

Lebenspraxis

Selbstständigkeit im Alltag bildet das Fundament für schulisches Lernen. Ein Kind, das sich selbst anziehen kann, entwickelt dabei Problemlösefähigkeiten, Ausdauer und Selbstvertrauen.

Konkrete Maßnahmen:

- An- und Ausziehen üben – Knöpfe, Reißverschlüsse, Schuhe binden. Morgens ausreichend Zeit einplanen, damit das Kind es selbst tun kann, auch wenn es länger dauert.
- Tischdecken und Abräumen – Zählen der Teller, räumliche Zuordnung (rechts/links), Verantwortung übernehmen.
- Einfache Haushaltsaufgaben – Wäsche sortieren (Farben, Größen), Spülmaschine einräumen, Pflanzen gießen, Spielzeug aufräumen.
- Körperpflege – Hände waschen, Zähne putzen, Haare kämmen. Abläufe in der richtigen Reihenfolge erledigen.
- Einkaufen einbeziehen – Kleine Einkaufslisten (mit Bildern) erstellen, Obst auswählen, an der Kasse bezahlen lassen.
- Kochen und Backen – Zutaten abwiegen, rühren, schneiden (mit Kindermesser), Rezepte als Bildanleitung „lesen“.

Grobmotorik

Bewegungssicherheit und Körperbeherrschung sind Voraussetzungen für Konzentration und Stillsitzen. Kinder, die ihren Körper gut steuern können, fühlen sich sicher und kompetent.

Konkrete Maßnahmen:

- Tägliche Bewegung im Freien – Mindestens eine Stunde draußen spielen: rennen, klettern, hüpfen, balancieren.
- Balancieren – Auf Mauern, Baumstämmen, selbstgebauten Parcours. Fördert Gleichgewicht und Konzentration.
- Ball spielen – Werfen, Fangen, Kicken, Prellen. Trainiert Auge-Hand-Koordination und Reaktionsfähigkeit.
- Fahrrad und Roller fahren – Koordination, Gleichgewicht, Verkehrsbewusstsein.
- Hüpfspiele – Seilspringen, Gummitwist, Hüpfekästchen. Fördern Rhythmusgefühl und Ausdauer.
- Schwimmen – Nicht nur Sicherheit im Wasser, sondern ganzkörperliche Koordination.
- Tanzen und Bewegungsspiele – „Stopptanz“, „Feuer-Wasser-Sturm“, Bewegungslieder.

Feinmotorik

Die Steuerung kleiner Handbewegungen ist Grundlage für das spätere Schreiben. Diese Fähigkeit entwickelt sich durch vielfältige Tätigkeiten mit den Händen.

Konkrete Maßnahmen:

- Kneten und Modellieren – Knete, Salzteig, Ton. Formen rollen, drücken, schneiden.
- Schneiden – Mit Kinderschere verschiedene Materialien schneiden: Papier, Strohhalme, Knete. Auf Linien schneiden, Formen ausschneiden.
- Basteln und Kleben – Collagen, Falten, Weben mit Papierstreifen.
- Perlen auffädeln – Fördert Präzision und Ausdauer. Größe der Perlen variieren.
- Bauen – Lego, Duplo, Holzbausteine, Kapla-Steine, Konstruktionsspielzeug.
- Fingerspiele – Traditionelle Fingerspiele trainieren isolierte Fingerbewegungen.
- Verschlüsse üben – Schraubverschlüsse öffnen, Dosen mit Druckverschluss, Klammern.
- Pinzetten- und Pipettenspiele – Kleine Gegenstände greifen und sortieren.

Stifthaltung

Eine korrekte Stifthaltung verhindert Verkrampfungen und ermöglicht flüssiges Schreiben. Sie sollte früh angebahnt werden, bevor sich falsche Gewohnheiten festsetzen.

Konkrete Maßnahmen:

- Dreipunktgriff anleiten – Der Stift liegt auf dem Mittelfinger, wird von Daumen und Zeigefinger gehalten. Demonstrieren und sanft korrigieren.
- Dicke Stifte verwenden – Dreikantstifte, dicke Wachsmaler und kurze Stifte erleichtern den korrekten Griff.
- Malen in verschiedenen Positionen – An der Staffelei, auf dem Boden liegend, mit Kreide draußen. Unterschiedliche Unterlagen fordern die Hand anders.
- Nachspuren – Einfache Formen, Wellen, Zackenlinien nachfahren.
- Schreiben im Sand oder Schaum – Mit dem Finger oder Stöckchen Formen ziehen.
- Kleine Werkzeuge nutzen – Pinsel, Zahnbürger zum Spritzen, Wattestäbchen zum Tupfen.
- Wichtig: Nicht zu früh mit Buchstaben beginnen. Erst müssen die grundlegenden Schwungübungen sitzen.

Sprache allgemein

Sprachkompetenz ist der stärkste Prädiktor für Schulerfolg. Kinder lernen Sprache durch Interaktion mit aufmerksamen Erwachsenen, nicht durch passiven Konsum.

Konkrete Maßnahmen:

- Viel und bewusst sprechen – Den Alltag sprachlich begleiten. Beschreiben, was man tut, was man sieht, was als Nächstes passiert.
- Vorlesen – Täglich mindestens 15–20 Minuten. Über die Geschichte sprechen, Fragen stellen, Vermutungen anregen.
- Zuhören und ausreden lassen – Volle Aufmerksamkeit schenken, nicht unterbrechen.
- Wortschatz erweitern – Neue Wörter erklären, Synonyme anbieten, präzise Begriffe verwenden („Spatz" statt immer nur „Vogel").
- Fragen stellen und beantworten – Offene Fragen: „Was glaubst du, warum...?", „Wie würdest du...?"
- Geschichten erzählen lassen – Was hast du heute erlebt? Erzähl mir das Buch nach. Was passiert wohl als Nächstes?
- Reime, Lieder, Gedichte – Schulen das phonologische Bewusstsein und machen Sprache zum Vergnügen.
- Rollenspiele – Puppen, Figuren, Verkleidungen. Dialoge erfinden, in Rollen schlüpfen.

Deutsche Sprache (für Kinder mit anderer Erstsprache)

Mehrsprachigkeit ist ein Gewinn. Gleichzeitig brauchen Kinder ausreichend Deutschkontakt, um dem Unterricht folgen zu können.

Konkrete Maßnahmen:

- Erstsprache wertschätzen und pflegen – Eine starke Erstsprache ist Grundlage für den Zweitspracherwerb.
- Klare Sprachentrennung – Konsequenz: eine Person – eine Sprache, oder bestimmte Situationen – bestimmte Sprache.
- Deutschsprachige Kontakte ermöglichen – Spielgruppen, Sportvereine, Nachbarskinder.
- Deutsche Medien nutzen – Kindersendungen, Hörspiele, Lieder auf Deutsch.
- Vorlesen auf Deutsch – Auch wenn Eltern nicht perfekt Deutsch sprechen – Bilderbücher zusammen anschauen und benennen.
- Kita-Besuch – Mindestens zwei Jahre vor der Einschulung. Intensiver Sprachkontakt ist entscheidend.
- Alltagssprache bewusst üben – Begrüßen, Bitten, Danken, Gefühle ausdrücken.

Vorübungen für die Schriftsprache

Bevor Kinder Buchstaben lernen, müssen sie verstehen, dass Sprache aus Lauten besteht und Schrift diese Laute abbildet. Diese „phonologische Bewusstheit“ ist trainierbar.

Konkrete Maßnahmen:

- Reimen – Welches Wort reimt sich auf „Haus“? Quatschreime erfinden.
- Silben klatschen – „Schmet-ter-ling“ – Wie viele Silben hat das Wort?
- Anlaute hören – Mit welchem Laut beginnt „Apfel“? „Ich sehe was, was du nicht siehst, und das beginnt mit M.“
- Laute heraushören – Hörst du ein „A“ in „Banane“? Wo hörst du es?
- Wörter verlängern und verkürzen – Was bleibt, wenn wir bei „Schneemann“ den „Schnee“ weglassen?
- Lauschspiele – Geräusche erkennen, Stimmen zuordnen, Richtungshören.
- Namen schreiben – Der eigene Name ist oft der erste geschriebene „Text“. Nicht erzwingen, aber ermöglichen.
- Buchstaben entdecken – Im Alltag: auf Verpackungen, Schildern, Büchern. „Schau, da ist ein A wie in Anna!“
- Mit Schrift spielen – „Briefe“ malen, Einkaufszettel schreiben (auch in Kritzelschrift), Bilderbücher selbst gestalten.

Konzentration und Ausdauer

Schulkinder müssen längere Zeit bei einer Aufgabe bleiben können. Diese Fähigkeit wächst durch Übung – in angemessener Dosierung.

Konkrete Maßnahmen:

- Aufgaben zu Ende bringen – Ein Puzzle fertig machen, ein Bild fertig malen, eine Geschichte zu Ende hören.
- Schrittweise steigern – Mit kurzen Einheiten beginnen, allmählich verlängern. Nicht überfordern.
- Störungen reduzieren – Ruhiger Arbeitsplatz, kein Fernseher im Hintergrund.
- Konzentrationsspiele – Memory, Domino, „Ich packe meinen Koffer“, Kim-Spiele, Suchbilder.
- Vorlesen mit Aufträgen – „Klatsch jedes Mal, wenn du ‚Hund‘ hörst.“
- Wartezeiten üben – In Alltagssituationen geduldig warten lernen.
- Ausreichend Schlaf – Übermüdete Kinder können sich nicht konzentrieren.
- Bewegung vor Konzentration – Kinder fokussieren besser nach körperlicher Aktivität.

Logisches Denken und mathematische Vorläuferfähigkeiten

Mathematisches Denken beginnt nicht mit Zahlen, sondern mit dem Verständnis von Mengen, Mustern und Zusammenhängen.

Konkrete Maßnahmen:

- Zählen im Alltag – Treppenstufen, Äpfel im Korb, Teller auf dem Tisch. Vorwärts und rückwärts.
- Mengen vergleichen – Wo ist mehr? Weniger? Gleich viel?
- Sortieren und Klassifizieren – Nach Farbe, Größe, Form, Material. „Was gehört zusammen?“
- Muster erkennen und fortsetzen – Perlen auffädeln: rot-blau-rot-blau-...
- Formen benennen – Kreis, Dreieck, Viereck – im Alltag entdecken.
- Raum-Lage-Begriffe – Oben/unten, vor/hinter, links/rechts, zwischen, neben.
- Puzzles – Fördern räumliches Denken und Problemlösen.
- Bauen nach Vorlage – Türme, Muster, einfache Konstruktionen nachbauen.
- Würfelspiele – Mengen auf einen Blick erfassen (Simultanerfassung).
- Logikspiele – Einfache Rätsel, „Was passt nicht?“, Bilderserien ordnen.

Soziale und emotionale Fähigkeiten

Schule ist ein sozialer Ort. Kinder müssen mit anderen kooperieren, Konflikte lösen, Frustrationen aushalten und Hilfe annehmen können.

Konkrete Maßnahmen:

- Gefühle benennen – „Du bist wütend, weil...“ „Es scheint, du bist traurig.“ Gefühlswordschatz aufbauen.
- Gefühle akzeptieren – Alle Gefühle sind erlaubt, nicht alle Verhaltensweisen. Zeigen, wie man mit starken Gefühlen umgeht.
- Frustrationstoleranz stärken – Nicht jede Enttäuschung sofort abmildern. Verlieren üben. Warten üben.
- Konflikte lösen – Nicht jede Streitigkeit für das Kind klären. Begleiten: „Was könntet ihr tun, damit es beiden gut geht?“
- Empathie fördern – „Wie glaubst du, fühlt sich dein Freund jetzt?“ Perspektivwechsel anregen.
- Kooperative Spiele – Spiele, bei denen alle gemeinsam gewinnen oder verlieren.
- Kontakt zu anderen Kindern – Regelmäßige Spielverabredungen, Gruppenaktivitäten.
- Grenzen setzen und akzeptieren – Das eigene „Nein“ und das der anderen respektieren.
- Hilfe annehmen und anbieten – Zeigen, dass es in Ordnung ist, etwas nicht zu können und um Unterstützung zu bitten.

Umgang mit Medien

Digitale Medien gehören zur Lebenswelt. Entscheidend ist ein reflektierter, begrenzter Umgang.

Konkrete Maßnahmen:

- Klare Zeitgrenzen – Im Vorschulalter maximal 30 Minuten Bildschirmzeit täglich. Nicht als Belohnung oder Beruhigungsmittel einsetzen.
- Inhalte auswählen – Altersgerechte, werbefreie Angebote. Gemeinsam auswählen.
- Gemeinsam nutzen – Nicht allein vor dem Bildschirm lassen. Gemeinsam schauen, spielen, darüber sprechen.
- Medienfrei vor dem Schlafengehen – Mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen keine Bildschirme.
- Alternativen attraktiv machen – Nicht nur verbieten, sondern ansprechende Aktivitäten anbieten.
- Vorbild sein – Eigenen Medienkonsum reflektieren. Nicht ständig aufs Smartphone schauen.
- Kritisches Denken anbahnen – „Glaubst du, das ist echt?“ „Was will diese Werbung, dass wir tun?“

Gesunde Ernährung

Ernährung beeinflusst Konzentration, Stimmung und Energie. Gute Gewohnheiten werden früh geprägt.

Konkrete Maßnahmen:

- Regelmäßige Mahlzeiten – Feste Essenszeiten geben Struktur. Gemeinsam am Tisch essen.
- Frühstück – Nicht ohne Frühstück aus dem Haus. Vollkornprodukte, Obst, Eiweiß.
- Vielfalt anbieten – Immer wieder Neues anbieten, ohne zu zwingen.
- Kinder einbeziehen – Beim Einkaufen, Kochen, Tischdecken. Wer Essen zubereitet, isst es eher.
- Zucker begrenzen – Süßigkeiten nicht verbieten, aber bewusst dosieren.
- Wasser trinken – Als Standardgetränk. Süße Getränke nur gelegentlich.
- Über Essen sprechen – Woher kommt das? Was braucht unser Körper? Ohne Stress oder Druck.

Sicherheit im Straßenverkehr

Der Schulweg erfordert Verkehrskompetenz. Diese muss über Jahre aufgebaut werden.

Konkrete Maßnahmen:

- Vorbild sein – Kinder lernen durch Nachahmung. Immer korrekt verhalten, auch bei roter Ampel ohne Verkehr.
- Gemeinsam üben – Regelmäßig zu Fuß unterwegs sein. Situationen besprechen.
- Straße überqueren – Stehen bleiben, schauen (links-rechts-links), hören, erst gehen wenn frei. Immer wieder üben.
- Ampeln und Zebrastreifen – Bedeutung erklären und einüben.

- Gefahren benennen – Einfahrten, parkende Autos, Radfahrer.
- Schulweg ablaufen – Den zukünftigen Schulweg frühzeitig gemeinsam erkunden und üben.
- Sichtbarkeit – Helle Kleidung, Reflektoren. Erklären, warum.
- Helm tragen – Beim Fahrrad- und Rollerfahren. Immer. Ohne Diskussion.

Regeln und Struktur

Schule funktioniert durch Regeln und Routinen. Kinder, die dies von zu Hause kennen, finden sich leichter zurecht.

Konkrete Maßnahmen:

- Klare, wenige Regeln – Verständlich formulieren, konsequent einhalten.
- Begründungen geben – „Wir räumen auf, damit wir morgen wieder spielen können.“ Nicht willkürlich erscheinen lassen.
- Konsequenzen – Logisch und zeitnah. Nicht mit Strafen drohen, sondern natürliche Folgen aufzeigen.
- Routinen etablieren – Morgenritual, Abendritual, feste Abläufe. Sie geben Sicherheit.
- Zuhören wenn Erwachsene sprechen – Blickkontakt, Aufmerksamkeit, dann antworten.
- Warten und Melden – Sich melden statt reinrufen. Im Gespräch nicht unterbrechen.
- Anweisungen folgen – Auch wenn man etwas anderes tun möchte. Erklären, dass das in der Schule wichtig sein wird.
- Verantwortung übertragen – Kleine Pflichten: Müll rausbringen, Tisch abwischen. Zeigt Vertrauen und Erwartung.

Freude auf die Schule

Die emotionale Einstellung zur Schule prägt den Start. Vorfreude und Zuversicht sind die beste Mitgift.

Konkrete Maßnahmen:

- Positiv über Schule sprechen – Keine Drohungen („Warte, bis du in die Schule kommst!“). Keine Ängste projizieren.
- Neugier wecken – „In der Schule lernst du, wie man Bücher liest.“ „Du wirst neue Freunde finden.“
- Eigene Schulgeschichten erzählen – Schöne Erinnerungen teilen.
- Schulgebäude kennenlernen – Am Schulgelände vorbeigehen, Spielplatz nutzen, Vertrautheit schaffen.
- Schulkinder einladen – Kontakt zu älteren Kindern, die von der Schule erzählen.
- Materialien besorgen – Schulranzen aussuchen, Mäppchen packen. Die Vorfreude auf die Ausstattung nutzen.
- Abschied vom Kindergarten gestalten – Den Übergang bewusst begehen. Beides wertschätzen.
- Ängste ernst nehmen – Sorgen nicht kleinreden, sondern besprechen. „Was genau macht dir Sorgen?“

Abschließende Hinweise

Was Eltern vermeiden sollten:

- Formalen Unterricht imitieren – Arbeitsblätter und Drillübungen gehören nicht ins Vorschulalter.
- Druck ausüben – Jedes Kind entwickelt sich im eigenen Tempo.
- Vergleichen – Weder mit Geschwistern noch mit anderen Kindern.
- Perfektion erwarten – Fehler sind Lernchancen.

Was wirklich zählt:

- Beziehung – Ein Kind, das sich geliebt und sicher fühlt, lernt besser.
- Spielzeit – Freies Spielen ist die wichtigste Lernform im Vorschulalter.
- Geduld – Entwicklung braucht Zeit und ist nicht linear.
- Vorbild – Kinder lernen mehr durch das, was Eltern tun, als durch das, was sie sagen.
- Schulvorbereitung geschieht nicht durch ein Programm, sondern durch einen Alltag, in dem Kinder aktiv, selbstständig und im Kontakt mit zugewandten Erwachsenen aufwachsen.