

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

IM FOKUS: ABSCHIED & NEUBEGINN - ÜBERGÄNGE GEMEINSAM MEISTERN

Mit dem Ende des Kindergartenjahres beginnt für viele Kinder ein **neuer Lebensabschnitt**. Manche wechseln von der Krippe in den Kindergarten, andere in eine neue Gruppe oder starten nach den Ferien in die Volksschule. Solche **Übergänge** sind wichtige **Entwicklungsschritte** im Leben eines Kindes.

Jeder Übergang bringt **unterschiedliche Gefühle** mit sich. Neben Freude und Neugier sind auch Unsicherheit, Aufregung oder Wehmut dabei – das ist ganz **normal**. Umso wichtiger ist es für Kinder in dieser Zeit Erwachsene um sich zu haben, die ihre Gefühle **wahr-** und vor allen Dingen **ernst** nehmen, **Sicherheit** und **Zeit** geben. Ein bewusster Abschied hilft Kindern, Erlebtes abzuschließen und gestärkt in das Neue zu starten.

Warum ist das für die Suchtprävention wichtig?

Gelungene Übergänge sind sehr bedeutsam, weil Kinder **Vertrauen in sich selbst** und in ihre **Umgebung** entwickeln, wenn sie lernen, dass Veränderungen bewältigbar sind und sie dabei Unterstützung erhalten. Diese Erfahrungen stärken die **Widerstandskraft** und helfen dabei, Herausforderungen auch später im Leben gut zu meistern.

TIPPS UM ÜBERGÄNGE ZU BEGLEITEN



- **Anstehende Veränderung:** Sprechen Sie mit Ihrem Kind ganz offen über die bevorstehenden Veränderungen.
- **Alles darf gefühlt werden:** Geben Sie Raum für Gefühle, aber auch für Fragen.
- **Erinnerungen bewahren:** Erinnern Sie sich gemeinsam mit ihrem Kind an schöne Erlebnisse. Legen Sie gemeinsam ein Fotoalbum oder eine Erinnerungsschatulle an.
- **Gelerntes hervorheben:** Betonen Sie, was Ihr Kind bereits gelernt und geschafft hat.
- **Vorfreude:** Freuen Sie sich gemeinsam auf das Neue.



Markus
Osterwalder



Daniela
Kunkel

“Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen.”
Maria Montessori