

2. HSP-Kinder-Infoblatt: Kindern bei der Integration helfen

Besonders hochsensible Buben kommen mitunter mit den rauen Ritualen unter Gleichaltrigen nicht sehr gut zurecht. Aber auch Mädchen haben sich, je nach Alter, unterschiedlichen Herausforderungen zu stellen, die Nicht-HSP erspart bleiben. So kann Scham entstehen, weil das Gefühl auftaucht, nicht in Ordnung zu sein. Es kann geschehen, dass das hochsensible Kind sich unwichtig fühlt, oder sogar bedroht.

Deswegen ist eine gute Integration Ihres Kindes in einem Kreis Gleichaltriger etwas schwieriger, aber auch besonders wichtig.

So fördern Sie die Integration Ihres Kindes in Kindergarten und Schule:

- **Lassen Sie Ihr Kind vielfältige Erfahrungen machen**

Wenn Ihr Kind verschiedene Fähigkeiten entwickeln kann, (unterschiedliche Sportarten, Tanz, zaubern, ein Instrument lernen, ...) je nach Alter, so entwickelt es Selbstbewusstsein und hat auch mehr Gesprächsstoff und mehr Möglichkeiten, die Freizeit mit anderen Kindern kreativ zu verbringen.

Wenn Ihr Kind viel Positives in der Welt kennen lernen kann (Arbeit eines Handwerkers, Tiere auf einem Bauernhof, Sehenswürdigkeiten, Materialien wie Ton, Holz, Stein bearbeiten, Kindertheater, ...) so bekommt das Kind viel praktische Erfahrung und mehr Gelassenheit im Umgang mit neuen Situationen.

Schaffen Sie Gelegenheiten für Rollenspiele: Puppen, Figuren und ausreichend Raum für das entwickeln eigener Welten und Szenarien. (Z.B gewidmete Spielecken, in denen Szenarien auch mal mehrere Tage liegen oder aufgebaut bleiben können.)

- **Gründliche Vorbereitung auf neue Situationen:**

Bereiten Sie Ihr Kind schon im Vorhinein auf das Kommende vor.

Erzählen Sie vom Kindergarten oder von der Schule.

Nennen Sie die Namen von Betreuern.

Zeigen Sie das Gebäude von außen und so weit wie möglich von innen.

Erzählen Sie über Sinn und Zweck, sowie über die wichtigsten Regeln.

Bieten Sie Ihrem Kind Zeit für Gespräche und Zusammensein, ohne es jedoch auszufragen. Achten Sie darauf, dass besonders in den Zeiten des Neubeginns möglichst viel anderes gleich bleibt, besonders die Familien-Rituale und gewohnte Freizeitgestaltung.

- **Helfen Sie Freunde zu finden, wenn es das Kind möchte.**

Sie können die Lehrerin fragen, ob es ein anderes Kind in der Klasse gibt, das zu Ihrem Kind passen könnte. Laden Sie dieses Kind am Nachmittag ein und unternehmen Sie eine angenehme Kleinigkeit gemeinsam. (Spielplatz, Eis essen, ...)

Keine allzu großen Aktivitäten, dies könnte als Bestechung ankommen.

Fördern Sie insbesondere die Kontakte zu denjenigen Kindern, mit denen Ihr Kind sich ohne Hilfe von Erwachsenen treffen kann, also von den Kindern, die in der Nachbarschaft wohnen. Das stärkt besonders die Autonomie und soziale Kompetenz.