

# Papilio-Elternschätze:

Kinder unter drei Jahren in ihrer Entwicklung stärken

## Ich will allein, aber mit Dir!

Dein Kind in täglichen Routinen begleiten

Vertiefung und Übungen zum Papilio-Elternschätzevideo

## Wissenswertes für Dich!

Dieses Übungsheft enthält wertvolles Wissen und anregende Übungen für den Alltag mit Deinem Kleinkind.

### Das erfährst Du in diesem Heft:

- ▶ Was Übergänge – zum Beispiel der Wechsel vom Spielen zum Essen – und Routinen im Familienalltag sind
- ▶ Wie kannst Du dabei die gute Beziehung zu deinem Kind fördern und Lernmomente gestalten
- ▶ Welche innere Haltung – wie Du Dein Kind siehst und ihm begegnest – Dir hilft, es in diesen Momenten liebevoll zu begleiten

## Einleitende Worte

Kleine Kinder wollen vieles selbst tun – und brauchen doch Nähe, Orientierung und ein mitfühlendes Gegenüber. Dieses Heft zeigt Dir, wie Du in den kleinen Momenten des Alltags genau das sein kannst: eine sichere Begleitung Deines Kindes.

Ob Zähneputzen, Anziehen oder Einschlafen – Dein Kind lernt gerade, sich in der Welt zurechtzufinden. Es entdeckt: „Ich kann das selbst!“ – und gleichzeitig: „Ich brauche dich, damit ich das kann.“

Mit kleinen Impulsen und praktischen Übungen hilft Dir dieses Heft, typische Alltagssituationen bewusst zu gestalten. Nicht perfekt – aber präsent. Nicht laut – aber klar. Nicht überfordernd – sondern stärkend.

## 1. Was sind tägliche Routinen und Übergänge?

Im Alltag gibt es viele Momente, die immer wiederkehren – das Anziehen am Morgen, das Zähneputzen am Abend oder der Wechsel vom Spielen zum Essen. Diese Routinen und Übergänge schenken Deinem Kind Sicherheit und Orientierung, weil es weiß, was als Nächstes passiert.

Wenn Du Dein Kind liebevoll durch diese Phasen begleitest, gibst Du ihm mehr als nur Struktur: Du zeigst ihm, dass Du da bist und dass es sich auf Dich verlassen kann. Gerade in diesen scheinbar kleinen Momenten wachsen Nähe, Vertrauen und das Gefühl von Geborgenheit.

### Typische tägliche Routinen:

- ▶ Morgenroutinen: Aufstehen, Anziehen, Frühstück
- ▶ Abendroutinen: Abendessen, Zähneputzen

### Typische Übergänge:

- ▶ Vom Spielen zum Essen
- ▶ Vom Toben zur Ruhe
- ▶ Vom Spielen zum Schlafen

## Sanft gestaltete Routinen:

- ▶ schenken Deinem Kind Sicherheit – auch wenn viel Neues passiert.
- ▶ helfen Deinem Kind, selbstständig zu werden, weil es sich an vertraute Abläufe gewöhnen kann.
- ▶ bringen Ruhe in den oft aufregenden Alltag.
- ▶ schaffen die Grundlage für eine tiefe Verbindung zwischen Dir und Deinem Kind – ganz besonders, wenn es mal schwierig wird.

## 2. Warum sind tägliche Routinen so wichtig?

Diese täglichen Momente in der Familie bieten Kindern die Gelegenheit für wichtige Lernerfahrungen. Wenn Dein Kind spürt, was als Nächstes passiert, fällt es ihm leichter, sich auf die Situation einzulassen und sich sicher zu fühlen. Durch achtsam begleitete Routinen lernt Dein Kind:

- ▶ **Dinge selbst zu machen:** Dein Kind möchte Dinge alleine ausprobieren – sich anziehen, Zähne putzen oder etwas bauen. Dabei merkt es: *Ich kann das.*
- ▶ **Etwas zu bewirken:** Dein Kind erlebt, dass sein Tun Folgen hat – ein Turm steht, ein Knopf geht zu, ein Wunsch wird gehört.
- ▶ **Mit Gefühlen umzugehen:** Dein Kind lernt, Enttäuschung auszuhalten, und mit Wut und Frust umzugehen.

**Eigene Lösungen finden:** Dein Kind probiert verschiedene Wege aus, wenn etwas nicht klappt – und lernt dabei eigene Lösungen zu finden.

Begleiten heißt nicht, alles vorzugeben. Es heißt, da zu sein, Halt zu geben und Deinem Kind Schritt für Schritt mehr zuzutrauen. Dein Kind möchte die Welt entdecken. Du gibst ihm den sicheren Rahmen dafür. Strukturen sind keine starren Regeln, sondern wie ein Gelände: sie geben Orientierung und helfen Deinem Kind, sich sicher zu fühlen.

### 3. Wie tägliche Routinen gestaltet werden können

Tägliche Routinen gelingen leichter, wenn Du diese bewusst und liebevoll gestaltest. Dabei geht es nicht um starre Abläufe, sondern um die innere Haltung, mit der Du Deinem Kind begegnest.

Im Folgenden findest Du **sieben Impulse**, die Dich dabei unterstützen können. Jeder Impuls wird kurz erklärt, in seiner Bedeutung eingeordnet und mit einem Beispiel, einem Wechsel der Sichtweise und einer kleinen Übung ergänzt.

#### 1. „Du sagst immer vorher, was als Nächstes passiert“

##### Darum geht es

Du sagst Deinem Kind frühzeitig und in einfachen Worten, was als Nächstes passiert. So weiß es, was kommt, und kann sich darauf einstellen.

##### Beispiel

*„Ich sehe, du baust gerade einen Turm. Du kannst ihn noch fertig bauen. Dann räumen wir die Steine zusammen auf, essen Abendbrot und danach gehen wir ins Bad.“*

##### Warum ist das wichtig?

- ▶ Dein Kind weiß, was als Nächstes passiert.
- ▶ Übergänge werden leichter.
- ▶ Dein Kind fühlt sich sicher.
- ▶ Veränderungen fallen Deinem Kind leichter.
- ▶ Der Alltag wird entspannter.

##### Wie ist das für Dich?

Stell Dir vor, Du bist völlig in eine Tätigkeit vertieft, die Dir Freude bereitet – vielleicht liest Du gerade Dein Lieblingsbuch oder bereitest Dein Lieblingsgericht zu. Plötzlich klingelt das Telefon: Jemand fordert Dich auf, sofort nach unten zu kommen. Du hast keine Ahnung, was Dich dort erwartet.

## Reflexionsfragen

Wie würdest Du in diesem Moment reagieren?



---

---

---

Was macht es mit Dir, wenn Du aus etwas herausgerissen wirst, ohne zu wissen warum?



---

---

---

Was würde Dir helfen, damit Du Dich in so einer Situation sicherer und vorbereiteter fühlst?



---

---

---

*2. „Du erklärst mir genau, was ich tun soll – Schritt für Schritt – bis ich es allein kann“*

### Darum geht es:

Du erklärst Aufgaben in kleinen, klaren Schritten, während Dein Kind sie ausführt.

### Beispiel

Statt zu sagen: „Jetzt putz dir die Zähne“,  
begleitest Du die Handlung sprachlich so:

1. „Zuerst nimmst du die Zahnbürste in die Hand.“
2. „Jetzt drehst du den Wasserhahn leicht auf.“
3. „Dann machst du die Zahnbürste ein bisschen nass.“
4. „Und jetzt kommt die Zahnpasta drauf – so viel reicht.“
5. „Jetzt putzt du erst oben, dann unten – ich helfe dir dabei.“

## Warum ist das wichtig?

- ▶ Dein Kind versteht besser, was zu tun ist.
- ▶ Es fühlt sich nicht überfordert.
- ▶ Dein Kind merkt: *Ich kann das selbst.*

## Wie ist das für Dich?

Stell Dir vor, Du hast einen neuen Job und heute ist Dein erster Arbeitstag. Die Leitung begrüßt Dich freundlich und sagt:

*„Im Büro von Matthias liegen die Unterlagen. Kannst du sie bitte holen, damit wir anfangen können?“*

Du möchtest natürlich alles richtig machen – schließlich ist es Dein erster Tag. Aber Du weißt weder, wer Matthias ist, noch wo sein Büro ist, und auch nicht, welche Unterlagen gemeint sind. Du fühlst Dich verunsichert, obwohl Du motiviert bist, gut zu starten.

## Reflexionsfragen:

Wie würdest Du in dieser Situation reagieren?

*(Würdest Du nachfragen? Würdest Du Dich zurückziehen? Oder versuchen, es allein herauszufinden?)*



Was löst diese unklare Anweisung in Dir aus?

*(Fühlst Du Dich hilflos, gestresst, gehemmt – oder vielleicht sogar beschämt?)*



Was hättest Du Dir von Deiner Leitung gewünscht?

*(Welche Art von Erklärung oder Unterstützung hätte Dir Sicherheit gegeben?)*



Was würde Dir helfen, Dich angenommen und kompetent zu fühlen – auch wenn Du etwas nicht weißt? *(Klare Schritte? Zeit zum Ankommen? Die Erlaubnis, Fragen zu stellen?)*



### 3. „Du sagst mir, was ich machen kann – nicht, was ich nicht darf“

#### Darum geht es:

Du sagst Deinem Kind, **was es tun soll**, anstatt nur zu sagen, was es lassen soll.

#### Beispiel

##### Statt:

„*Lauf nicht weg!*“

##### Besser:

„*Komm bitte an meine Hand.*“

#### Warum ist das wichtig?

- ▶ Dein Kind weiß genau, was gemeint ist.
- ▶ Es fühlt sich sicherer.
- ▶ Zusammenarbeit wird leichter.

#### Reflexionsfragen:

Wie würdest Du in diesem Moment reagieren?



---

---

Welche Gedanken und Gefühle löst diese Situation in Dir aus?



---

---

Was würde Dir jetzt helfen, um mit der Situation gut umgehen zu können?



---

---

#### 4. „Wenn ich etwas tue oder erzähle, bist du immer aufmerksam“

##### Worum es geht

Du bist wirklich bei Deinem Kind – mit Blick, Stimme und innerer Ruhe

##### Beispiel

Es ist Abend. Du hast gerade mit Deinem Kind ein Buch gelesen, und jetzt ist es Zeit, die Zähne zu putzen. Ihr seid im Badezimmer.

- ▶ Du legst dein Handy weg und vermeidest Ablenkungen.
- ▶ Du bist ruhig und stressfrei, ohne Zeitdruck.
- ▶ Du schaust Dein Kind an und bist mit Deiner ganzen Aufmerksamkeit bei ihm.
- ▶ Du sprichst sanft mit Deinem Kind und gibst ihm Sicherheit.

##### Warum ist das wichtig?

- ▶ Dein Kind fühlt sich gesehen.
- ▶ Es fühlt sich sicher und geborgen.
- ▶ Eure Beziehung wird gestärkt.

##### Wie ist das bei Dir?

Deine Führungskraft hat einen Termin mit Dir einberufen, um Dir einen wichtigen Aufgabenbereich zu erklären. Ihr setzt euch gemeinsam an den Schreibtisch, und sie beginnt, Dir Schritt für Schritt zu zeigen, worum es geht.

Nach kurzer Zeit steht sie plötzlich auf und sagt:

*„Ich bin gleich wieder da.“*

Sie verlässt das Büro – und kommt erst nach 20 Minuten zurück. Kaum sitzt sie wieder, wirft sie einen Blick auf ihr Handy, seufzt und sagt:

*„Oh, ich hab was Wichtiges vergessen.“*

Sie fängt an, eine Nachricht im Handy zu tippen.

## Reflexionsfragen:

Wie fühlst Du Dich, wenn Deine Führungskraft plötzlich unterbricht und das Gespräch verzögert?



Welche Gedanken oder Emotionen kommen in Dir hoch, wenn sie sich ablenken lässt und nicht voll bei der Sache ist?



Was würdest Du Dir in dieser Situation wünschen, damit Du besser arbeiten und lernen kannst?



## 5. „Du erklärst mir, was wir gerade machen“

### Darum geht es:

Du sagst mit Worten, was Du oder Dein Kind gerade tut.

### Beispiel:

- ▶ Du kommentierst: „Du nimmst den roten Baustein.“
- ▶ Du fragst nach: „Möchtest du lieber die blaue oder die grüne Jacke?“
- ▶ Du erklärst, was du tust: „Ich schneide jetzt das Brot in kleine Stücke.“
- ▶ Du benennst Gegenstände und Gefühle: „Das ist der weiche Teddy.“ „Du bist heute müde, stimmt’s?“
- ▶ Du wiederholst und erweiterst das, was Dein Kind sagt:  
Kind: „Auto!“  
Du: „Ja, ein rotes Auto fährt schnell vorbei.“

## Warum ist das wichtig?

- ▶ Dein Kind lernt neue Worte.
- ▶ Es versteht Abläufe besser.
- ▶ Es fühlt sich eingebunden.

## Wie ist das bei Dir?

Du bist neu im Unternehmen und sollst lernen, wie Du eine bestimmte Software benutzt. Deine Führungskraft bittet Dich, Dich neben sie zu setzen. Sie öffnet das Programm, klickt sich durch mehrere Fenster, gibt Daten ein – sagt aber dabei kein Wort.

Du beobachtest, wie sie mit der Maus arbeitet, doch Du weißt nicht:

- ▶ Was genau sie da tut
- ▶ Warum sie es so macht
- ▶ Was Du später selbst beachten musst
- ▶ Wo die Fehlerquellen liegen
- ▶ Welche Schritte besonders wichtig sind

Du traust Dich nicht, ständig nachzufragen, weil alles so schnell geht und Du das Gefühl bekommst, Du müsstest es einfach „mitbekommen“. Statt Klarheit hast Du vor allem Fragezeichen im Kopf.

## Reflexionsfragen:

Wie würdest Du in dieser Situation reagieren?



---

---

Welche Gedanken und Gefühle löst die Situation in Dir aus?



---

---

Was würde Dir helfen, um besser zu verstehen, was Deine Führungskraft gerade tut?



---

---

## 6. „Manchmal darf ich mitentscheiden“

### Darum geht es:

Du gibst Deinem Kind kleine Wahlmöglichkeiten im Alltag.

### Zum Beispiel:

- ▶ „Möchtest Du die rote oder die blaue Jacke?“
- ▶ „Zuerst Zähne putzen oder Schlafanzug anziehen?“

### Warum ist das wichtig?

- ▶ Dein Kind fühlt sich wichtig.
- ▶ Es erlebt: *Meine Meinung zählt.*
- ▶ Kooperation wird leichter.

### Wie ist das bei Dir?

Du arbeitest in einem neuen Unternehmen. Die Geschäftsführung entscheidet, dass ab nächster Woche die Arbeitszeiten geändert werden sollen: Alle Mitarbeiter\*innen müssen künftig schon um 7 Uhr morgens anfangen und bis 16 Uhr arbeiten.

Diese Entscheidung erfährst Du durch eine E-Mail, die an alle verschickt wird. Es gab keine Möglichkeit, vorab Feedback zu geben oder Deine persönlichen Bedürfnisse, wie Kinderbetreuung oder Fahrzeiten, einzubringen.

### Reflexionsfragen:

Wie würdest Du auf diese Entscheidung reagieren?



---

---

Welche Gefühle oder Gedanken löst diese Situation bei Dir aus?



---

---

Was wäre für Dich hilfreich, um mit dieser Änderung gut umgehen zu können?



---





---

7. „Wenn wir dann fertig sind, freust du dich sehr und sagst, was ich geschafft habe“




### Darum geht es:

Du sagst Deinem Kind ehrlich und konkret, was ihm gelungen ist.

### Zum Beispiel:

-  Du schaust genau hin, was Dein Kind gut macht.
-  Du sagst konkret, was Du gesehen hast („Du hast die Bausteine ordentlich sortiert.“).
-  Du vermeidest allgemeine Sätze wie „Gut gemacht“ ohne Erklärung.
-  So weiß Dein Kind genau, was ihm gelungen ist.

### Warum ist das wichtig?

-  Dein Kind bekommt Vertrauen in sich selbst.
-  Es fühlt sich wertgeschätzt.
-  Es weiß, was es gut gemacht hat.

### Wie ist das bei dir?

Stell Dir vor, Du hast in den letzten Tagen intensiv an einem Projektbericht gearbeitet. Heute präsentierst du Deinem Team den fertigen Bericht und erklärst kurz die wichtigsten Punkte. Nach dem Lesen sagen sie nur:

*„Okay, toll! Sieht gut aus.“*

Wie fühlst Du Dich nach dieser Rückmeldung?



---

---

Was hättest Du dir an Rückmeldung gewünscht?



---

---

Was hätte Dir geholfen, um Dich gesehen und wertgeschätzt zu fühlen?



---







---

# Mein Alltagsstagebuch

Diese Übung lädt Dich ein, die Impulse aus dem Heft gesammelt in Deinen Alltag mitzunehmen.

Es geht nicht darum, alles gleichzeitig umzusetzen. Schon kleine Beobachtungen und Veränderungen machen einen Unterschied.

Wähle eine **alltägliche Routine**, zum Beispiel:

-  Anziehen
-  Essen
-  Aufräumen
-  Zähneputzen
-  Zubettgehen
-  Einen Übergang zwischen zwei Aktivitäten

Beobachte Dich und Dein Kind dabei bewusst.

## 1. Die Situation

Welche alltägliche Routine habe ich bewusst begleitet?



## 2. Meine Begleitung

Was habe ich in dieser Situation ausprobiert?

- Ich habe meinem Kind gesagt, **was als Nächstes passiert**.  
(z. B. angekündigt, was kommt)
- Ich habe **Schritt für Schritt erklärt**, was zu tun ist.
- Ich habe gesagt, **was mein Kind tun soll**, statt nur zu sagen, was es nicht tun soll.
- Ich bin **innerlich und äußerlich dabeigeblichen** und war mit meiner Aufmerksamkeit bei meinem Kind.
- Ich habe **mit Worten begleitet**, was mein Kind oder ich gerade tun.
- Ich habe meinem Kind **Mitentscheidungsmöglichkeiten** gegeben.
- Ich habe **ehrlich und konkret benannt**, was meinem Kind gut gelungen ist.

### 3. Mein Kind

Wie hat mein Kind reagiert?

(War es ruhiger, kooperativer, unsicher, wütend, neugierig, stolz ...?)



### 4. Ich selbst

Was habe ich bei mir bemerkt?

(Wie habe ich mich gefühlt? Was fiel mir leicht, was war herausfordernd?)



### 5. Erkenntnisse

Was habe ich aus dieser Situation gelernt – über mein Kind oder über mich?



### 6. Mein nächster Schritt

Was möchte ich im Alltag weiter ausprobieren oder bewusster machen?



## Abschließende Gedanken

Tägliche Routinen bieten viele wertvolle Gelegenheiten, mit Deinem Kind in Kontakt zu sein. In diesen wiederkehrenden Momenten entstehen Nähe, Vertrauen und Verbindung.

Jeder gemeinsame Alltagsschritt – beim Anziehen, Essen, Aufräumen oder Zubettgehen – kann zu einem Moment werden, in dem Dein Kind sich gesehen und begleitet fühlt. So wachsen Sicherheit, Selbstvertrauen und Beziehung ganz nebenbei.

Wenn Du Deinem Kind mit Aufmerksamkeit, Respekt und Echtheit begegnest, entstehen aus alltäglichen Situationen kleine Lern- und Beziehungsmomente, die lange wirken. Dein Kind erlebt: *Ich bin wichtig. Ich darf so sein, wie ich bin.*

Diese vielen kleinen Augenblicke machen den Alltag zu einem Ort, an dem Entwicklung, Beziehung und Vertrauen wachsen dürfen.

## Literatur

Friedrich H. (2013): *Beziehung zu Kindern gestalten*. Berlin: Cornelsen Schulverlag.

Juul J. (2020): *Dein selbstbestimmtes Kind*. München: Kösel-Verlag.

Kuhl J, Müller-Using S., Solzbacher S., Warnecke W. (2011): *Bildung braucht Beziehung – Selbstkompetenzen stärken – Begabung entfalten*. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.

Wedewardt L. & Hohmann K. (2021): *Kinder achtsam und bedürfnisorientiert begleiten in Krippe, Kita und Kindertagespflege*. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.

Bowlby, J., & Holmes, J. (2012). *A secure base*. Routledge.

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1-26.

Selman, S. B., & Dilworth-Bart, J. E. (2024). Routines and child development: A systematic review. *Journal of Family Theory & Review*, 16(2), 272-328.

Die „Papilio-Elternschätze: Kinder unter drei Jahren in ihrer Entwicklung stärken“ wurden in Kooperation mit der BARMER im Rahmen des Gemeinschaftsprojektes Papilio-U3, einem Programm zur Förderung der psychosozialen Gesundheit von Kindern unter drei Jahren in der Kita, entwickelt.

Informationen zum Gemeinschaftsprojekt findest du hier:

[www.barmer.de/a006294](http://www.barmer.de/a006294)

[www.papilio.de/u3](http://www.papilio.de/u3)

Weitere Videos sowie Vertiefungen und Übungen findest du auf

[www.papilio.de/elternschaetze](http://www.papilio.de/elternschaetze)

## Autorin:

Angela Patanè

## Kontakt

Papilio gGmbH

Am Alten Gaswerk 2

86156 Augsburg

Fon 0821 4480 5670

[info@papilio.de](mailto:info@papilio.de)

[www.papilio.de](http://www.papilio.de)



Unser Präventionspartner:

