

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

IM FOKUS: STARKE ELTERN-KIND-BEZIEHUNG

Der Beginn des Kindergartens oder der Volksschule markiert den Start eines neuen Lebensabschnitts. Eine Zeit die nicht nur Aufregung, Freude und Neugier mit sich bringt, sondern auch Unsicherheiten. Doch eine starke Eltern-Kind-Beziehung kann diese Zeit der Herausforderungen gut abfedern. Vielleicht wurde die Bindung im Sommer noch gestärkt und die „freie“ Zeit genutzt, um einander besser kennenzulernen. Dazu braucht es keine großen Ausflüge oder kostspielige Geschenke. Bindung entsteht durch kleine Gesten, Rituale, einander verstehen und aktivem Zuhören.

Kurz gesagt: Kinder brauchen keine perfekten Eltern, sondern verlässliche Bezugspersonen. Wenn Kinder sich angenommen, verstanden und gesehen fühlen, entwickeln sie Vertrauen in sich selbst und auch in andere Menschen. Vertrauen gibt Halt – ganz besonders wenn ein neuer Lebensabschnitt bevorsteht. Dieser Halt unterstützt dabei, neue Freundschaften zu schließen und neue Situationen sowie Herausforderungen zu meistern.

Auch wenn der Alltag wieder voller wird, können schon wenige Minuten echter Aufmerksamkeit die Beziehung stärken. Denn eine vertrauensvolle Eltern-Kind-Beziehung gibt Kindern nicht nur beim Start in den Kindergarten oder in die Schule Halt, sondern auf ihrem gesamten Lebensweg.



PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- **Übergang gemeinsam üben:** Bücher zum Thema Kindergarten- oder Schulbeginn; den Weg zum KIGA/zur Schule üben; Eintritt in KIGA/Volksschule als positiven Meilenstein feiern.
- **Vertrauen und Bindung stärken:** Verlässliche Bring- und Abholrituale schaffen; Nähe und Zuwendung bewusst im Alltag integrieren; dem Kind signalisieren, dass Sie bei Schwierigkeiten an seiner Seite stehen; das Kind als Person, sowie seine Gefühle ernst nehmen - selbst wenn zu Beginn noch keine Freude für KIGA oder Schule vorherrscht; feinfühliges Begleitung
- **Leistungsdruck vermeiden:** Realistische Erwartungen ans Kind; Eingewöhnung an Tempo des Kindes anpassen; Fokus auf Spaß und Neugier – schafft Freude am Lernen; auch kleine Fortschritte anerkennen.



Podcast:

Mit Kindern wachsen

Folge 136 - Der Schulstart steht bevor

Folge 33 - Der vierjährige Therapeut



“Lernen ist Erfahrung. Alles andere ist einfach nur Information.”
Heinrich Pestalozzi

