

Interesse für sich selbst zeigen

- Lassen Sie Ihr Kind von seinen Wünschen erzählen. Was würde es einmal gerne tun oder besitzen? Was findet es daran interessant oder spannend? Welchen Beruf möchte es einmal ausüben?

Anfangen, sich selbstständig an- oder auszuziehen

- Beginnen Sie, mit Ihrem Kind kleine Dinge jeden Tag wieder zu üben, zum Beispiel alleine die Socken anziehen, die Socken nach dem Ausziehen richtig zusammenfalten, einen Hosenknopf selbst öffnen, die Schuhe nach dem Ausziehen an den richtigen Ort stellen, den Reissverschluss der Jacke selbst schliessen, wissen, wie man sich bei kaltem, warmem Wetter oder bei Schnee anziehen muss, und so weiter.
 - 👏 Wortschatz: Knopf, Reissverschluss, Schuhe, Pullover, Hose, Socken, Schirm, Kapuze, T-Shirt, Unterhemd, Unterhosen, Strumpfhose
- Schauen Sie morgens mit Ihrem Kind aus dem Fenster und beobachten Sie gemeinsam das Wetter. Lassen Sie Ihr Kind raten, welche Kleidung es heute anziehen muss für dieses Wetter. Öffnen Sie das Fenster wenn nötig, um zu sehen, wie warm oder kalt es draussen ist. Lassen Sie Ihr Kind die entsprechenden Kleider heraussuchen.
- Üben Sie mit Ihrem Kind, sich selbstständig an- und auszuziehen. Achten Sie dabei darauf, dass es dies gut lernt und auch die Details immer wieder übt. Gerade bei den kleinen Details wie dem Zusammenfalten der Kleider, dem Öffnen und Schliessen von Knöpfen oder beim Binden der Schuhe lernt Ihr Kind, mit seinen Fingern präzise und genau zu arbeiten.

Stolz auf sich sein können

- Finden Sie in der Wohnung einen Ort, an dem Ihr Kind Selbstgezeichnetes oder Selbstgebasteltes aufhängen oder ausstellen kann.
- Wenn Ihr Kind etwas selbst gemacht hat, zum Beispiel eine Zeichnung, eine einfache Bastelarbeit oder wenn es mit Bauklötzen etwas gebaut hat, dann würdigen Sie dies. Würdigen bedeutet nicht, einfach immer nur «toll» und «super» zu sagen. Würdigen bedeutet, dass Sie sich Zeit nehmen, das was es gemacht hat, zu betrachten, Interesse daran zeigen, ihm Fragen dazu zu stellen. Natürlich soll eine gute Leistung auch bestätigt und ein Fortschritt gelobt werden. Sie dürfen aber auch kritisch nachfragen oder, wenn Ihr Kind Ihnen etwas hilft, auch einmal sagen: Hier hast Du sehr schnell und ungenau gearbeitet, kannst Du das nochmals versuchen, bitte. Als Faustregel gilt: Nicht nur loben, aber auch nicht mehr kritisieren, als Sie loben. Und nie auslachen.
- Wenn Sie Besuch haben, zum Beispiel Oma und Opa oder Verwandte, lassen Sie Ihr Kind seine selbstgemachten Arbeiten zeigen und sie den Besuchern erklären.

Neugier und Interesse an neuen Dingen und Erfahrungen zeigen

- Wecken Sie mit Zeigen und Fragen stellen die Neugier Ihres Kindes. Zeigen Sie ihm, dass die Welt um es herum aus unzähligen spannenden Dingen besteht, die man entdecken kann. Im Teil «Natur und Umwelt» dieses Ordners finden Sie zahlreiche Anregungen dazu.
- Lernen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Deutsch. Das motiviert Ihr Kind und es versucht, es besser oder mindestens gleich gut wie Sie zu können.
- Üben Sie mit Ihrem Kind, wie es Zu Hause oder im Kindergarten zeigen kann, dass es etwas interessant findet und mehr darüber wissen möchte. Einerseits müssen Sie dies an Ihrem Kind erkennen lernen, andererseits muss aber auch Ihr Kind lernen, sich zu Wort zu melden und zu sagen: Hey, das finde ich spannend, da möchte ich noch mehr dazu lernen oder wissen.

Sich selbstständig sauber halten lernen (Körperpflege)

- Hände waschen. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man sich die Hände richtig wäscht und lassen Sie es nachmachen. Erklären Sie ihm, wann man seine Hände waschen sollte (Vor dem Essen und wenn man auf der Toilette war) und dass man dies tut, damit keine Krankheitserreger von den Händen über den Mund in den Körper gelangen. Sagen Sie Ihrem Kind auch, dass man nichts aus dem Garten oder von draussen in den Mund stecken sollte, bevor man es nicht gewaschen hat (Fuchsbandwurm).
 - ☺ Tipp: Seife braucht es, weil Seife Schmutzteile wie ein Magnet anzieht und mitnimmt, die das Wasser nicht wegspülen kann.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man sich am Morgen das Gesicht wäscht, sodass auch der Hals und die Ohren sauber werden.
- Erzählen Sie Ihrem Kind was geschieht, wenn man seine Zähne nicht regelmässig putzt (der Schmutz auf den Zähnen greift den Zahnbelag an und macht schmerzhafte Löcher in den Zahn). Erklären Sie, wie man seine Zähne richtig putzt und ihnen Sorge trägt, indem man nicht zu viele süsse Dinge isst. Die Zähne sollten dreimal täglich nach dem Essen geputzt werden, eine Anleitung ist in der Schulzahnklinik kostenlos erhältlich. Die Zahnbürste sollte alle zwei bis drei Jahre ausgewechselt werden, da die Borsten dann nicht mehr richtig putzen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind nach dem Putzen den Mund gut spült, damit es keine Bauchschmerzen bekommt von der Zahnpasta.
 - ☺ Tipp: Nehmen Sie ein rohes Ei, bestreichen Sie die eine Hälfte der Schale mit Zahnpasta und legen Sie das Ei in ein Glas mit Essig. Der Essig wirkt wie die Säuren und Bakterien in unserem Mund, die Eischale ist aus einem ähnlichen Material wie unser Zahnbelag. Nach einer Weile kann man beobachten, dass sich die Eischale ohne Zahnpasta schneller auflöst, als die Seite mit Zahnpasta drauf. Dieses Experiment zeigt Ihrem Kind sehr einprägsam, weshalb man seine Zähne regelmässig putzen sollte.

Fortsetzung: Sich selbstständig sauber halten lernen

☺ Tipp: Falls Sie die Melodie des Kinderliedes „Alle meine Entlein“ kennen, können Sie nach derselben Melodie das folgende Lied singen, es kann aber auch gesprochen werden:

Apfel, Brot, Rüeblì ess ich oft und viel, ess ich oft und viel,
weil ich keine kranken Zähne haben will.

Meine Zähne putze ich dreimal jeden Tag,
dreimal jeden Tag,
weil ich keine kranken Zähne haben mag.

- Baden und Duschen. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man sich beim Duschen oder Baden richtig wäscht. Wo muss man sich besonders gut einseifen? Wie seift man den Rücken ein? Wozu braucht man einen Waschlappen? Wo muss man sich besonders gut abtrocknen, damit man sich nicht erkältet (Haare, in den Ohren, unter den Armen)? Wie föhnt man seine Haare. Üben Sie das ab und zu mit Ihrem Kind.
- Auf die Toilette gehen. Üben Sie mit Ihrem Kind, wie man sich selbstständig den Po putzt, wie man das WC spült und sich danach wieder anzieht und die Hände wäscht.

Sich in vertrauter Umgebung selbstständig bewegen und beschäftigen

- Stellen Sie Ihrem Kind nicht immer Aktivitäten bereit, die es tun kann. Ihr Kind soll auch lernen, sich selbst zu beschäftigen und eigene Ideen zu entwickeln, was es tun könnte. Wenn es Ihrem Kind also langweilig ist, lassen Sie es nicht gleich gamen oder schalten Sie den Fernseher ein, sondern überlegen Sie gemeinsam, was man Interessantes tun könnte. Ihr Kind muss auch lernen, Langeweile auszuhalten und selbst wieder daraus heraus zu finden. Ihre Rolle dabei ist es, zu schauen, dass es die Möglichkeit hat, etwas zu basteln oder zu spielen. Und es soll auch die Gelegenheit haben, regelmässig mit anderen Kindern zu spielen oder sich zu treffen. Hat Ihr Kind dies einmal gelernt, wird es in Zukunft viel mehr eigene Initiative zeigen.

Herausforderungen suchen und bewältigen können

- Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was es schon kann und was es noch nicht kann. Fragen Sie es, was es gerne lernen oder können würde, das es jetzt noch nicht kann. Nehmen Sie eine kleine Sache, also ein realistisches Ziel, nicht etwas, was man erst als Erwachsener tun kann. Planen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie es das Ziel erreichen kann und üben Sie mit ihm, bis es klappt. Das wird ein grosser Erfolg sein für Ihr Kind, denn es hat gelernt, dass man sich im Leben Ziele setzen und diese auch erreichen kann.

Die eigenen Bedürfnisse und Gefühle zeigen und ausdrücken können

- Stimmungen erkennen. Stellen Sie mit Ihrem Gesicht eine Stimmung dar, zum Beispiel Freude, Langeweile, Wut, Trauer, Angst. Ihr Kind muss erraten, was es ist. Dann abwechseln, Ihr Kind stellt etwas dar und Sie müssen raten.
 - ☆ Für Fortgeschrittene: verschiedene Smileys zeichnen, ausschneiden und umdrehen. Abwechselnd ein Smiley ziehen und die Stimmung darstellen.
 - ☺ Tipp: Die Zeichnungen von Smileys können Sie auch verwenden, wenn Sie Ihr Kind fragen, wie es ihm geht oder wie ihm etwas gefallen hat. Es kann dann das Gesicht auswählen, das am besten seiner Stimmung entspricht.

Fortsetzung: Bedürfnisse und Gefühle zeigen und ausdrücken

- Gefühle ausdrücken ist eine schwierige Sache, mit der auch wir Erwachsenen uns schwer tun. Und doch ist es wichtig, dass man seine Gefühle ausdrücken kann, um Probleme und Konflikte zu lösen. Erzählen Sie Ihrem Kind kurze Geschichten, wahre oder erfundene, und bitten Sie es dann, Ihnen mit seinem Gesichtsausdruck, Geste und Körpersprache darzustellen, wie es sich in dieser Situation fühlen würde. Sagen Sie zum Beispiel: „Du hast eine wunderschöne Sandburg gebaut und dann kommt ein Hund und läuft mitten über die Burg und alles ist zerstört. Zeige mir, wie Du Dich da fühlen würdest und wie Du mit dem Hund schimpfen würdest“. Oder: „Du spielst Fussball mit Deinen Freunden und du gewinnst 5:2. Wie würdest Du Dich da fühlen?“ Oder: „Oma kommt plötzlich zu Besuch und bringt Dir ein grosses Geschenk mit“.

☺ Tipp: Falls Ihr Kind Mühe hat, seine Stimmung oder ein Gefühl auszudrücken, versuchen Sie es erst einmal mit einem Stofftier oder einer Puppe. Nehmen Sie die Puppe oder das Stofftier und lassen Sie es etwas sagen wie zum Beispiel: „Also wenn ich fremde Leute sehe, dann kann ich kein einziges Wort sagen. Dann habe ich Angst etwas zu sagen. Hast Du nie Angst?“ So zeigen Sie Ihrem Kind auch, dass man das ruhig sagen darf, wenn man Angst hat, wütend oder traurig ist.

Genau und präzise arbeiten

- Wenn Sie Ihr Kind etwas im Haushalt helfen lassen, halten Sie es dazu an, genau zu arbeiten. So lernt es, genau hinzusehen und die Dinge korrekt auszuführen. Natürlich klappt dies nicht von heute auf Morgen. Weisen Sie Ihr Kind darauf hin und führen Sie es ganz langsam darauf hin, Dinge zum Beispiel genau auszuschneiden oder zusammenzufügen und sich dafür die nötige Zeit zu nehmen.
- Besorgen Sie Magazine oder Prospekte, aus denen Ihr Kind Menschen, Tiere und Gegenstände ausschneiden kann. Üben Sie mit ihm, die Dinge genau auszuschneiden. Anfangs, indem Sie ihm zeigen, wie man die Schere am besten hält und wie man um die Ecke schneiden kann. Wenn es schon gut schneiden gelernt hat, können Sie Hinweise geben wie: Schau, hier hinter dem Kopf ist auch noch ein Stück Wiese, das würde ich noch wegschneiden. Oder: Versuch einmal, dieses Haus so gut auszuschneiden, dass man gar nichts mehr sieht von den Bäumen, die daneben stehen.

Eine Arbeit sauber abschliessen und Ordnung halten können

- Halten Sie Ihr Kind dazu an, Dinge, mit denen es gespielt hat oder Kleider, die es ausgezogen hat, immer gleich zusammen zu räumen und am richtigen Ort zu verstauen. Dies braucht viel Geduld und Nerven, weil man es wohl hundert Mal von neuem sagen muss. Die Geduld zahlt sich aber aus, indem sich Ihr Kind nach einigen Jahren daran gewöhnt hat, selbstständig Ordnung zu bewahren. Ansonsten werden Sie ihm noch als Teenager alles hinterher räumen müssen.
- Ordnung im Zimmer. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass derjenige, der etwas braucht, verantwortlich ist, die Sache nachher wieder am richtigen Ort zu verstauen. Schlagen Sie vor, gemeinsam Etiketten zu gestalten und mit diesen die Orte „anzuschreiben“, an denen die Dinge verstaut werden sollten. Zeichnen Sie zusammen zum Beispiel auf eine Etikette ein Buch und kleben Sie sie an das Büchergestell. Eine Etikette mit einer Schere drauf kommt an die Schublade, in die die Schere gehört, eine Etikette mit einem Schuh an den Ort, an den die Schuhe gestellt werden sollten, und so weiter. Dies wird dem Kind helfen, seine Sachen selbst wegzuräumen, vor allem, wenn es die Etiketten selbst gemalt hat.
 - ☆ Für Fortgeschrittene: Schreiben Sie unter das Bild das Deutsche Wort dafür.
 - 🖐️ Wortschatz: Schere, Bücher, Lego, Puppen, Stofftiere, Autos, Papier, Schuhe, Hausschuhe, Kleider, Jacke, Zahnbürste, Kamm, Kindergartenstreifen, Holzseisenbahn.
 - ☆ Für Fortgeschrittene: Schilder zeichnen für einfache Regeln, die zu Hause gelten, wie beispielsweise „Schuhe reinigen, bevor man reinkommt“ oder „Hände waschen vor dem Essen“.
- Halten Sie Ihr Kind an, nach einem Spiel das Spielmaterial selbstständig wegzuräumen.

- Schärfen Sie das Gefühl Ihres Kindes dafür, dass man Dinge anfängt, sie durchführt und sie danach auch richtig abschliesst. Erklären Sie Ihrem Kind, dass alles, was man tut einen Anfang, eine Fortsetzung und ein Ende hat. Damit es weiss, was Sie meinen, besprechen Sie mit ihm, was es an einem Tag so alles macht und was davon der Anfang, die Fortsetzung und das Ende ist. Beim Zähneputzen zum Beispiel ist der Anfang, die Zahnbürste aus dem Glas zu nehmen, die Fortsetzung ist, Zahnpasta darauf zu geben und die Zähne zu putzen, das Ende ist, den Mund zu spülen und die Zahnbürste zurück ins Glas zu stellen. Beim Aufstehen ist der Anfang, dass Mami Ihr Kind weckt, die Fortsetzung ist aus dem Bett steigen, die Kleider anziehen und das Ende ist, das Pyjama zusammenzulegen und zu verstauen. Überlegen Sie gemeinsam, bei welchen Tätigkeiten Ihr Kind jeweils schon gut Anfang, Fortsetzung und Ende durchführt. Bei welchen Tätigkeiten vergisst es manchmal den Anfang oder das Ende? Vergisst Mama oder Papa auch manchmal einen Anfang oder ein Ende? Denke Sie sich gemeinsam aus, was geschehen würde, wenn die Leute alle den Anfang oder das Ende vergessen würden. Was würde geschehen, wenn die Lokführer das Ende ihrer Tätigkeit vergessen würden? Oder die Kassiererin im Laden den Anfang ihrer Tätigkeit?

Anleitung und Hilfe von anderen annehmen

- Nicht für alle Kinder ist es einfach, sich helfen zu lassen, wenn sie etwas nicht alleine können. Einige sehen dies als persönliches Versagen. Erklären Sie Ihrem Kind, dass jeder andere Dinge gut kann. Jemand kann vielleicht gut klettern, dafür kann er nicht Fahrrad fahren. Wenn etwas nicht geht, dann ist es okay, dass man sich jemanden sucht, der einem helfen kann. Man sagt dann „Könntest Du mir bitte helfen?“ Erzählen Sie Ihrem Kind, bei welchen Tätigkeiten Mama oder Papa jeweils Hilfe benötigen. Überlegen Sie gemeinsam, was Ihr Kind schon gut kann und wobei es noch Hilfe benötigt. Wenn Ihr Kind Hilfe braucht, helfen Sie nicht gleich, sobald es sich ungeschickt anstellt, von etwas genervt ist oder schreit, sondern fordern Sie es auf, Sie nett um Hilfe zu bitten.

Warten können

- Üben Sie mit Ihrem Kind ab und zu, auf etwas zu warten. Zum Beispiel, dass es warten kann, bis Sie eine Arbeit zu Ende gebracht haben oder ein Telefon beendet haben. Auch zu warten, bis es Essen gibt oder bis die Fernsehzeit beginnt, kann ganz schön anstrengend sein.
 - ☺ Tipp: Wenn Ihr Kind auf die Essenszeit wartet und sagt, dass es beinahe verhungert, stellen Sie ihm Wasser und etwas Gemüse zum Knabbern auf den Tisch, zum Beispiel Rüblistreifen, Tomatenschnitze, Kohlrabi, oder auch Apfelschnitze. So sind Sie sicher, dass es nicht gerade verhungert und weil der Hunger so gross ist, findet Ihr Kind plötzlich Gemüse gut, das es sonst weniger mag. So lernt es, gesundes Gemüse zu essen
- Üben Sie mit Ihrem Kind am Tisch zu warten, wenn es fertig gegessen hat, bis die anderen auch zu Ende gegessen haben. Dies wird zu Beginn ziemlich schwierig sein und unter Umständen ihre Nerven belasten. Diese tägliche kurze Zeit, in der Ihr Kind üben kann ruhig zu sitzen, wird es jedoch viel einfacher machen, sich später in der Schule zu konzentrieren. Sie werden sehen, nach ein paar Wochen ist es ganz selbstverständlich geworden.
 - ☺ Tipp: Wenn dies für Ihr Kind ganz schwierig ist, können Sie ihm ein Büchlein geben oder ein kleines Spielzeug, mit dem es am Tisch leise spielen darf, so lange es sitzenbleiben muss.

Fortsetzung: Warten können

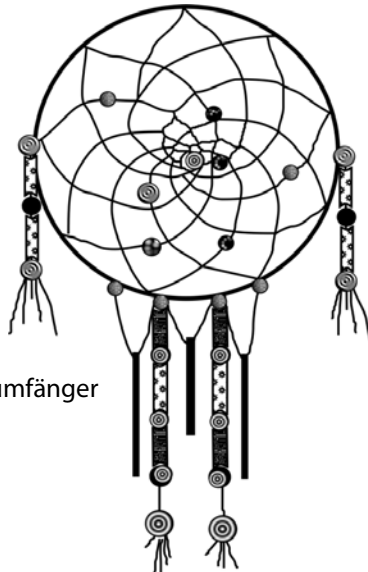
- Üben Sie mit Ihrem Kind, beim Einkaufen an der Kasse zu warten, bis Sie an der Reihe sind, ohne ungeduldig zu werden.
- Wenn Sie mit Bus oder Zug unterwegs sind, erklären Sie Ihrem Kind, dass man erst alle Leute aussteigen lässt, bevor man einsteigt. Üben Sie das korrekte ein- und aussteigen mit ihm. Erklären Sie Ihrem Kind auch die Regeln in Zug und Bus: Wenn ältere Leute keinen Platz finden, bietet man Ihnen seinen Platz an, weil sie nicht mehr so gut stehen können. Die Schuhe legt man nicht auf die Bank, weil diese sonst schmutzig wird.

Altersgerechte Aufgaben selbstständig erledigen können

- Ihr Kind ist jetzt in einem Alter, in dem es einfache Dinge selbstständig erledigen und auch einen kleinen Beitrag zum Haushalt leisten kann. Übergeben Sie ihm kleine Aufgaben, und ermuntern Sie es, diese selbstständig zu erledigen. Zum Beispiel: Das Toilettenpapier auswechseln wenn es leer ist, sein Geschirr abräumen, morgens die Türe aufschliessen, die Zeitung holen, und ähnliches.
- Wenn Sie in die Ferien fahren oder auf einen Besuch, lassen Sie Ihr Kind selbstständig alles zusammenstellen, was eingepackt werden muss. Kontrollieren und ergänzen Sie danach.
 - ☺ Tipp: Erstellen Sie eine Checkliste für das Packen und verwenden Sie statt Worten Zeichnungen von den Dingen, sodass Ihr Kind die Checkliste selber „lesen“ kann.

Sich zu Hause wohl und geborgen fühlen

- Wenn Sie etwas Zeit mit Ihrem Kind haben, fragen Sie es einmal, was ihm zu Hause gut gefällt und was es zu Hause gerne tut. Was gefällt ihm draussen am besten? Welches ist sein Lieblingsspaziergang? Wo geht es am liebsten hin mit seinen Eltern? Welches Spiel spielt es am liebsten? Was gefällt ihm an diesen Tätigkeiten, an diesem Spiel, an diesem Spaziergang?
- Wenn Ihr Kind vor etwas Angst hat oder schlecht träumt, fragen Sie es, was es ist, das ihm Angst macht und überlegen Sie gemeinsam, was man dagegen tun könnte. Bei schlechten Träumen beispielsweise kann man einen Traumfänger basteln (Bild unten) und über das Bett hängen. Man sagt, der fängt in der Nacht die Träume ein.



Traumfänger

Sich durchsetzen und nachgeben können

- Die einen Kinder können sich gut durchsetzen, dafür können sie schlecht nachgeben. Die anderen wiederum geben immer nach und können sich gegen andere nicht durchsetzen. Welcher Typ ist Ihr Kind? Üben Sie mit Ihrem Kind diese beiden Dinge in entsprechenden Situationen.

Ein positives Bild von sich selbst entwickeln

- Fragen Sie Ihr Kind vor dem Zubettgehen, was heute gut gelaufen ist, was es heute gerne getan hat und was es wieder einmal tun möchte. Lassen Sie es erzählen.
- Lassen Sie Ihr Kind Dinge selbst versuchen und seine Erfahrungen sammeln. Wenn es etwas baut oder sich selbst anziehen oder etwas herausfinden möchte, lassen Sie es selbst versuchen. Helfen Sie erst, wenn Ihr Kind Ihre Hilfe wirklich braucht. Geben Sie ihm zuerst einmal einfach Tipps, die es zum Nachdenken anregen, statt gleich zu helfen. Sagen Sie zum Beispiel: „Überlegen wir einmal, wie könnte man diesen Turm bauen, damit er nicht immer umfällt?“ oder „Hast Du eine Idee, wie wir ein gutes Schneebild machen könnten?“ Falls Ihrem Kind keine Idee kommt, können Sie anfügen: „Sollen wir einmal versuchen, Watte auf das Bild zu kleben?“ So lernt Ihr Kind, Probleme selbst zu lösen, indem es über Lösungen nachdenkt oder einfach selbst probiert, was geht und was nicht. Das, was es aus der eigenen Erfahrung gelernt hat, das bleibt viel länger in seinem Gedächtnis, als das, was ihm einfach nur gesagt wurde und es macht Ihr Kind stolz auf das, was es gelernt hat.

Mit Enttäuschungen oder Niederlagen umgehen können

Eines der schwierigsten Dinge, die ein Kind lernen muss ist, wie man mit Niederlagen oder Enttäuschungen umgeht. Das können auch wir Erwachsenen manchmal nur schwer.

- Wenn Ihr Kind an einem Tag eine Enttäuschung oder Niederlage erlebt, wenn es zum Beispiel ein Spiel verliert, es etwas nicht kann, etwas einfach nicht klappen will oder es etwas nicht bekommt, was es will, sprechen Sie mit ihm darüber. Tun Sie dies jedoch nicht gleich, denn dann ist Ihr Kind noch sehr emotional. Setzen Sie sich abends vor dem Einschlafen zu Ihrem Kind aufs Bett und lassen Sie es erst einmal erzählen, indem Sie zum Beispiel sagen: Das hat Dich wahnsinnig geärgert heute, als Du bei dem Spiel verloren hast, nicht? Überlegen Sie gemeinsam, was man in einem solchen Moment tun oder wie man reagieren könnte, ohne andere zu beleidigen und was man tun könnte, um das zu verdauen und sich wieder gut zu fühlen. Da dies zu lernen eine ganz schwierige Sache ist, ist es hier auch angebracht, dass Sie Ihrem Kind einen ganz speziellen Wunsch erfüllen, wenn es das über eine längere Zeit hinbekommt.

Einen festen Tagesablauf haben

- Unterhalten Sie sich mit Ihrem Kind darüber, wie ein Tag aussehen muss, damit es sich wohl fühlt. Das geht am besten so: zeigen Sie Ihrem Kind, wie ein Tagesablauf funktioniert. Nehmen Sie dafür kleine Karten. Überlegen Sie gemeinsam, was Ihr Kind jeden Tag macht und zeichnen Sie auf jede Karte ein Symbol für die entsprechende Tätigkeit. Auf die Karte für „Schlafen“ kann zum Beispiel ein Bett gezeichnet werden, ein Wecker kann „Aufstehen“ bedeuten, eine Tasse „Frühstück“, eine Zahnbürste „Zähneputzen“ oder Socken und Schuhe „Anziehen für den Kindergarten“. Ordnen Sie danach die Karten in der richtigen Reihenfolge und hängen Sie sie im Zimmer auf. So kann sich Ihr Kind im Laufe des Tages orientieren, lernt was als nächstes an die Reihe kommt und beginnt, gewisse Abläufe selbstständig zu erledigen, wenn Sie es immer wieder an die Karten erinnern.
 - ☆ Für Fortgeschrittene: Zeichnen Sie auf die Karten eine Uhr und die Zeit, zu der diese Aufgabe normalerweise erledigt wird. Falls Ihr Kind die Uhr schon ein wenig kennt, kann es nachsehen, ob es schon Zeit ist für die nächste Aufgabe.
 - ☺ Tipp: Überlegen Sie mit Ihrem Kind zusammen auch, was geschieht, wenn man einzelne Dinge des Tagesablaufs auslässt oder vergisst. Geht man zu spät ins Bett, ist man am nächsten Tag müde und gereizt, vergisst man das Essen, knurrt der Magen, und so weiter.

Machen Sie mit Ihrem Kind ab, zu welcher Zeit es Fernsehen darf und halten Sie sich an diese Zeit. Ein Kind im Kindergartenalter sollte nicht mehr als eine bis eineinhalb Stunden pro Tag fernsehen. Während des Fernsehens oder auch beim «Gamen» bewegt sich Ihr Kind kaum und es wird mit Informationen gefüttert, statt selbst aktiv zu werden und eigene Ideen zu entwickeln.

Fortsetzung: Einen festen Tagesablauf haben

- **Einschlafritual:** gerade für aktive Kinder ist es manchmal schwierig, sich abends zu beruhigen und einzuschlafen. Versuchen Sie, ein passendes Ritual zu finden, das heisst etwas, was Sie jeden Abend vor dem Einschlafen gemeinsam machen. Dies hilft dem Kind, sich zu beruhigen und es kann dann besser einschlafen. Sehr bewährt hat es sich beispielsweise, wenn Sie Ihr Kind eine halbe Stunde früher als nötig zu Bett schicken und es dann im Bett noch etwas anschauen darf, zum Beispiel Bücher, Hefte oder es sich eine Geschichte anhören kann. Sehr aktive Kinder sind abends oft voller Eindrücke vom Tag. Setzen Sie sich für eine Viertelstunde zu Ihrem Kind auf die Bettkante und lassen Sie es erzählen, was ihm so alles durch den Kopf geht. Sie können auch nachfragen: Wie hat Dir dieses oder jenes gefallen? Was hast Du heute alles gemacht? Hast Du heute neues entdeckt? Was war heute schwierig? Dies braucht etwas Zeit, aber Sie werden dieses Einschlafritual bald genau so schätzen, wie Ihr Kind und es kann danach viel besser einschlafen.

Sich entschuldigen und aus Fehlern lernen können

- Auch einmal «Entschuldigung» sagen können, wenn es angebracht ist, das ist sehr schwer zu lernen. Zeigen Sie Ihrem Kind vor, wie das geht: Wenn Ihnen einmal etwas Dummes passiert ist, entschuldigen Sie sich bei der entsprechenden Person. So merkt Ihr Kind, dass sich entschuldigen eine ganz normale Sache ist und man nicht versuchen muss, den eigenen Fehler zu vertuschen oder auf andere abzuschieben und dass man sich deswegen auch nicht schlecht fühlen muss, denn alle machen ab und zu einen Fehler. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie man sich entschuldigen und damit eine Sache wieder in Ordnung bringen kann. Beim nächsten Mal, wenn Ihrem Kind ein Fehler passiert oder es aus Versehen ein anderes Kind schubst, erinnern Sie es daran, was Sie besprochen haben.
- Wenn Ihr Kind Angst hat, etwas anzupacken, weil es denkt, es könnte dann etwas kaputtgehen oder es könnte ausgelacht werden, erklären Sie ihm, dass jedem einmal ein Fehler passieren kann. Wichtig ist, dass man aus Fehlern, die man macht etwas lernt und nicht denselben Fehler immer und immer wieder macht. Aber wenn man im Leben etwas lernen will, dann muss man auch bereit sein, Fehler zu machen.



Buchtipp: „Macht ja nix! Das kann jedem mal passieren!“
Von Nele Moost. Im Buch passieren dem kleinen Eddi Bär auch ständig Missgeschicke und er muss lernen, wie er damit umgehen soll.

- Üben Sie mit Ihrem Kind auch, dass man ruhig jemanden um Hilfe bitten kann, wenn man etwas selbst nicht kann. Auch hier können Sie viel bewirken, wenn Sie dies Ihrem Kind gleich vormachen. Fragen Sie Ihr Kind zum Beispiel bei etwas um Hilfe, das es schon gut kann und bei dem Sie Hilfe brauchen können.

Manieren und Regeln kennen

- Wir haben viel mehr Regeln, als wir denken. Doch wir haben uns schon so an diese Regeln gewöhnt, dass wir ganz vergessen, dass unsere Kinder sie ja noch nicht kennen und wir sie Ihnen beibringen müssen. Erklären Sie daher Ihrem Kind immer wieder Regeln, wozu sie da sind und was man tun oder nicht tun sollte. Zum Beispiel: Was darf man beim Essen tun und was nicht? Man isst nicht mit den Fingern, zeigen Sie, wie man die Gabel korrekt hält, man bleibt ruhig sitzen, bis die anderen auch fertig sind. Was tut man, wenn man etwas haben möchte? Man fragt höflich und sagt Bitte. Was tut man, wenn man im Geschäft bezahlen, irgendwo ein Billet kaufen oder in den Bus einsteigen möchte? Man stellt sich in die Reihe und wartet, bis die dran waren, die vorher da waren. Und so weiter.

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man mit Büchern umgeht. Zeigen Sie ihm, wie man blättert, damit die Seiten nicht knittern, dass man die Seiten nicht zu stark auseinanderdrücken darf, wie man das Buch verstaut, damit es keine abgeschlagenen Ecken bekommt und auch wie man ein Buchzeichen einsetzen kann, damit man beim nächsten Mal noch weiss, wo man war.

Fortsetzung: Manieren und Regeln kennen

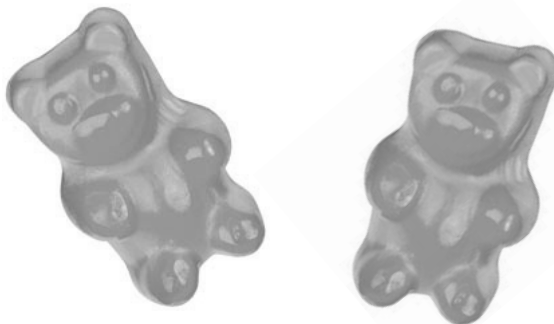
- Ist Ihr Kind einmal erkältet, üben Sie mit ihm, wie man ein Taschentuch richtig benutzt. Erklären Sie ihm auch, dass man die Hand vor den Mund hält, wenn man niessen oder husten muss oder dass man in den Ellbogen niesst. Erklären Sie ihm, weshalb man dies tut (damit beim Niessen oder Husten nicht kleine Tröpfchen zu anderen Leuten fliegen und diese angesteckt werden). Sprechen Sie auch darüber, was man tun kann, um sich vor einer Erkältung zu schützen, zum Beispiel sich immer genug warm anziehen und nicht in nassen Kleidern herumlaufen.
 - 👉 Wortschatz: Husten, Niessen, Taschentuch, Hand, Mund, Nase
 - ☆ Für Fortgeschrittene: Spielen Sie mit Ihrem Kind, dass sein Stofftier oder die Puppe krank ist. Was kann man tun? Lassen Sie Ihr Kind dem Stofftier erzählen, worauf es achten muss, damit es nicht nochmals krank wird.
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass man beim Aufteilen von Dingen dies immer gerecht tut und nicht für sich den grössten Teil nimmt. Dann werden die anderen Kinder die Dinge auch gerecht aufteilen, wenn sie einmal etwas zu verteilen haben.
- Was bedeuten die Festtage: Sprechen Sie vor einem wichtigen Tag mit Ihrem Kind darüber, was dieser Tag bedeutet und weshalb dies ein Festtag oder ein spezieller Tag ist. Auch welche Regeln für diesen Tag gelten, und so weiter. Zum Beispiel Ostern, Weihnachten, Ramadan, eine Hochzeit, eine Beerdigung.
 - 👉 Wortschatz: Ostern, Weihnachten, Ramadan, Hochzeit, Fest, Beerdigung.

Wissen, was für den Körper gesund oder ungesund ist

- Erklären Sie Ihrem Kind beim Kochen oder Essen, warum eine Speise gesund ist und man davon viel essen kann und weshalb es von anderen Speisen nur wenig gibt. Milch zum Beispiel enthält Kalzium, das gibt starke Knochen. Gemüse und Früchte haben Vitamine drin, die dafür sorgen, dass der Körper gut funktioniert, Krankheiten abgewehrt werden können und man gut sieht. Nutella dagegen hat viel Zucker, der die Zähne kaputt macht, deshalb streicht man davon nur wenig auf das Brot. Finden Sie gemeinsam heraus, was nach Zucker schmeckt und wo es auch viel Zucker drin hat. Von zu viel fettigem Essen wird man dick, zum Beispiel wenn man ständig Chips isst. Reis, Mais und Brot hingegen geben Kraft. Und so weiter.

😊 Tipp: In der Schweiz ist vorgeschrieben, dass auf allen Lebensmittelpackungen genau steht, was alles in diesem Lebensmittel drin ist. Dabei wird das Lebensmittel mit dem höchsten Anteil zuerst aufgeführt, das mit dem geringsten Anteil zuletzt. Lesen Sie für eine Weile diese Angaben. Sie werden staunen, was in einigen Lebensmitteln alles drin ist, oder dass zum Beispiel Fruchtjoghurt oft mehr Zucker als Früchte enthält, ebenso Getreideriegel.

🔗 Internet: unter www.oeko-forum.ch/downloads/Lebensmittelzusatzstoffe.pdf finden Sie weitere Informationen zu den Stoffen, die in Lebensmitteln enthalten sind und unter www.codecheck.info können Sie den Namen eines beliebigen Produktes eingeben und erhalten detaillierte Angaben zu den Inhaltsstoffen, was diese genau sind und welche davon bedenklich sein können.



Fortsetzung: Wissen, was für den Körper gesund oder ungesund ist

- Erklären Sie Ihrem Kind, dass der Körper sich im Schlaf erholt und für den nächsten Tag vorbereitet. Deshalb ist es wichtig, dass man genug schläft und nicht zu spät ins Bett geht. Da der Kinderkörper auch noch kräftig wachsen muss, braucht er mehr Schlaf als ein Erwachsener. Fragen Sie Ihr Kind, wie es sich fühlt, wenn es genug geschlafen hat und wenn es nicht ausgeschlafen ist. Wie sieht jemand aus, der zu wenig geschlafen hat? Blass und er bekommt Augenringe.
- Erklären Sie Ihrem Kind, wenn Sie gerade einmal die Wäsche machen, dass man alle 3-4 Tage die Kleider wechseln sollte, die Unterwäsche sogar alle zwei Tage, weil die Kleider sonst schmutzig sind und zu stinken anfangen. Wenn es im Sommer sehr heiss ist und man stark schwitzt, muss das T-Shirt manchmal sogar schon nach einem Tag gewaschen werden.
- Sonnenbrand vermeiden. Was muss man bei starker Sonnenstrahlung tun? Einen Sonnenhut tragen, damit einem nicht schwindlig wird, möglichst im Schatten spielen und Sonnencreme einstreichen, wenn man länger an der Sonne ist.
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass das Essen im Bauch (im Magen und im Darm) verdaut wird. Der Körper muss also das Essen in seine einzelnen Teile zerlegen, damit er es verwenden kann. Dafür benötigt der Bauch rund zwei Stunden nach einem grossen Essen, um dies zu erledigen. Deshalb sollte man den Bauch in dieser Zeit nicht mit neuem Essen stören und auch nicht zu anstrengende Dinge tun wie beispielsweise schwimmen gehen.

Die eigenen Stärken, Schwächen und Fortschritte kennen

- Lassen Sie Ihr Kind testen, was es kann, zum Beispiel: Wie schnell kann ich auf zwei oder allen Vieren rennen? Wie hoch kann ich klettern? Was kann ich zu Hause alles schon helfen? Post holen, staubsaugen, Schuhe schön hinstellen, meine Kleider schön zusammenfalten, und ähnliche Dinge. Was kann ich im Supermarkt schon alles selbst finden? Wie weit kann ich zählen? Überlegen Sie mit Ihrem Kind danach, was es noch nicht so gut kann. Achten Sie dabei darauf, dass Sie mehr Dinge herausfinden, die Ihr Kind schon gut kann, als Dinge, die es noch nicht kann. Das ist motivierender.
- Überlegen Sie mit Ihrem Kind, was es alles schon weiss und was es noch nicht weiss oder gerne wissen möchte. Fragen Sie Ihr Kind, was es denn gerne einmal herausfinden möchte, wenn es älter ist und in die Schule geht oder sogar erwachsen ist.
- Damit Ihr Kind erkennt, welche Lernfortschritte es macht, setzen Sie sich mit ihm hin und überlegen Sie gemeinsam, was es in der vergangenen Woche oder seit den letzten Ferien schon alles neu dazugelernt hat. Für jede Sache, die genannt wird, wird ein Bauklotz, ein Legostein oder etwas Ähnliches aufeinandergestellt. So wird für Ihr Kind der Lernfortschritt sichtbar. Bestärken Sie Ihr Kind in seinem Fortschritt indem Sie beispielsweise sagen: „Wow, so viele Dinge hast Du dazu gelernt“.

Fortsetzung: Die eigenen Stärken, Schwächen und Fortschritte kennen

- **Bewegungsfortschritte:** Fragen Sie Ihr Kind, ob es sich noch erinnert, welche Bewegungen es machen konnte, als es ein Baby war. Fordern Sie es auf, Ihnen zu zeigen, welche Bewegungen es jetzt machen kann, die es als Baby noch nicht konnte. Zum Beispiel schnell rennen, auf einen Stuhl klettern, etwas bauen, die Türe öffnen, Treppen steigen. Fragen Sie Ihr Kind, welche Bewegungen es jetzt noch nicht kann, die es später einmal können möchte. Zum Beispiel Velo- oder Autofahren, die Haare selbst frisieren, Schuhe binden, Schreiben, etc. Dies motiviert Ihr Kind, neue Bewegungen dazu zu lernen.
 - ☺ **Tipp:** Falls ein Baby in der Familie ist, können Sie gemeinsam vergleichen, was Ihr Kind alles kann, das das Baby noch nicht kann.
- Wenn Ihr Kind für etwas zu gross geworden ist, weisen Sie es darauf hin, damit es bemerkt, wie es älter wird und grösser und Neues dazu lernt. Sind die Schuhe zu klein können Sie zum Beispiel sagen: „Schau mal, so viel grösser sind Deine Füsse seit dem letzten Herbst geworden“ oder wenn es den Schnuller oder den Schoppen nicht mehr braucht: „Schau, jetzt bist Du schon so gross und kein Baby mehr.“ Erzählen Sie ihm, was es nun alles kann, das es als Baby noch nicht konnte, zum Beispiel sprechen, selbst essen, und so weiter. Lassen Sie Ihr Kind mitdenken und -raten. So wird ihm bewusst, was es alles dazugelernt hat und ist stolz auf seine Fortschritte.

Mit Angst oder Wut umgehen lernen

- Erzählen Sie Ihrem Kind eine kurze Geschichte von jemandem, der vor etwas Angst hat oder erzählen Sie ihm, wovor Sie als Kind Angst hatten. Fragen Sie Ihr Kind, ob es auch manchmal Angst hat und wovor. Besprechen Sie mit ihm, was es tun könnte, damit es weniger Angst hat.
- Wenn Ihr Kind eingeschüchtert oder bedroht wurde, lassen Sie es genau schildern, was passiert ist. Überlegen Sie dann gemeinsam, wie man in dieser Situation anders hätte reagieren können und was Ihr Kind in Zukunft tun könnte, um mit dieser Angst zurecht zu kommen.

Wenn Ihr Kind wütend war oder Angst hatte, warten Sie zunächst einmal einige Zeit, bis es sich wieder ganz beruhigt hat. Überlegen Sie dann mit ihm zusammen, was man tun könnte oder wie man sich selbst wieder beruhigen könnte, wenn man Angst hat oder wütend ist. Zum Beispiel sich eine Auszeit verschaffen, innehalten und zuerst nachdenken, Dampf ablassen indem man in sein Kissen boxt, Schachteln zertrampelt oder Nägel einschlägt. Beobachten Sie, ob Ihr Kind das auch tatsächlich tun kann, wenn es das nächste Mal in einer solchen Situation ist und erinnern Sie es bei Bedarf sanft daran, was es mit Ihnen besprochen hat.

An etwas denken können

- Kinder haben ein sehr kurzes Gedächtnis: Kaum hat man etwas gesagt, haben Sie es schon wieder vergessen. Das ist der Grund, weshalb kleine Kinder über die Erfahrung lernen müssen, denn die Erfahrungen bleiben haften, was nur gesagt wird jedoch nicht. Im Alter von 5 bis 6 Jahren können die Kinder dann langsam Gesagtes auch länger im Gedächtnis behalten. Das müssen Sie aber üben. Geben Sie Ihrem Kind deshalb ab und zu einen kleinen und einfachen Auftrag, an den es denken muss. Zum Beispiel etwas, was es in den Kindergarten mitnehmen muss, etwas woran es beim Einkaufen denken muss, sich den eigenen Namen und die Adresse merken können, und so weiter. Damit Ihr Kind sich den Auftrag besser merken kann, ist es wichtig, dass Sie es den Auftrag nochmals wiederholen lassen. Fragen Sie Ihr Kind: Sag mir nochmals, woran Du denken musst.
- Übertragen Sie Ihrem Kind eine kleine, einfache Arbeit im Haushalt, die regelmässig erledigt werden muss und für die es zuständig ist, zum Beispiel eine Pflanze giessen oder das Toilettenpapier auswechseln. Machen Sie mit ihm ab, wann genau die Arbeit erledigt werden muss und überlegen Sie gemeinsam, wie man es anstellen könnte, dass Ihr Kind selbstständig daran denkt (zum Beispiel ein Bild zeichnen und aufhängen, das einem daran erinnert). Üben Sie es mit Ihrem Kind, bis es über eine längere Zeit regelmässig klappt.
- Sich Gegenstände merken: Legen Sie ein Tuch auf den Boden und lassen Sie Ihr Kind die Augen schliessen. Legen Sie einen Gegenstand, den Ihr Kind gut kennt unter das Tuch. Nun darf Ihr Kind die Augen öffnen und den Gegenstand durch das Tuch hindurch abtasten. Findet es heraus, was unter dem Tuch versteckt ist? Danach sind Sie an der Reihe, die Augen zu verschliessen und Ihr Kind versteckt etwas unter dem Tuch.
 - 👉 Wortschatz: Beschreiben Sie mit Worten, was Sie durch das Tuch spüren und wie der Gegenstand ist: hart, weich, eckig, gross, klein, rau, glatt, eckig, rund, hoch, niedrig.

An etwas dranbleiben und Hindernisse überwinden können

- Helfen Sie Ihrem Kind, an einer längeren Arbeit dranzubleiben, bis sie fertig ist.
- Finden Sie zusammen etwas heraus, was Ihr Kind bis jetzt nicht konnte und was es gerne können würde. Machen Sie gemeinsam einen Plan, wie Ihr Kind das schaffen könnte und lassen Sie Ihr Kind daran arbeiten. Beginnen Sie mit kleinen Zielen, die einfach erreicht werden können und wagen Sie sich erst dann an schwierigere Dinge, bei denen man vielleicht eine oder zwei Wochen üben muss. Begleiten Sie Ihr Kind dabei und ermuntern Sie es, wenn es Rückschläge verdauen muss, bis es klappt.
- Geben Sie Ihrem Kind ein wöchentliches eigenes Geld, zum Beispiel 50 Rappen pro Woche. Gehen Sie mit ihm in den Supermarkt oder zum Kiosk und besprechen Sie gemeinsam, was Ihr Kind gerne kaufen möchte, was die Dinge kosten und wie viele Wochen es sein Geld sammeln muss, um dieses oder jenes zu kaufen. Wichtig: Geben Sie Ihrem Kind kein Geld dazu, damit es sich die Sache früher kaufen kann.

Für die eigene Sicherheit sorgen können

- Sich im Verkehr richtig verhalten. Zeigen Sie Ihrem Kind beim Spazieren, wie man den Fussgängerstreifen benutzt, dass man nicht zwischen parkierten Autos hindurch auf die Strasse sollte (weil Kinder dann die heranfahrenden Autos nicht sehen können) und dass man niemals einem Ball nachrennen darf, der auf die Strasse rollt. Erklären Sie ihm auch, weshalb diese Regeln wichtig sind. Weitere Regeln im Strassenverkehr: Wozu sind die Ampeln da und was bedeuten die Farben? Auf welcher Strassenseite dürfen die Autos fahren?



Buchtipps: „Ein Schutzengel für den Straßenverkehr“ von Bärbel Spathelf. Eingebettet in eine Geschichte mit einem Schutzengel erklärt dieses Buch alle für Kinder wichtigen Verkehrsregeln.

- Wenn Ihr Kind ein Kickboard besitzt oder ein Velo, besprechen Sie mit ihm die Regeln: Wo darf man mit dem Velo fahren, wo mit dem Kickboard. Vor dem Fussgängerstreifen unbedingt auch mit dem Kickboard anhalten und gut schauen, ob kein Auto kommt.
- Lassen Sie Ihr Kind für die Familie Lotse spielen. Es schaut, wann die Strasse frei ist und gibt ein Zeichen, wenn die Familie die Strasse überqueren kann.
- Wenn Sie mit Ihrem Kind aus dem Fenster schauen, erklären Sie ihm, wie weit man sich aus dem Fenster lehnen darf und wann es gefährlich wird und man runterfallen könnte.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, welche gefährlichen Dinge es in der Wohnung hat und wie man damit umgeht. Zum Beispiel Steckdosen, Bügeleisen, Kochherd, offene Backofentür, Föhn (niemals ins Wasser mitnehmen!), Gifte, Medikamente, Messer, Streichhölzer, Plastiksäcke (niemals über den Kopf stülpen!), Putzmittel.

Fortsetzung: Für die eigene Sicherheit sorgen können

- Mit Feuer umgehen. Wenn Sie einmal ein Feuer machen, den Grill anzünden oder eine Kerze brennen lassen, zeigen Sie Ihrem Kind, was man im Umgang mit Feuer beachten muss und erklären Sie ihm, weshalb man mit Feuer sehr vorsichtig sein muss. Lassen Sie Ihr Kind spüren, wie heiss es in der Nähe des Feuers werden kann und lassen Sie es selbst die Kerze anzünden oder ein Holz ins Feuer legen. Stellen Sie sicher, dass es weiss, dass es nie ohne einen Erwachsenen Feuer oder Zündhölzer berührt.
 - ☺ Tipp: Gehen Sie mit Ihrem Kind in den Wald. Da gibt es überall Feuerstellen. Nehmen Sie etwas Zeitung zum anfeuern mit und suchen Sie das Holz im Wald gemeinsam zusammen. Machen Sie zusammen ein grosses Feuer und braten Sie eine Wurst. Bei einem grossen Feuer spürt ihr Kind am besten, welche Kraft und Hitze ein Feuer entwickeln kann und hat Respekt davor.

An den eigenen Stärken und Schwächen arbeiten können

- Suchen Sie sich eine Zeit im Laufe des Tages, zu der Sie regelmässig mit Ihrem Kind in Ruhe reden können. Am besten eignet sich dafür in der Regel die Zeit vor dem Schlafengehen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Tag: Was lief heute gut, was lief schlecht? Was hat Ihrem Kind heute gefallen? Was hat es gut gemacht? Was kann es noch besser machen? Was hat es heute Neues gelernt? Lassen Sie Ihr Kind dabei in erster Linie erzählen und stellen Sie ihm Fragen und geben Sie ihm Tipps und Hinweise. Lassen Sie Ihr Kind selbst auf Lösungen kommen für Probleme oder Herausforderungen, statt ihm die Lösung gleich zu sagen. Das stärkt seine Selbstverantwortung. Tun Sie dies regelmässig für 10 oder 15 Minuten, so lernt Ihr Kind, sich selbst zu beobachten und aus seinen Erfahrungen zu lernen.
- Highlights und Lowlights des Tages. Machen Sie täglich, zum Beispiel beim Abendessen eine Runde bei allen Familienmitgliedern, welches ihr «Highlight» des Tages war und welches ihr «Lowlight», also welches ihr bestes und ihr schlechtestes Erlebnis des Tages war. Auch kleine Kinder begreifen den Sinn von „Highlight» und «Lowlight» schnell und lernen, über den Tag nachzudenken und über das, was sie erlebt haben.

Wissen wer man ist und woher man kommt

- Ihr Kind baut sich seine eigene Identität auf, das heisst, es hat ein Bild davon, wer es ist. Für die Identität ist auch die Geschichte der eigenen Familie wichtig: woher komme ich? Wer sind meine Eltern und woher kommen sie? Gerade Kinder, deren Eltern aus anderen Ländern kommen, haben oft Mühe zu verstehen, wer sie eigentlich sind und woher sie kommen. Darum ist es wichtig, dass Sie oder auch die Grosseltern sich ab und zu Zeit nehmen, um sich mit Ihrem Kind hinzusetzen und Geschichten aus Ihrer Heimat zu erzählen. Erzählen Sie von Ereignissen, Verwandten, zeigen Sie Bilder und Fotos von dem Land und den Verwandten, erzählen Sie Märchen aus Ihrer Heimat und singen Sie Lieder vor. Erzählen Sie, wie das Leben dort war und was dort anders war als hier in der Schweiz.

☺ Tipp: Zeichnen Sie mit Ihrem Kind einen kleinen Stammbaum, sodass es begreift, wie die Familie zusammengesetzt ist und wer in welcher Beziehung zu wem gehört. Zum Beispiel wer die Eltern des Onkels sind und wer die Kinder der Oma, und so weiter. Falls Sie Fotos haben, machen Sie eine grosse Zeichnung und kleben Sie Fotos zu den entsprechenden Namen. Zeichnen Sie eventuell ein Schweizerkreuz zu den Personen, die in der Schweiz leben und die Flagge Ihres Landes zu denjenigen, die in Ihrem Heimatland leben.

Fortsetzung: Wissen wer man ist und woher man kommt

- Die Welt verändert sich schnell. Erzählen Sie Ihrem Kind, wie die Welt war, als Sie noch ein Kind waren. Wie sind Sie aufgewachsen? Gab es schon Handys, Computer und Internet? Zeigen Sie Ihrem Kind das Spiel, das Sie in seinem Alter am liebsten spielten und erzählen Sie ihm Ihre Lieblingsgeschichte von damals. Was haben Sie in Ihrer Kindergartenzeit gemacht? Wie viele Kinder waren damals in einer Schulklasse? War der Lehrer oder die Lehrerin nett oder streng?

Ziele haben

- Berufe beobachten: Achten Sie beim Einkaufen oder Spazieren darauf, welche Kleider und Abzeichen Berufsleute tragen und woran man sie erkennt. Was trägt zum Beispiel die Kassiererin in der Migros? Was trägt ein Bahnbeamter oder Strassenarbeiter? Überlegen Sie gemeinsam, was man alles können muss, um den einen oder den anderen Beruf auszuüben. Was muss der Fleischverkäufer, die Postangestellte oder der Zugführer können? Fragen Sie Ihr Kind, was es gerne für einen Beruf haben möchte, wenn es erwachsen ist. Ziel davon ist nicht, dass Ihr Kind genau diesen Beruf lernt, dieser Wunsch wird sich noch viele Male ändern. Wichtig ist, dass Ihr Kind ein Ziel hat und versteht, wofür es all diese Dinge in der Schule lernen soll. Zu Hause können Sie versuchen, für den Traumberuf Ihres Kindes einen passenden Hut oder ein Abzeichen zu malen, zu nähen oder zu kleben.
 - ☺ Tipp: Auch im Fernsehen, in Zeitungen oder Heften kann man viele Berufe bei der Arbeit sehen. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um immer wieder andere Berufe bei der Arbeit zu beobachten.
- Machen Sie an einem freien Tag einen Ausflug zu Papas Arbeitsplatz, falls der Arbeitgeber dies erlaubt.
 - ☺ Tipp: Immer am zweiten Donnerstag im November gibt es in der Schweiz den Tochtertag. An diesem Tag dürfen Mädchen, aber auch Buben, in der Schule frei nehmen und einen Tag lang mit Mutter oder Vater mit zur Arbeit gehen. So sollen die Kinder die Gelegenheit erhalten, die Arbeitswelt und die verschiedenen Berufe kennen zu lernen. Eigentlich ist der Tochtertag nur für Kinder von der 5. – 7. Klasse, da aber jedes Kind neu zwei Tage pro Jahr frei nehmen darf, können Sie auch schon Ihr Kind im Kindergarten mitnehmen, wenn Ihr Arbeitgeber einverstanden ist. Füllen Sie dazu das Formular auf der nächsten Seite aus und geben Sie es spätestens 5 Tage im Voraus Ihrer Kindergartenlehrperson ab.



Bezug Jokertag

Name, Vorname Schüler/in:

Adresse:

Name Eltern (gesetzlicher Vertreter):

Klassenlehrperson, Klasse:

Schulhaus / Kindergarten:

Datum Jokertag(e):

Datum, Unterschrift Eltern (gesetzlicher Vertr.):
