

ABSCHIED AUF ZEIT

Loslassen soll geübt sein



Spielgruppe, Kindertagesstätte, Tagesfamilie oder Babysitter – alle haben etwas gemeinsam: Kinder und Eltern sollen sich trennen. Auch wenn es meist nur für kurze Zeit ist, Abschied nehmen ist in der Regel nicht einfach und braucht Mut – auf beiden Seiten.

Obwohl sich das Kind gerade noch freute, klammert es sich nun plötzlich fest und weint. Obwohl Trennungängste ein normaler Bestandteil der kindlichen Entwicklung sind, stressen solche Situationen die Kinder wie auch die Eltern. Der Umgang mit den starken Emotionen des Kindes, aber auch mit den eigenen sind herausfordernd.

Trotzdem ist es wichtig, solche Situationen nicht zu vermeiden. Denn jede gemeisterte Erfahrung trägt zur Entwicklung der Selbstständigkeit des Kindes bei. Das Kind gewinnt Selbstvertrauen. Und durch die Verlässlichkeit der Eltern, indem Abmachungen und Zeiten eingehalten werden, wächst das Vertrauen und die Angst «Verlassen zu werden» verschwindet mit der Zeit.

Was lernen die Kinder aus solchen Situationen?

- dass sie Zeit ohne Eltern überstehen
- dass sie sich auf Neues einlassen können
- dass sich ihre sozialen Kontakte erweitern

Was lernen die Eltern aus solchen Situationen?

- dass die Kinder selbstständiger werden
- dass den Kindern Neues zugetraut werden kann
- dass andere Personen die Verantwortung übernehmen können

Vorbereitung auf Abschiede

Je nach Alter des Kindes eignen sich Rollenspiele mit Kuscheltieren/Puppen/Autos sowie zur Thematik bezogene Bücher. Einige Kinder brauchen die Infos ein bis zwei Tage vor dem Ereignis. Es soll jedoch nicht Dauertema sein. Abschiede auf Zeit sind normal und gehören zur Kindheit dazu.

Gefühlsausbruch

Wenn das Kind weint, um sich schlägt oder schreit, sind die **Gefühle** und die **Situation** zu **beschreiben**. Dadurch fühlt sich das Kind gesehen. Zu vermeiden sind stetige Wiederholungen auf der Sachebene.

*Sehe ich das richtig, dass du grad gar keine Lust hast?
Mh, dass macht dich ganz fest traurig.*



Wir machen
uns stark für Kinder,
Jugendliche und Familien
im Kanton
Schwyz!

Weitere Tipps

- **Ablauf besprechen:** Was geschieht wann?
- **Vorschau auf den Tag:** Was wird dort gemacht?
- **Anknüpfen an gemeisterte Situationen:** Wie ist es dir letztes Mal gelungen? Was hast du gemacht?
- **Verbindung herstellen:** Kleines Herz auf die Hand des Kindes und Elternteils zeichnen – symbolisiert Verbundenheit
- **Vertrautes mitgeben:** Kuscheltier, Nuschi, Tuch der Mutter/Vater
- **Zutrauen aussprechen:** Stärken aufzählen
- **Abschied nicht herauszögern:** Klar und bewusst im Vorfeld den Abschied gedanklich durchgehen - Aushalten
- **Blick auf sich selbst richten:** Wie geht es mir, wenn ich das Kind abgebe? Traue ich ihm die Zeit ohne mich zu? Was sind meine Gedanken?
- **Absprachen einhalten:** Pünktlich wieder erscheinen und abholen
- **Rahmenbedingungen klar kommunizieren:** Ich bringe dich heute Morgen in die Kita und hole dich nach dem Mittagsschlaf wieder ab.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an
die Erziehungsberatung:
erziehungsberatung@chindernetz-sz.ch
Telefon 041 811 06 07

