



Schulärztlicher Dienst



Eltern von Kindern im 1. Kindergarten

# Tipps für einen guten Start im Kindergarten

Ist Ihr Kind gut in den Kindergarten gestartet? Meistens sind die Kinder stolz und gehen gerne in den Kindergarten. Die vielen neuen Gspänlis, Eindrücke und Anforderungen – das alles ist für die meisten aber auch anstrengend. Manche Kinder sind aufgeregter als sonst, manche müder oder auch verunsichert. Die Gewöhnung an den neuen Alltag braucht Zeit – teilweise bis zu den Weihnachtsferien. Das ist normal. Einige Tipps, wie Sie Ihr Kind unterstützen können.

## Ein ruhiger Start in den Tag

Morgens ist meistens nicht viel Zeit, um sich anzuziehen und bereit zu machen. Legen Sie daher mit Ihrem Kind seine Kleider schon am Abend zurecht, und decken Sie den Frühstückstisch. So gewinnen Sie Zeit am Morgen.

## Frühstück – Energie pur

Am längsten hält ein Frühstück fit mit

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

Dazu noch ein Znüni einpacken!



## Schenken Sie Zeit

Seien Sie möglichst anwesend, wenn Ihr Kind nach Hause kommt. So kann es, von seinen Erlebnissen erzählen. Vielleicht geschieht dies erst beim gemütlichen Zvieri am Küchentisch? Oder abends vor dem Einschlafen? Lassen Sie ihm Zeit. Es weiss, wann es etwas erzählen möchte.

## Freuen Sie sich

Seien Sie stolz auf Ihr «Kindergartenkind» und seine zunehmende Selbständigkeit. Zum Beispiel, wenn es den Weg zum Kindergarten mit seinen Gspänlis 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 erstmal kein Grund zur Sorge. Kinder brauchen Ruhezeiten. Sie helfen ihnen die quirligen Kindertage zu verarbeiten. Verplanen Sie die freie Zeit Ihres Kindes nicht vollständig.

## Vermitteln Sie Zuversicht

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 «Wasserpfützenhüpfen», sammeln Sie farbige Blätter oder lassen Sie bei gutem Wind einen Drachen steigen! Fangen Sie unbedingt die ersten Schneeflocken.



## Entspannung

Bei Kälte und Regen ist das gemeinsame Anschauen eines Bilderbuchs besonders schön. Oder erzählen Sie einfach eine Geschichte? Vielleicht möchte Ihr Kind auch lieber plantschen im Schaumbad – das kann Wunder wirken.

## 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

[www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)  
[www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie](http://www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie)