

Liebe Eltern,

versteckt sich auch Ihr Kind lieber hinter Ihren Beinen, statt zu antworten, wenn es von der Bäckereiverkäuferin gefragt wird, ob es ein Brötchen haben möchte? **Ist Ihr Kind schüchtern? – Damit ist es nicht allein.** Ungefähr ein Drittel aller Kindergartenkinder tut sich schwer damit, Kontakt mit anderen aufzunehmen, obwohl die Kinder es eigentlich gern möchten. Eine innere Hemmschwelle hält sie davon ab und das ist gar nicht so unproblematisch: **Diese Kinder können viele Erfahrungen nicht machen, weil sie sich nicht trauen.** Sie spielen weniger mit Gleichaltrigen und bleiben lieber im bekannten Umfeld. Deshalb haben sie es schwerer, sich zu entwickeln.

Woher kommt das? – **Bei manchen schüchternen Kindern scheint eine besonders hohe Sensibilität des Nervensystems für die Schüchternheit verantwortlich zu sein, bei anderen ist die Schüchternheit in negativen Erfahrungen begründet.** Bei Zweitgenannten liegt die Ursache vielleicht in einer Sorge, bei anderen Kindern nicht mitspielen zu dürfen. Das können Sie daran erkennen, dass Ihr Kind kein Problem hat, mit Erwachsenen Kontakt aufzunehmen, mit anderen Kindern jedoch starke Kontaktschwierigkeiten hat. Wenn Sie den Eindruck haben, Ihr Kind ist sehr schüchtern, sollten Sie das Gespräch mit den Erzieherinnen suchen. **Bei Kindern, die sehr behütet aufwachsen, kann die Schüchternheit auch gelernt oder anerzogen sein.**

Der wichtigste Tipp: Bleiben Sie gelassen! Schüchternheit ist kein Makel und muss für Ihr Kind auch kein Nachteil sein. Durch den richtigen Umgang damit, können Sie Ihr Kind dabei unterstützen, seine Schüchternheit in den Griff zu bekommen. **Ihr Kind braucht vor allem Beachtung seiner Stärken,** während seiner Schüchternheit keine oder nur wenig Beachtung geschenkt werden sollte. Bringen Sie Ihrem Kind Geduld entgegen und zwingen Sie es zu nichts.

Auf der folgenden Seite haben wir einige wichtige Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie mit der Schüchternheit Ihres Kindes umgehen können.

Herzliche Grüße

Ihr Kita-Team

Wertvolle Tipps für Sie: So gehen Sie mit Angst und Schüchternheit Ihres Kindes um

So können Sie Ihr Kind unterstützen:

- ▶ **Ist Ihr Kind wirklich schüchtern oder spielt es im Moment gern allein?** – Ein wichtiges Merkmal für Schüchternheit ist das ambivalente Verhalten: Das Kind möchte gern mit anderen spielen oder etwas tun, traut sich aber nicht.
- ▶ **Bleiben Sie gelassen und geben Sie Ihrem Kind Zeit,** sich an neue Situationen zu gewöhnen. Es dauert oft seine Zeit, mit anderen Menschen und neuen Situationen warm zu werden.
- ▶ **Unterstützen Sie das Kind** so früh wie möglich dabei, Kontakte zu knüpfen, indem Sie geeignete Situationen schaffen. Laden Sie z. B. ein Kind aus der Nachbarschaft oder der Kita zum Spielen ein und geben Sie den beiden Zeit, Kontakt aufzubauen und gemeinsam zu spielen.
- ▶ **Unterstützen Sie die Eigeninitiative Ihres Kindes.** Zeigt es für etwas besonders starkes Interesse, dann fördern Sie dies. Und vergessen Sie nicht, gelungene Ergebnisse ausreichend zu loben.
- ▶ **Fördern Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes** und trauen Sie ihm etwas zu, denn genau daran mangelt es schüchternen Kindern. Lassen Sie es z. B. mitentscheiden, was es zu essen gibt oder in welcher Farbe das Kinderzimmer gestrichen wird. Eine schöne Übung ist auch, dem Kind ab und zu die Aufgabe zu übertragen, ans Telefon zu gehen. So kann es mit „Sicherheitsabstand“ testen, sich unerwarteten Situationen zu stellen und auch mal mit Unbekanntem in Kontakt zu treten. Das üben Sie aber am besten, wenn Sie genau wissen, dass am anderen Ende der Leitung jemand ist, den das Kind kennt, wie die Oma, die Tante oder ein anderes Familienmitglied.
- ▶ **Integrieren Sie Rollenspiele** ins Spiel mit Ihrem Kind, z. B. mit dem Kaufmannsladen. So kann Ihr Kind in aller Ruhe üben, wie man mit jemandem spricht, den man gar nicht oder nur kaum kennt.
- ▶ **Zeigen und sagen Sie Ihrem Kind, wie sehr Sie es lieben.** So verschaffen Sie ihm den besten Rückhalt, den es haben kann.

Tipp

Zwingen Sie Ihr Kind nicht, mutig zu sein. Die Hemmungen sind tief verankert und können nicht überwunden werden, nur weil von außen Druck aufgebaut wird. Ganz im Gegenteil: Ihr Kind wird sich stärker zurückziehen. Gerade wenn der Druck von den Vertrauenspersonen kommt, bringen Sie Ihr Kind in eine schlimme Situation, in der es einen Vertrauensbruch verspürt.