



## LANDKREIS PEINE

Der Landrat

Gesundheitsamt

Kinder- und Jugendärztlicher Dienst

Maschweg 21 • 31224 Peine

e-mail: [gesundheit@landkreis-peine.de](mailto:gesundheit@landkreis-peine.de)

internet: [www.landkreis-peine.de](http://www.landkreis-peine.de)

## „Vorschulübungen“

- **reden**, reden, reden – sprechen Sie möglichst viel mit Ihrem Kind; reden Sie über Dinge, die Sie tun und denken; **ermuntern Sie Ihr Kind zum Sprechen**
- **regelmäßig vorlesen**, Geschichten nacherzählen, Bilder beschreiben
- kleine Lieder und Reime **auswendig lernen**
- den Alltag gemeinsam gestalten, Verantwortung übertragen, **selbständiges Tun** (vormachen – mitmachen – machen lassen)
- täglich **Bewegung** an der frischen Luft
- gemeinsame „Spiele am Tisch“ – mindestens einmal wöchentlich zum Beispiel Puzzle, Würfel-, Karten- und **Regelspiele** – gemeinsam **Spaß** haben  
(nutzen Sie auch die Bücherei zum Ausleihen von Büchern, Spielen, CDs...)

### sozial-emotionaler Bereich

- Kontakt zu Gleichaltrigen, regelmäßiger Besuch eines Kindergartens, Freundschaften schließen, selber Verabreden (eventuell Übernachten)
- regelmäßige Teilnahme an Gruppenangeboten (Sport, Musik) – Tasche selber (mit) packen
- selbständig werden im Alltag: An- und Ausziehen, Mahlzeiten, Verantwortung für die eigenen Sachen übernehmen, Angaben zur Person und Adresse machen
- Gefühle erkennen, Bedürfnisse äußern, sich behaupten, Hilfe holen, Kompromisse machen, Rücksicht nehmen, Konflikte regeln,

### Ausdauer / Konzentration

- „ruhige Beschäftigungen“ am Tisch: Mal- und Bastelarbeiten, Puzzle, Gesellschafts- / Regelspiele, Würfel, Domino, Memory...; Tätigkeiten zu Ende führen, „Abwarten und Abwechseln“ lernen
- andauernde Störungen vermeiden, Konzentrationsräuber ausschalten (kein Radio- oder Fernseh-Dauerbetrieb), maximal 1 Stunde täglich vor Bildschirmen / Displays verbringen
- Medienkonsum altersentsprechend begrenzen und auswählen – gilt für Fernsehen, Tablet.. und alle PC- und Konsolenspiele (besonders die unruhigen Kinder sind dadurch gefährdet)
- „freie Zeit“ für Entspannung, Kuscheln und Träume; mal Langeweile aushalten

### Motorik

- einen „Arbeitsplatz“ zur Verfügung stellen mit Material für Mal- und Bastelarbeiten (Papier, Stifte, Kreide, Schere, Kleber, Knete, Perlen, Wolle...) falten, reißen, kleben, schneiden
- Anregung zum Stiftgebrauch, Malen – auch gemeinsam, Stifthaltung beachten
- (im Außenbereich) Experimente mit Wasser, Sand, Gefäßen und anderen Materialien
- arbeiten mit Werkzeugen (hämmern, pinseln, schmirgeln schrauben,...)
- Schleife binden, flechten, knoten
- toben, klettern, schaukeln, springen, balancieren, hüpfen – auch auf einem Bein
- rennen, abstoppen, rückwärtsgehen; Seil springen; Bälle werfen, fangen, prellen
- Fahrrad, Roller, Inliner fahren; Schwimmen lernen

Loben Sie Ihr Kind immer wieder für alle seine Bemühungen „Prima, wie Du mitmachst!“



## LANDKREIS PEINE

Der Landrat

Gesundheitsamt

Kinder- und Jugendärztlicher Dienst

Maschweg 21 • 31224 Peine

e-mail: [gesundheit@landkreis-peine.de](mailto:gesundheit@landkreis-peine.de)

internet: [www.landkreis-peine.de](http://www.landkreis-peine.de)

# Kinder begleiten und unterstützen

Stand 2019

- **Spaß, gute Stimmung und viel Lob** fördern das Lernen, Kinder lieben Wiederholungen. Angst blockiert und „gequältes Pauken“ bringt nichts. Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu, übertragen Sie ihm Aufgaben und machen Sie immer wieder Angebote.
- Ein **geregelter Tagesablauf** (Essens- und Schlafenszeiten), ungestörte gemeinsame Mahlzeiten (mindestens einmal täglich) und feststehende **Regeln und Grenzen**, die eingehalten werden, geben Halt und erleichtern den Schulalltag.
- Kinder wollen und müssen **selbständig** werden, möchten sich nützlich machen, ihren Handlungsplan erproben. Sie sollten „Schwieriges“ erstmal selber probieren, Aufgaben zu Ende erledigen und Probleme meistern.
- Kinder müssen schrittweise an Gefahren herangeführt werden (Schulweg üben). Sie müssen lernen, sich Hilfe zu holen, Konflikte zu lösen und mal Rücksicht zu nehmen.
- Sprechen Sie vor Ihrem Kind nicht negativ über Schule / Fächer / Lehrer („schlechtmachen“) - Kinder sind dadurch vorbelastet.

### **Zitate:**

- *„Kinder brauchen Gemeinschaften, in denen sie sich geborgen fühlen, Aufgaben, an denen sie wachsen können und Vorbilder, an denen sie sich orientieren“*  
Prof. Gerald Hüther, Neurobiologe, Autor
- *“Sie dürfen darauf vertrauen, dass das menschliche Gehirn auf Lernen durch Üben programmiert ist. Es gibt keine Schwäche, die nicht durch Üben trainiert werden könnte.“*  
Dr. Rupert Dernick, „Erfinder“ der Familienergotherapie

### **Botschaft an Eltern:**

- Genießen Sie die Zeit mit Ihrem Kind, freuen Sie sich über die natürliche Neugier und den Bewegungsdrang, beziehen Sie Ihr Kind in den Alltag ein und reden Sie viel miteinander.
- Niemand ist perfekt; es ist nie zu spät, etwas zu beginnen oder zu ändern; alles kann man üben.
- Suchen Sie Kontakt zu anderen Familien, unternehmen Sie etwas gemeinsam, tauschen Sie sich aus; suchen Sie den Kontakt zu Erziehern, Lehrern, Trainern...
- Nutzen Sie die Mitbetreuung durch Großeltern, andere Verwandte, Paten oder auch Nachbarn („Ersatzgroßeltern“), damit Sie auch mal entlastet sind.
- Nutzen Sie Fahrgemeinschaften zu Gruppenangeboten (Sport, Musik), viele Kinder sind gemeinsam mit Freunden lieber und mutiger dabei.
- Sprechen Sie Sorgen und Probleme offen an; lassen Sie sich helfen, wenn es (hartnäckige, verfestigte) Probleme gibt. Ansprechpartner sind: Kinderarzt, Familienberatungsstelle, Kinder- und Jugendärztlicher Dienst, Sprachheilberatung, Frühförderstelle der Lebenshilfe

### **Botschaft an das Kind:**

- Du bist „klasse“, so wie Du bist, ich interessiere mich für Dich und ich mache gern etwas mit Dir gemeinsam, ich stehe hinter Dir, Du kannst Dich auf mich verlassen, ich habe Dich lieb, egal, was kommt.

**Es gibt immer wieder neue Entwicklungsschritte für Ihr Kind zu meistern, auch die Einschulung gehört dazu. Sie haben im alltäglichen Umgang viele Möglichkeiten, Ihr Kind zu begleiten und zu unterstützen und damit auch und seine Schulfähigkeit zu fördern.**