



Schulärztlicher Dienst

Tipps für einen guten Start in den Kindergarten

Die meisten Kinder gehen gerne in den Kindergarten. Die vielen neuen Eindrücke und Anforderungen können aber auch anstrengend sein. Manche Kinder sind aufgeregter als sonst, manche müder oder verunsichert. Die Gewöhnung an den neuen Alltag braucht Zeit. Hier einige Tipps, wie Sie Ihr Kind unterstützen können.



Ein ruhiger Start in den Tag

Morgens ist meist nicht viel Zeit, um sich anzuziehen und bereit zu machen. Sie gewinnen Zeit, wenn Sie mit Ihrem Kind die Kleider schon am Abend zurechtlegen und den Frühstückstisch decken.

Die Energiespeicher füllen

Am längsten hält ein Frühstück fit mit

- ▶ Vollkornbrot oder Getreideflocken
- ▶ Käse, Joghurt oder Milch
- ▶ einer Frucht oder einem Gemüse
- ▶ genügend Wasser

Als Znüni eignen sich Gemüse- oder Früchteschnitze. Kinder, die wenig frühstücken oder viel in Bewegung sind, brauchen einen gehaltvolleren Znüni (z.B. kleines Sandwich, Vollkorncracker, ungesalzene Nüsse).

Aufmerksamkeit schenken

Lassen Sie Ihr Kind von seinen Erlebnissen erzählen, wenn es nach Hause kommt. Offene Fragen helfen, damit ein Gespräch in Gang kommt («Was war schön?»; «Gab es etwas, worüber du dich geärgert hast?»; «Wie wars im Kindergarten?»). Wichtig: Handy weglegen und zuhören.

Selbständigkeit fördern

Nehmen Sie Ihrem Kind nicht alles ab und lassen Sie es seine eigenen Erfahrungen machen. Freuen Sie sich, wenn es den Weg zum Kindergarten mit seinen Gspänlis zusammen zu Fuss geht - das sind wichtige Momente für soziale Kontakte.

Bitte nicht stören

Vielleicht zieht sich Ihr Kind zuhause häufiger zurück, spielt oder malt für sich etwas. Das ist erstmals kein Grund zur Sorge. Kinder brauchen Ruhezeiten. Sie helfen, die quirligen Kindergarten tage zu verarbeiten. Verplanen Sie die freie Zeit Ihres Kindes nicht zu stark.

Zuversicht vermitteln

Trauen Sie Ihrem Kind zu, dass es sich im Kindergarten selber zurechtfindet und sagen Sie es ihm. Sagen Sie auch, dass es normal ist, wenn es sich noch etwas unsicher fühlt. Erklären Sie ihm, dass es Zeit und Übung braucht, um alles kennenzulernen und Freundschaften zu schliessen.

Frische Luft und Bewegung

... bringen neuen Schwung und eine

gute Müdigkeit am Abend. Machen Sie gemeinsam einen Regenspaziergang mit «Wasserpfützen-Hüpfen», sammeln Sie farbige Blätter oder lassen Sie Papierflieger vom Balkon segeln.

Entspannung

Bei Kälte und Regen ist das gemeinsame Anschauen eines Bilderbuchs besonders schön. Oder einfach zusammen kuscheln? Vielleicht möchte Ihr Kind lieber im Schaumbad plantschen – auch das kann höchst entspannend sein.

Genügend Schlaf

Regelmässige Schlafenszeiten und genügend Schlaf ermöglichen eine gute Erholung.

Wirkt Ihr Kind über längere Zeit verunsichert?

Finden Sie mit ihm heraus, was es zu seiner Unterstützung braucht. Legt sich die Anspannung nicht, fragen Sie die Kindergartenlehrperson, wie sie Ihr Kind wahrnimmt. Sie können sich auch an den Schulärztlichen Dienst oder den Schulpsychologischen Dienst wenden.

Kontakt und weitere Informationen:

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, Schulärztlicher Dienst

Die Kontaktinformationen Ihrer Schulärztlichen Praxis finden Sie online unter www.stadt-zuerich.ch/schularzt

