

Der Kita-Start ist ein großer Schritt für dein Kind, aber auch für dich als Elternteil. Neue Menschen, neue Räume, neue Abläufe, neue Eindrücke. Vielleicht freust du dich, vielleicht bist du unsicher, vielleicht ist es eine Mischung aus allem und genau das ist völlig normal.

Diese Checkliste begleitet dich dabei, den Kita-Start entspannt, gut vorbereitet und kindgerecht zu gestalten.

Sie hilft dir, an alles Wichtige zu denken: von Kleidung über Pflegeartikel bis hin zu organisatorischen Dingen und kleinen emotionalen Ankern, die deinem Kind Sicherheit geben.

**Du musst nicht perfekt vorbereitet sein.**

Wichtig ist nur, dass dein Kind liebevoll begleitet wird und dass du weißt, worauf es in dieser aufregenden Zeit wirklich ankommt.

**Bitte denke daran:**

Jede Kita arbeitet anders.

Sprich mit den Erzieherinnen und Erziehern deiner Gruppe, um abzuklären, was wirklich benötigt wird und was bereits vorhanden ist.

Diese Checkliste ist eine Orientierung. Die Fachkräfte vor Ort wissen, was dein Kind im Alltag am besten unterstützt.



# KITA-START CHECKLISTE



## 1. Kleidung & Wechselwäsche

- ☐ Mehrere Bodys oder Shirts (je nach Alter)
- ☐ Mehrere Hosen/Leggings
- ☐ Unterwäsche (ab Kleinkindalter)
- ☐ Socken + Anti-Rutsch-Socken
- ☐ Wettergerechte Kleidung:
  - Regenjacke / Regenhose
  - Gummistiefel
  - Matschhosen
  - Winterjacke / Schneeanzug
  - Mütze / Sonnenhut
- ☐ Hausschuhe oder feste Krippenschuhe
- ☐ Wechselwäsche in einem Stoffbeutel (mind. 1–2 komplette Sets)
- ☐ Kleidung *klar beschriftet*, damit nichts verloren geht

**+ Alltagstipp:**

Packe alles in einen kleinen beschrifteten Beutel. So können Fachkräfte schnell zugreifen, wenn etwas gebraucht wird.

---

## 2. Pflegeartikel & Hygiene

- ☐ Windeln oder Stoffwindeln (falls notwendig)
- ☐ Feuchttücher oder Waschlappen
- ☐ Wundschutzcreme
- ☐ Sonnencreme (Sommer)
- ☐ Haarbürste (optional)
- ☐ Schnuller + Ersatzschnuller (falls vorhanden)
- ☐ Kuscheltuch oder Spucktuch
- ☐ Kleine Cremes/Handpflege, die dein Kind kennt

### **+ Alltagstipp:**

Benutze möglichst dieselben Produkte wie zu Hause. Vertraute Gerüche geben Sicherheit.

---

## 3. Essen & Trinken

- ☐ Trinkflasche (auslaufsicher, mit Namen)
- ☐ Brotdose, falls die Einrichtung Frühstück/Vesper mitgibt
- ☐ Lätzchen (bei U3-Kindern)
- ☐ Kleine Snacks, wenn von der Kita gewünscht
- ☐ Ersatz-Trinkflasche in der Tasche

### **+ Alltagstipp:**

Wähle leichte Flaschen/Dosen, die dein Kind später selbst öffnen kann.

---

## 4. Schlafen & Kuscheln

- ☐ Schlafsack oder Decke (je nach Kita-Regel)
- ☐ Kuscheltier oder Schmusetuch (falls erlaubt)
- ☐ Kleines Kissen (falls genutzt)
- ☐ Beruhigungsgegenstand oder Foto von Mama/Papa

### **+ Alltagstipp:**

Ein kleiner vertrauter Gegenstand unterstützt sanfte Eingewöhnung.



## 5. Tasche & Organisation

- ☐ Kita-Rucksack oder Beutel
- ☐ Fachmappen/Briefumschläge für wichtige Unterlagen
- ☐ Absprachenliste:
  - Abholberechtigungen
  - Telefonnummern
  - Allergien
  - Schlafgewohnheiten
  - Essensbesonderheiten

### + Alltagstipp:

Lege alle Unterlagen in eine Klarsichthülle, damit die Erzieher/innen alles schnell finden.

---



## 6. Dokumente & Wichtige Infos

- ☐ Impfpass-Kopie (je nach Einrichtung)
- ☐ Gesundheitsbogen / Anamnesebogen ausgefüllt
- ☐ Eingewöhnungsgespräch vereinbart
- ☐ Betreuungsvertrag unterschrieben
- ☐ Notfallnummern hinterlegt
- ☐ Infos zu Allergien, Medikamenten, Besonderheiten
- ☐ Foto für Garderobe / Portfolio

### + Alltagstipp:

Notiere wichtige Eigenheiten deines Kindes → z. B. Einschlafrituale, Lieblingsspielzeug, Reizüberempfindlichkeiten.

---



## 7. Emotionale Vorbereitung

- ☐ Gespräch mit dem Kind über die Kita („Da warten Kinder zum Spielen.“)
- ☐ Positiver Bezug: Kita = sicherer Ort
- ☐ Abschiedsritual überlegen (z. B. „2 Küsse, 1 Umarmung“)
- ☐ Buch zum Thema Kita lesen
- ☐ kleine Bilder von Mama/Papa mitgeben
- ☐ ruhiger Start des Kita-Tages (kein Stress am Morgen)

### + Alltagstipp:

Kinder brauchen Sicherheit durch *klare, kurze Abschiede*. Nie heimlich weggehen.

---

## ★ Alltagsroutinen & Gewohnheiten des Kindes

Dieser Bereich ist *sehr* wertvoll für Fachkräfte und entlastet Eltern immens, weil viele gar nicht wissen, dass solche Infos eine Eingewöhnung deutlich erleichtern.

### Alltagsroutinen & Gewohnheiten

*(Wichtig für eine sichere, sanfte Eingewöhnung)*

- ☐ Schlafzeiten und Rituale notieren (z. B. „schläft mit Schnuffeltuch ein“)
- ☐ Essensgewohnheiten (was mag mein Kind / was eher nicht?)
- ☐ Gewohnheiten beim Wickeln / Toilettengang
- ☐ Wohlfühlmomente: Was beruhigt mein Kind?
- ☐ Überforderungsmomente: Was stresst mein Kind?
- ☐ Hinweise zu Allergien, Empfindlichkeiten, Ängsten
- ☐ Lieblingsspielzeug, Lieblingslieder, bekannte Rituale
- ☐ Wie tröstet sich mein Kind? (z. B. Nähe, Worte, Blickkontakt, Bewegung)
- ☐ Was gibt meinem Kind Sicherheit? (z. B. bestimmte Sätze, Gesten, Gegenstände)

### + Alltagstipp

Ein kurzer Zettel mit diesen Infos hilft den Erzieher/innen enorm und gibt deinem Kind das Gefühl:

**„Ich werde verstanden.“**

---

## ★ Was Eltern in der Kita-Zeit beachten sollten.

### Für einen entspannten Kita-Alltag

- ☐ Feste Bring- und Abholzeiten einhalten
- ☐ Abschiede klar, liebevoll und kurz gestalten („Ich komme wieder nach dem Essen.“)
- ☐ Kleidung regelmäßig nachfüllen (Wechselwäsche / Matschkleidung)

- [ ] Offene Kommunikation bei Krankheit, Veränderungen, Wochenplan
- [ ] Vertrauen in die Fachkräfte – Rückmeldungen offen annehmen
- [ ] Verlässliche Routinen zu Hause → Kinder lieben Vorhersehbarkeit

### **+ Alltagstipp**

Kinder wachsen zwischen Kita und Zuhause am besten, wenn sich die Erwachsenen gut abstimmen.

---



## **Was deinem Kind besonders hilft**

- [ ] Verlässliche Bezugsperson in der Eingewöhnung
- [ ] Viel Zeit und Geduld – kein Druck, kein Vergleich
- [ ] Wiederkehrende Rituale (Abschiedsgruß, Winken am Fenster...)
- [ ] Kleine Schritte feiern („Heute bist du schon geblieben, bis ich Kaffee geholt habe.“)
- [ ] Ruhe und Nähe nach der Kita – Überreizung ist normal
- [ ] Weniger Termine in den ersten Wochen → Entlastung

### **+ Alltagstipp**

Nach der Kita ist dein Kind oft müde, anhänglich oder reizbar. Das ist NORMAL und kein Zeichen, dass etwas „falsch“ läuft.



## **8. Zusammenarbeit mit der Kita**

- [ ] Kurzes tägliches Tür-und-Angel-Gespräch
- [ ] Wünsche/Bedürfnisse des Kindes klar mitteilen
- [ ] Absprachen zur Eingewöhnung genau kennen
- [ ] Vertrauen aufbauen → Offenheit und Geduld

### **+ Alltagstipp:**

Nimm dir in den ersten Wochen etwas mehr Zeit. Die Eingewöhnung kann emotional sein. Für alle Beteiligten.

---

Der Kita-Start ist ein großer Schritt. Für dein Kind und für dich.  
Manchmal verläuft er leicht, manchmal herausfordernd, manchmal beides. Und all das ist vollkommen normal.

Wenn einzelne Dinge aus dieser Checkliste bei dir noch nicht vorbereitet sind oder sich erst nach und nach einspielen, ist das kein Problem. Kinder brauchen vor allem eines: verlässliche Erwachsene, die ihnen Sicherheit geben.

Solltest du Fragen haben, zu der Eingewöhnung, zur Entwicklung deines Kindes, zum Umgang mit Gefühlen, Schlaf, Trennungssituationen oder Routinen, kannst du dich jederzeit an den FamilienHafen-Helfer wenden.

**Er begleitet dich einfühlsam, klar und alltagsnah durch diese besondere Zeit.**