

## Zieh die Jacke an – MIR ist kalt



Können Sie die Herbstluft auch schon riechen? Die vom Baum herabfallenden Kastanien, die Eicheln, welche auf die Gehwege fallen? Und damit auch der einhergehende Instinkt sich bücken zu müssen, um eine Kastanie oder eine Eichel aufzuheben. Ich bilde mir ein, sogar riechen zu können, wie sich die Blätter an den Bäumen verfärben. Für mich ist der Herbst die schönste Zeit im Jahr.

### **Unterschiedlichkeit akzeptieren**

Es beginnt aber auch die Jahreszeit, in der wir in den Einrichtungen öfter als sonst über die Raumtemperatur diskutieren. Der eine friert sehr schnell. Andere wieder weniger. So zieht sich der Herbst durch mit Kompromissen und Akzeptanz. Jeder empfindet Kälte und auch Wärme anders. Auch im Kindergarten erleben wir die Unterschiedlichkeit. Wo die ersten Kinder bereits mit ihren Winterjacken mit Fellbesatz, Handschuhen und Mützen bekleidet in den Kindergarten kommen, tragen die anderen ihre dünnen Sommerjacken und ein T-Shirt.

### **Wie alt muss ein Kind sein, um entscheiden zu können?**

Aber wer entscheidet denn nun, was richtig oder falsch ist? Darf ich mein Körperempfinden auf das meines Kindes übertragen? Wie alt muss ein Kind sein, um entscheiden zu können, was es draußen tragen sollte? Zunächst einmal. Kinder müssen lernen, ihr Körpergefühl selbst wahrzunehmen, und Verantwortung für sich zu übernehmen. Dies fordert jedoch einen längeren Prozess und Ihre, sowie unsere Unterstützung. Selbstverständlich muss man einen Unterschied machen zwischen einem Kleinkind im Alter von 1 – 3 Jahren und einem älteren Kind. Jedoch können auch die jüngeren Kinder bereits Temperaturen wahrnehmen und empfinden. Kennen Sie die Situation, dass Ihr Kleinkind sich



die Mütze vom Kopf zieht. Häufig ist es ein Anzeichen, dass sich das Kind mit der Mütze unwohl fühlt. Unsere Aufgabe ist zu hinterfragen, warum. Berühren Sie das Kind und versuchen Sie festzustellen, ob sich das Kind warm oder kalt anfühlt. Eventuell schwitzt es sogar am Kopf. Natürlich ist dann die Mütze völlig fehl am Platze. Häufig haben wir jedoch, gerade jetzt im Übergang der Jahreszeiten, dass Kinder die Temperaturen noch nicht richtig einschätzen können. Selbst uns Erwachsenen fällt dies manchmal schwer. Wo wir gestern noch mit Sandalen und Sommerbekleidung im Biergarten sitzen konnten, müssen wir am darauffolgenden Tag einen Pullover und Jeans anziehen.

### **Die Welt mit ihren Zusammenhängen erkennen und begreifen**

Woher sollen Kinder nun wissen, dass die Temperaturen gesunken sind und nun eine andere Kleidung zu tragen ist. Sie müssen es empfinden, fühlen und begreifen. Die Welt in ihren Zusammenhängen erkennen und verstehen lernen. Kinder wollen lernen, mit allen Sinnen und großer Hingabe. Wir geben Ihren Kindern Empfehlungen ab. Wir unterstützen sie in Ihrer Entscheidungsfindung, akzeptieren aber auch ein „Nein“. Wenn wir es denn für unser Gefühl auch tragen können. Sollte z.B. die Außentemperatur 5 Grad betragen, und das Kind möchte entscheiden mit einem T-Shirt draußen spielen zu wollen, müssen wir hier entscheiden, dass sich das Kind wärmer anzieht. Jedoch nicht ohne dem Kind vorher die Möglichkeit gegeben zu haben, zu erleben, wie es sich anfühlt mit einem T-Shirt nach draußen zu gehen. Die Kinder müssen erleben und begreifen, wie sich Kälte anfühlt.

Erinnern wir uns nun aber wieder an das individuelle Kälteempfinden und an das unterschiedliche Empfinden unter uns Kolleginnen. Ich friere schon lange, bevor meine Kollegin darüber nachdenkt, sich eine Jacke anzuziehen. Genauso ergeht es auch Ihren Kindern. Die Kinder bewegen sich, rennen, toben, schaukeln, bauen Sandburgen. Die Muskelaktivität erwärmt den Körper sehr viel schneller, als wenn sie nicht in Bewegung sind. Wichtig ist auch für Sie, liebe Eltern, zu wissen, dass Kinder nicht krank werden, weil Sie eine überschaubare Zeit, ohne eine Jacke zu tragen auf dem Außengelände waren. Kinder werden krank, weil Sie zu warm gekleidet sind, und schwitzen. Der Körper überhitzt. Zieht man dann die warme Kleidung aus, kann man sich schnell verkühlen und womöglich erkranken. Ausdrücklich möchte ich noch erwähnen, dass wir hier nicht von Temperaturen im Minus-Gradbereich sprechen. Da ist es selbstverständlich, dass die Kinder wärmende Bekleidung tragen sollen.

### **Gesunde Entwicklung**

Wie soll eine gesunde Entwicklung möglich sein, wenn Ihre Kinder nicht lernen sich selbst zu vertrauen? Wir müssen verantwortungsvoll handeln, was jedoch auch bedeutet, dass wir Ihren Kindern den Freiraum lassen, ein Bewusstsein ihrer Selbst zu entwickeln, um die Signale des eigenen Körpers wahrzunehmen. Dazu gehört frieren und schwitzen. Mit unserer Unterstützung entwickeln Ihre Kinder ein Gespür dafür, was Ihnen guttut und was nicht. Mit zunehmendem Alter übernehmen Ihre Kinder immer mehr Verantwortung für ihren eigenen Körper und sich selbst. Erlebt Ihr Kind, dass es seiner eigenen Körperwahrnehmung und Gefühlen vertrauen kann, erlebt es sich selbstwirksam und selbstbewusst.

Lassen Sie uns Ihr Kind gemeinsam auf einem Weg in ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben begleiten.