

Tipps für Erziehende zur Vorbereitung von Kindern auf Veränderungen

Bekanntlich sind Veränderungen für Menschen jeden Alters oft schwierig. Lesen Sie diese Tipps, wie Sie Kinder in Ihrer Obhut darauf vorbereiten.



Fürsorge für Erziehende

Das Wichtigste zuerst. Überprüfen Sie in einer Bestandsaufnahme, wie Sie selbst auf Veränderungen im Tagesablauf reagieren. Es ist wichtig, dass Sie sich mit Kopf und Herz auf die Veränderung einzustellen, ob Sie ins Büro gehen oder die Kinder in die Kita oder Schule bringen. Das dient der eigenen Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden, aber auch den Kindern, die Verhaltenssignale von Bezugspersonen übernehmen. Sorgen Sie deshalb für sich selbst. Schlafen Sie ausreichend, bewegen Sie sich, nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen usw., damit Sie die Situation möglichst positiv angehen können.

Sie müssen Ihre Gedanken und Gefühle aber nicht verbergen. Sie können zum Beispiel zugeben, dass Sie traurig oder ängstlich sind. Das ist gut so. Tun Sie das kurz und ruhig und kommunizieren Sie unbedingt auch die Vorteile der Änderung für Sie und die Menschen, die Ihnen anvertraut sind. Die Vorteile hängen von den konkreten Umständen ab, z. B. mehr Zeit für Freunde, Neues lernen, unterhaltsame Aktivitäten usw. Älteren Kindern hilft es, die tatsächlichen Gründe und die Notwendigkeit der Veränderungen zu verstehen, z. B. finanzielle Gründe, persönliche Verwirklichung oder andere Gründe.



Einüben neuer Routinen

Sobald Sie startklar sind, können Sie damit beginnen, die Ihnen anvertrauten Kinder auf das Kommende vorzubereiten.

Bei sehr kleinen Kindern, die immer im Kreis der Familie waren und anderes kaum kennen, sind kleine Schritte wichtig, die dazu beitragen, sich wohlfühlen. Wenn sich beispielsweise der Zeitplan der Kinder ändert, beginnen Sie damit, das zu üben und in Rollenspielen nachzuspielen. Wenn Ihr Kind zu einer bestimmten Zeit aufstehen, frühstücken und aus dem Haus gehen muss, gewöhnen Sie es schrittweise an den neuen Tagesablauf. Machen Sie kleinen Kindern den neuen Tagesablauf verständlich, indem Sie das Aufstehen, Fertigmachen, Frühstücken und Verlassen des Hauses in Rollenspielen nachspielen, zum Beispiel mit Spielzeug oder Geschichten.

Auch ältere Kinder sollten im Voraus an ihren neuen Zeitplan und ihre neue Routine gewöhnt werden. Sprechen Sie mit dem Kind über die bevorstehenden Änderungen im Tagesablauf und gewöhnen Sie es an die neue Routine, einschließlich der Einführung neuer Schlafens- und Aufstehzeiten.

Stellen Sie das Kind wenn möglich schon im Vorfeld neuen Betreuern oder Lehrern vor bzw. machen Sie es wieder mit den bisherigen vertraut. Sie können ihm auch zeigen, wo es sein wird, wie es dorthin gelangt und wie es wieder nach Hause kommt. Das heißt, gehen Sie, wenn möglich, zu Fuß oder mit dem Auto die neue Routine durch, damit das Kind es versteht, oder zeigen Sie sie ihm anhand von Fotos, die Sie online finden. Insbesondere wenn Ihr Kind einige Schritte alleine gehen muss, z. B. den Bus nehmen oder zu Fuß zur Schule gehen, üben Sie den Weg mit ihm, bis es sich sicher fühlt und den Weg zu kennt.

Vereinbaren Sie, wenn möglich, außerdem Spiele oder Verabredungen mit Freunden, die das Kind schon lange nicht mehr gesehen hat. Wenn das Kind eine neue Schule oder Kindertagesstätte besucht, können Sie mit den Betreuern anderer Kinder Kontakt aufnehmen und lustige Zusammenkünfte organisieren. Indem es den Kontakt zu Freunden wiederherstellt oder potenzielle neue Freunde im Voraus kennenlernt, kann das Kind der Veränderung mit mehr Enthusiasmus und Gelassenheit entgegensehen, denn es weiß, dass es ein freundliches Gesicht sehen wird. (Sie werden sich in der Situation wahrscheinlich auch wohler fühlen.)



Fördern der Belastbarkeit von Kindern

Helfen Sie Kindern, sich an die Veränderung zu gewöhnen. Wenn Ihr Kind zum Beispiel in die Kita geht oder auf eine neue Schule wechselt und es gewohnt ist, Sie Tag und Nacht in seiner Nähe zu haben, nehmen Sie sich kurze Auszeiten. Vielleicht können Sie zu Beginn einen Freund oder Verwandten bitten, bei dem Kind zu bleiben, während Sie schnell eine Besorgung machen und darauf aufbauen. Das Kind gewöhnt sich leichter an den Gedanken Ihrer Abwesenheit und vertraut darauf, dass Sie wie erwartet wiederkommen. Wenn Sie sich trennen, halten Sie den Abschied positiv, ruhig und kurz. Je weniger Aufhebens Sie machen, umso weniger Aufregung wird es für die Kinder in Ihrer Obhut verursachen.

Hören Sie dem Kind unbedingt geduldig zu, wenn es darüber spricht, wie sie sich angesichts der bevorstehenden Veränderung fühlt. Tun Sie diese Gefühle nicht ab und relativieren Sie sie nicht. Vergessen Sie nicht, dass die veränderten Ereignisse bei den Kindern möglicherweise gemischte Gefühle hervorrufen. Sie freuen sich zum Beispiel vielleicht darauf, ihre Freunde wiederzusehen oder wieder bestimmten Aktivitäten nachzugehen, sind aber auch traurig, weil sie Sie vermissen. Sie haben Angst davor, in die Kindertagesstätte oder Schule zu gehen oder etwas anderes.

Achten Sie auf das Verhalten von Kindern, die ihre Gefühle nicht mit Worten ausdrücken können oder wollen. Besonders kleine Kinder, die Angst oder Sorge haben, werden anhänglicher und quengeliger. Auch das Verhalten älterer Kinder kann sich ändern. Sie ziehen sich zum Beispiel mehr zurück oder sind lebhafter als sonst. Sie verhalten sich vielleicht regressiv, z. B. jünger oder bedürftiger.

Versuchen Sie in jedem Fall, ihnen dabei zu helfen, ihre Gedanken und Gefühle zu verarbeiten. Wenn Ihr Kind zum Beispiel Angst hat oder nervös ist, helfen Sie ihm, sich an andere Situationen zu erinnern, die es überstanden hat und wie es diese überstanden hat und was es daraus gelernt hat. Dadurch stärken Sie das Selbstvertrauen und die allgemeine Belastbarkeit.



Beginn der neuen Routinen

Wenn die Zeit gekommen ist, setzen Sie alles um, worauf Sie sich vorbereitet und was Sie geübt haben. Sofern keine unvorhergesehenen Umstände eintreten, sollten Sie so genau wie möglich an der Routine festhalten, die Sie mit den Ihnen anvertrauten Kindern besprochen haben. Bauen Sie dann auf den ersten „Start“ und machen Sie am nächsten und übernächsten Tag alles noch einmal.

Mit der Zeit wird die veränderte Routine vertraut und angenehm. Früher oder später werden alle zurückblicken und sicher sein, dass sie einen weiteren Übergang erfolgreich gemeistert haben.

Wenn Sie mehr Unterstützung wünschen, wenden Sie sich an Ihre Lösungen für emotionales Wohlbefinden, ein modernes und flexibles Mitarbeiterunterstützungsprogramm (Employee Assistance Programme, EAP).



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.

Quellen

UNICEF. How to support your child through reopening, tips for guiding your child through transitions from family life under COVID-19 restrictions. [unicef.org/lac/en/parenting-lac/how-support-your-child-through-reopening](https://www.unicef.org/lac/en/parenting-lac/how-support-your-child-through-reopening). Abgerufen am 4. Juni 2022.

UNICEF. How to manage your child's separation anxiety, what you need to know about supporting your little one. [unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety](https://www.unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety). Abgerufen am 4. Juni 2022.

Centers for Disease Control and Prevention. Covid-19 Pandemie: Helping young children and parents transition back to school. [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html). Abgerufen am 4. Juni 2022.

Massachusetts General Hospital. Preparing children for when their parents return to work. [massgeneral.org/children/coronavirus/preparingchildren-for-when-their-parents-return-to-work](https://www.massgeneral.org/children/coronavirus/preparingchildren-for-when-their-parents-return-to-work). Abgerufen am 4. Juni 2022.



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.