



ELTERN POST

Ausgabe
03/2024



Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern

SCHRITT FÜR SCHRITT: EINFACHE WEGE, UM KINDER DURCH VERÄN- DERUNGEN ZU FÜHREN

Hilfreiche Strategien für die Bewältigung von Übergängen

Liebe Eltern, Erziehungsberechtigte und Familien,

Übergänge und Veränderungen sind ein natürlicher Teil des Lebens und besonders für Kinder eine wichtige Entwicklungsphase. Ob der Wechsel von der Krippe in den Kindergarten, der Schulanfang oder ein Umzug – jede Veränderung bringt sowohl Herausforderungen als auch Chancen mit sich.

In dieser Elternpost möchten wir Ihnen einige hilfreiche Tipps und Strategien an die Hand geben, wie Sie Ihr Kind sicher und einfühlsam durch diese Phasen begleiten können.

*Ihr Team des Kinderschutzbundes
Landesverband Bayern*



WAS SIND ÜBERGÄNGE?

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens zahlreiche Übergänge, wie den Wechsel von der Kindertagesstätte zur Grundschule oder den Einstieg in den Beruf. Diese Ereignisse sind meist mit einem Abschied von Vertrautem verbunden und erfordern ein Einlassen auf Neues – sei es neue Personen, Umgebungen oder Abläufe. Übergänge sind keine punktuellen Ereignisse, sondern umfassen einen längerfristigen Prozess, der mehrere Phasen durchläuft: die Vorbereitung, den eigentlichen Wechsel und die anschließende Anpassungsphase.

Für Kinder ist es besonders wichtig, dass Übergänge nicht als Brüche, sondern als fließende Veränderungen erlebt werden. Ein gut gestalteter Übergang kann das Wachstum und die Resilienz eines Kindes fördern, indem es Selbstvertrauen und neue Fähigkeiten aufbaut. Umgekehrt kann ein schlecht bewältigter Übergang Unsicherheiten und negative Erfahrungen nach sich ziehen.

Übergänge betreffen nicht nur das Kind selbst, sondern auch dessen gesamtes soziales Umfeld. Für die Bewältigung des Prozesses sind von Bedeutung:

- **Das Kind selbst (Individuelle Ebene):** Hierbei geht es darum, wie das Kind seine eigene Rolle und Identität in der neuen Situation findet. Zum Beispiel muss sich ein Kind, das von der Kita in die Schule wechselt, darauf einstellen, ein Schulkind zu sein, neue Fähigkeiten zu entwickeln und sich an die neue Umgebung anzupassen.

- **Die Beziehung zu anderen Menschen (Interaktionale Ebene):** Bei einem Übergang lernt das Kind neue Freund*innen kennen und trifft auf neue Lehrer*innen oder Betreuer*innen. Es ist wichtig, dass das Kind gut in die neuen Gruppen integriert wird und positive Erfahrungen mit den neuen Menschen macht.
- **Anpassungsfähigkeit (Kontextuelle Ebene):** Hier geht es darum, dass das Kind die neuen Umstände und das Umfeld annehmen kann. Wenn ein Kind von der Kita zur Schule wechselt, muss es sich an neue Regeln und Abläufe gewöhnen. Auch Veränderungen im Familienleben, wie ein neuer Job der Eltern oder ein neues Geschwisterkind, können Auswirkungen auf den Übergang haben.

Zusammengefasst sind Übergänge komplexe und vielschichtige Prozesse, die sowohl Herausforderungen als auch Chancen für persönliches Wachstum bieten. Eine bewusste und unterstützende Begleitung kann dazu beitragen, dass Kinder diese Veränderungen positiv erleben und erfolgreich meistern.





WARUM SIND ÜBERGÄNGE WICHTIG?

Übergänge sind für die kindliche Entwicklung von großer Bedeutung. Hier sind einige zentrale Gründe, warum Übergänge wichtig sind:

👉 **Entwicklung neuer Fähigkeiten:**

Jeder Übergang erfordert von Kindern, sich an neue Umgebungen, Routinen und Erwartungen anzupassen. Diese Anpassung fördert die Entwicklung wichtiger Fähigkeiten wie Flexibilität, Problemlösung und Anpassungsfähigkeit. Kinder lernen, sich in neuen sozialen Gruppen zurechtzufinden, neue Regeln kennen und neue Aufgaben zu bewältigen.

👉 **Selbstvertrauen und Selbstständigkeit:**

Ein erfolgreich bewältigter Übergang kann das Selbstvertrauen eines Kindes erheblich stärken. Wenn Kinder merken, dass sie in der Lage sind, neue Herausforderungen zu meistern, entwickeln sie ein Gefühl der Selbstwirksamkeit. Dies stärkt ihr Vertrauen in ihre Fähigkeiten und ermutigt sie, auch in Zukunft Herausforderungen anzugehen.

👉 **Soziale Kompetenzen:**

Übergänge bieten Kindern die Gelegenheit, neue soziale Beziehungen aufzubauen und bestehende zu festigen. Der Wechsel in eine neue Gruppe, wie beim Übergang von der Kita in die Grundschule, fordert Kinder heraus, neue Freundschaften zu knüpfen und sich in neue soziale Strukturen einzufügen. Dies fördert ihre sozialen Fähigkeiten und ihre Fähigkeit, mit verschiedenen Menschen zu umzugehen.





➡ **Emotionale Reife:**

Übergänge sind oft mit starken Emotionen verbunden. Kinder lernen dabei, mit Unsicherheit, Angst und Aufregung umzugehen. Dies hilft ihnen, emotionale Resilienz zu entwickeln und ihre Fähigkeit zur emotionalen Regulation zu verbessern. Durch die Unterstützung ihrer Eltern und Bezugspersonen können Kinder lernen, ihre Gefühle auszudrücken und gesunde Wege zu finden, um mit ihnen umzugehen.

➡ **Bedeutsame Lebensereignisse:**

Übergänge markieren wichtige Meilensteine im Leben eines Kindes. Sie sind bedeutende biografische Ereignisse, die das Wachstum und die Identitätsentwicklung des Kindes prägen. Diese Übergänge bleiben oft in der Erinnerung und bilden die Grundlage für zukünftige Erfahrungen und Entwicklungen.

➡ **Familienentwicklung:**

Übergänge betreffen nicht nur die Kinder, sondern auch ihre Familien. Eltern werden zu Partner*innen in neuen Bildungsinstitutionen, was ihre Rolle und Beziehung zum Kind verändert. Dies bietet Familien die Möglichkeit, zusammenzuwachsen und gemeinsam neue Herausforderungen zu bewältigen.



Indem wir verstehen, warum Übergänge wichtig sind und wie sie die Entwicklung unserer Kinder beeinflussen, können wir besser darauf vorbereitet sein, unsere Kinder in diesen Phasen zu unterstützen und zu begleiten. Ein positiver Übergang legt den Grundstein für zukünftigen Erfolg und Wohlbefinden.

WELCHE ÜBERGÄNGE GIBT ES?

Im Leben eines Kindes gibt es mehrere bedeutende Übergänge, die oft als Meilensteine betrachtet werden. Hier sind einige der häufigsten Übergänge im Leben eines Menschen:

1. **Übergang in die Elternschaft:**

Schon vor der Geburt beginnt ein wichtiger Übergang für die werdenden Eltern. Die Vorbereitung auf die Elternschaft umfasst physische, emotionale und praktische Aspekte, die das Leben der Familie tiefgreifend verändern.

2. **Übergang in die Kindertagesbetreuung:**

Der Eintritt in die Kindertagesbetreuung (Krippe oder Kindergarten) ist oft der erste große Schritt für ein Kind außerhalb des familiären Umfelds. Dies bedeutet neue soziale Interaktionen, erste Trennungen von den Eltern und die Anpassung an neue Routinen und Regeln.

3. **Übergang von der Kindertagesbetreuung in die Grundschule:**

Dieser Übergang markiert den Beginn der formalen Schulbildung. Kinder müssen sich an eine neue Lernumgebung, neue Lehrer*innen und Mitschüler*innen sowie an strukturierte Lernzeiten und erweiterte Anforderungen anpassen.



4. **Übergang von der Grundschule in die weiterführende Schule:**

Der Wechsel in eine weiterführende Schule bringt wiederum neue Herausforderungen mit sich. Hier stehen nicht nur neue Fächer und Lehrer*innen auf dem Programm, sondern oft auch eine größere Schulumgebung und eine erweiterte soziale Gruppe.

5. **Übergang in die Pubertät:**

Die Pubertät ist eine Phase intensiver körperlicher, emotionaler und sozialer Veränderungen. Jugendliche müssen lernen, mit den Herausforderungen der Adoleszenz umzugehen, ihre Identität zu finden und ihre Beziehungen neu zu definieren.

6. **Übergang in die Berufswelt:**

Nach Abschluss der Schulzeit beginnt für Jugendliche der Eintritt in die Berufswelt oder in eine weiterführende Ausbildung. Dies ist ein wichtiger Schritt in Richtung Unabhängigkeit und Selbstständigkeit.

7. **Übergang ins Erwachsenenalter:**

Der Schritt ins Erwachsenenalter umfasst oft den Auszug aus dem Elternhaus, den Beginn einer beruflichen Karriere oder eines Studiums und die Übernahme größerer Verantwortung. Dies ist ein entscheidender Übergang, der das Ende der Jugend und den Beginn der vollständigen Selbstständigkeit markiert.

8. **Übergang in den Ruhestand:**

Schließlich ist der Übergang in den Ruhestand ein wichtiger Lebensabschnitt, der sowohl Anpassung als auch neue Möglichkeiten für persönliche Entwicklung und Freizeitgestaltung bietet.

9. **Übergang in besondere Lebenssituationen:**

Manche Übergängen sind unvorhersehbar und nicht planbar, wie zum Beispiel Umzüge, Scheidungen, den Verlust eines Familienmitglieds oder gesundheitliche Herausforderungen. Diese Ereignisse erfordern ebenfalls Anpassungsfähigkeit und Unterstützung durch das Umfeld.



TIPPS UND STRATEGIEN FÜR ELTERN

Der Umgang mit Übergängen kann für Kinder und ihre Familien herausfordernd sein, aber Sie können Ihren Kindern helfen, diese Veränderungen erfolgreich zu bewältigen. Hier sind Tipps, wie Sie Ihre Kinder bei Übergängen unterstützen können:

💡 **Frühzeitig vorbereiten und informieren:**

Sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Kind über den bevorstehenden Übergang. Das hilft ihm, sich besser auf die kommende Veränderung einzustellen. Holen Sie auch alle wichtigen Informationen über die neue Umgebung oder neue Anforderungen ein. Ein gemeinsamer Besuch vorab kann Ihrem Kind helfen, sich schon mal an das neue Umfeld zu gewöhnen und sich sicherer zu fühlen.

💡 **Positive Einstellung fördern:**

Reden Sie positiv über den bevorstehenden Wechsel und heben Sie die spannenden neuen Erfahrungen hervor, die auf Ihr Kind warten. Ermutigen Sie es, sich auf die tollen Dinge zu freuen und die Veränderung mit einer positiven Einstellung anzugehen.

💡 **Routine beibehalten:**

Versuchen Sie, so viele gewohnte Routinen wie möglich beizubehalten, um Ihrem Kind ein Gefühl der Sicherheit und Stabilität zu geben. Ein geregelter Alltag kann den Übergang leichter machen. Zudem können kleine Rituale helfen, den Wechsel zu markieren und Ihrem Kind den Abschied von der alten Situation sowie den Start in die neue zu erleichtern.

💡 **Emotionale Unterstützung bieten:**

Hören Sie Ihrem Kind aufmerksam zu und nehmen Sie seine Sorgen und Ängste ernst. Zeigen Sie Verständnis und Mitgefühl für die Gefühle Ihres Kindes. Helfen Sie ihm, seine Emotionen zu benennen und darüber zu sprechen. Das stärkt sein emotionales Verständnis und macht es leichter, mit den Veränderungen umzugehen.

💡 **Soziale Unterstützung organisieren:**

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, neue Freundschaften zu schließen und bestehende Freundschaften zu pflegen. Ein starkes soziales Netzwerk kann den Übergang erleichtern. Nutzen Sie auch Ihr eigenes Netzwerk, um Unterstützung und Ratschläge von anderen Eltern zu erhalten, die bereits ähnliche Übergänge durchlebt haben.





💡 Fähigkeiten und Selbstvertrauen stärken:

Geben Sie Ihrem Kind altersangemessene Aufgaben, damit es mehr Verantwortung übernimmt und selbstständiger wird. Ermutigen Sie es, selbst Lösungen für Probleme zu finden und eigenständig Entscheidungen zu treffen. Dies stärkt die Problemlösungsfähigkeiten und das Selbstbewusstsein Ihres Kindes.

💡 Zusammenarbeit mit Bildungseinrichtungen:

Arbeiten Sie eng mit den Erzieher*innen, Lehrer*innen und weiteren Fachkräften Ihres Kindes zusammen, um den Übergang so reibungslos wie möglich zu gestalten. Bleiben Sie regelmäßig in Kontakt mit den Bildungseinrichtungen, um über den aktuellen Stand und eventuelle Herausforderungen informiert zu bleiben.



💡 Flexibilität und Geduld:

Geben Sie Ihrem Kind die Zeit, die es braucht, um sich an die neuen Umstände zu gewöhnen. Jeder Übergang verläuft unterschiedlich. Es ist wichtig, geduldig zu sein und dem Kind den Raum zu geben, den es benötigt. Seien Sie dabei auch flexibel und passen Sie Ihre Pläne an, wenn sich herausstellt, dass etwas nicht so läuft, wie Sie es sich vorgestellt haben.

💡 Ressourcen nutzen:

Scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie oder Ihr Kind Schwierigkeiten haben, den Übergang zu bewältigen. Nutzen Sie auch Materialien wie Bücher, Spiele und andere Hilfsmittel, die Ihrem Kind helfen können, sich besser auf die Veränderung vorzubereiten.



Mit diesen Tipps können Sie Ihrem Kind helfen, Veränderungen mit Optimismus zu begegnen. Jeder neue Schritt bringt spannende Möglichkeiten und Ihre Unterstützung macht diese Übergänge zu einem positiven Erlebnis. Vertrauen Sie darauf, dass Sie gemeinsam den Wandel erfolgreich meistern werden.



HILFSANGEBOTE

Kurse, Anlauf- und Beratungsstellen:

- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → [0800 111 0 550](tel:08001110550)
- Step-Beratungstelefon → [0211 81 97 10 81](tel:021181971081)
- Online-Familienberatung der Caritas
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern – Starke Kinder-Elternkurse
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Familienpat*innen
→ <https://www.familienpaten-bayern.de/informationen-interessierte-fampa-bayern/fuer-familien-fampa-bayern.html>

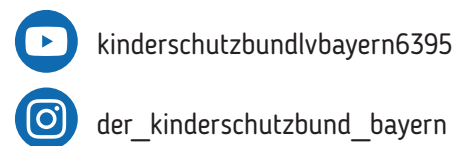


Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17

80336 München
Tel.: 089 92 00 89 19
E-Mail: elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

Folge uns auf Social Media



Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?
Bitte senden Sie eine E-Mail an:
elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de
mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts
"Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

Illustrationen: Freepik.com (abgeändert)