

## Tipps und Tricks rund um das Thema Ablösung

Sie haben ihr Kind in einer Spielgruppe angemeldet.

Schon länger haben Sie ihr Kind beim Spielen beobachtet, wie es an anderen Kindern interessiert ist, es bei den Grosseltern bleibt und auch beim Mutter- Kind -Singen macht es mit. Sie haben sich über Spielgruppen informiert und eventuell schon einen Schnuppertag gemacht.

Voller Vorfreude gehen Sie mit Ihrem Kind am ersten Tag gemeinsam in die Spielgruppe.

Irgendwie mischt sich zum Gefühl der Freude auch Angst, Unsicherheit und plötzlich sind Sie sich nicht mehr sicher, ob es richtig oder der richtige Zeitpunkt ist.

Sie lernen die neuen Betreuungspersonen kennen, neue Eltern und neue Kinder.

Doch Ihr Kind will nicht, klammert sich an Sie, weint oder schreit sogar und in diesem Moment verstehen Sie die Welt nicht mehr.

Das A&O ist Vertrauen: vertrauen Sie der Spielgruppenleiterin, das sie das Beste für Ihr Kind tut  
vertrauen Sie Ihrem Kind, das es diese Situation meistern wird  
vertrauen Sie sich selbst (hören Sie auf ihr Bauchgefühl)

Die Kinder haben Zeit sich von der Mutter zu lösen, sie dürfen das in der Spielgruppe lernen und müssen es nicht schon können. Sie begleiten Ihr Kind die ersten Wochen, nehmen sich Zeit (keine Termine, kein Besuch im Fitnessstudio oder ähnliches) und gestalten mit Ihrem Kind ein Abschiedsritual. Dieses sollte immer gleich bleiben, da es dem Kind Sicherheit gibt.

Vielleicht packen Sie mit Ihrem Kind seinen Spielgruppenrucksack oder das Znüni.

Ein Kuscheltier (oder etwas von Ihnen z.Bsp. ein Tuch) kann ihrem Kind den ersten Schritt erleichtern. Bei kleinen Kindern kann auch der Nuggi helfen.

Sagen Sie Ihrem Kind wohin es geht, was es dort macht und das es immer abgeholt wird.

Weinen ist normal. Wenn ein Kind nicht weint, heisst das nicht, das es die Ablösung problemlos akzeptiert hat. Reden Sie mit Ihrem Kind über das erlebte.

Nehmen Sie die Leistung Ihres Kindes sich von der Mutter/ Vater zu trennen nicht als selbstverständlich hin.

Loben Sie Ihr Kind nach dem Abholen; wie gut es das gemacht hat, dass es ein richtig grosses Spielgruppenkind ist, Sie stolz auf es sind und sich freuen es wieder zusehen.

In seltenen Fällen können sich auch verspätete Trennungängste beim Kind einstellen. Dies ist dann der Fall, wenn sich Ihr Kind zu schnell anpasst und so über Trennungängste hinweg täuscht.

In den ersten Tagen können Sie den ganzen Morgen bleiben. Sie beobachten Ihr Kind und vergewissern sich, das es ihm gut geht. Informieren Sie die Spielgruppenleiterin, wenn sie für einen Moment gehen wollen. Seien Sie innerlich davon überzeugt gehen zu wollen.

Dann sagen Sie Ihrem Kind das sie jetzt gehen, schnell wieder zurück sind und die Spielgruppenleiterin sich um es kümmern wird. Dann verlassen Sie den Raum und winken noch einmal. Die Spielgruppenleiterin wird mit Ihnen Kontakt aufnehmen, wenn der Trennungsschmerz zu gross ist und das Kind sich nicht mehr beruhigen lässt.

Wenn das Kind die erste Angst überwunden hat, steigern Sie die Trennungszeit von mal zu mal.

Je länger Sie bleiben umso weniger hat die Spielgruppenleiterin die Möglichkeit Kontakt zu Ihrem Kind aufzunehmen.

Wichtig ist, dass Sie sich vom Kind verabschieden und sagen, dass Sie wiederkommen.  
(Nicht wegschleichen!!)

Fragen Sie ihr Kind nie, ob sie jetzt gehen können. Es wird immer mit nein antworten.  
In dieser Situation ist das Kind ganz klar überfordert. Setzen Sie Grenzen.

Jedes Kind ist anders und hat seinen eigenen Rhythmus. Begleiten und unterstützen Sie es.  
Vergleichen Sie Ihr Kind nicht mit anderen Kindern. Akzeptieren Sie es so wie es ist.

Nach dem Morgen gibt Ihnen die Betreuungsperson ein kurzes Feedback wie der Morgen war, was es gemacht hat, wie es sich gefühlt hat, wie das Verhalten war und mit wem es gespielt hat.

Und wenn es immernoch nicht klappt?

Für jeden neuen Entwicklungsschritt braucht es die Bereitschaft des Kindes.  
Seien Sie nicht enttäuscht, wenn es nicht beim ersten Mal klappt. Probieren Sie es weiter.  
Zusammen mit Ihrer Spielgruppenleiterin finden Sie die richtige Lösung. Manchmal kann das eine Pause sein, um zu einem späteren Zeitpunkt einen neuen Versuch zu wagen.

Es gibt kein Patentrezept für das Gelingen der Ablösung, denn was Ihr Kind dann braucht ist individuell verschieden.

Wenn Sie Fragen, Wünsche oder Anregungen haben, sprechen Sie mit Ihrer Spielgruppenleiterin.

### **Bücher für Kinder:**

Luis der kleine Delfin (Harriet Grundmann/ Regine Altegoer)

Ich will meine Mami ( Martin Wadell/ Patrick Benson/ Sauerländer Verlag)

Heule Eule ( Paul Friester/ Phillippe Goossens/ Nord Süd verlag)

Weisst du eigentlich, wie lieb ich dich hab? ( Sam McBratney/ Anita Jeram/ Sauerländer Verlag)

Mama, ich hab dich lieb (Christophe Loupy/ Eve Tharlet)

Wer knuddelt den kleinen Leoparden? (Sarah Nash/ Daniel Howarth/ Parragon Books)

### **Bücher für Eltern:**

Bindung stärkt (Evelin Kirkilionis/ Kösel Verlag)

Kinder lernen aus den Folgen (Rudolf Dreikurs/ Loren Grey/ Herder Verlag)

Kinderjahre (Remo Largo, Piper Verlag)