkoenig.ch

Buchtipp

Stefanie Rietzler, Fabian Grolimund: Du kannst immer zu mir kommen. Hogrefe 2023, 32 Seiten, ca. 21 Fr.





STEFANIE RIETZLER



FABIAN GROLIMUND

sind Psychologen und leiten die Akademie für Lerncoaching in Zürich. Sie sind unter anderem Autoren der Bücher «Clever lernen», «Ich liebe dich, so wie du bist» und «Geborgen, mutig, frei». Die beiden eint der Wunsch, dass Kindergarten und Schule Orte sind, wo sich Kinder, Eltern und Lehrpersonen wohlfühlen und voneinander lernen können.

Das Schweizer ElternMagazin Fritz+Fränzi Kindergarten Herbst 2026