



Éducation Familiale Familienbegleitung

## Schule | Zuhause

In der Schule lernt das Kind ...	Was zu Hause helfen kann:
<b>Sich konzentrieren und an einer Sache bleiben.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Sache nach der anderen machen: «Erst essen, dann spielen.» «Wenn ich spiele, esse ich nicht.» «Wenn ich mich fertig mache, um hinauszugehen, spiele ich nicht», usw.</li> <li>• Regelmässig ruhige Aktivitäten ohne Bildschirm: z.B. malen, puzzeln, bauen.</li> <li>• Sich für kurze Zeit auf eine Aktivität konzentrieren.</li> </ul>
<b>Sich an Abläufe und Zeiten halten.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feste Zeiten für Essen und Schlafen einhalten.</li> <li>• Rituale im Alltag einführen (z. B. Vorlesen vor dem Schlafen, gemeinsames Essen, feste Spielzeiten mit der Familie).</li> <li>• Wiederkehrende Abläufe geben Sicherheit.</li> </ul>
<b>Ausdauer entwickeln.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konzentrationsspiele spielen: Puzzle, Perlen auffädeln, Regelspiel, Lego nach Plan.</li> <li>• Geschichten zuhören und nacherzählen</li> <li>• Zeit für freies, ungestörtes Spielen haben.</li> </ul>
<b>Lösungen finden und logisch denken lernen.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Alltag einbeziehen: gemeinsam kochen (abmessen, wiegen, schneiden, zählen)</li> <li>• Lego/Bausteinen, Regelspiele usw.</li> <li>• Sortieren und Ordnen (Farben, Grössen, vergleichen)</li> <li>• Fragen stellen, statt sofort helfen: «Was denkst du, was passiert als Nächstes?»</li> <li>• Fehler zulassen und gemeinsam Lösungen suchen.</li> </ul>
<b>Aufgaben zu Ende bringen.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ermutigen, Dinge fertig zu machen (z. B. zuerst aufräumen, dann Neues beginnen).</li> <li>• Anstrengung wertschätzen.</li> <li>• Nicht nur das Ergebnis loben, sondern auch den Weg dahin: «Ich sehe, wie viel Mühe du dir gegeben hast-toll, dass du drangeblieben bist.»</li> </ul>
<b>Selbstständig arbeiten.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine Aufgaben im Alltag übernehmen (z. B. den Tisch decken/abräumen, Post holen).</li> <li>• Eine Zeit lang allein spielen.</li> <li>• Schritt für Schritt Aufgaben allein erledigen.</li> <li>• Nicht sofort helfen, sondern dem Kind Zeit zum Ausprobieren geben.</li> <li>• Selbst zu üben.</li> </ul>
<b>Auf sich selbst achten.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich allein anziehen. Aus dem Becher trinken.</li> <li>• Auf die Toilette gehen.</li> <li>• Die Nase putzen, Hände waschen.</li> <li>• Eigene Sachen erkennen (Finken, Rucksack, Jacke).</li> </ul>

<b>Sorge zu seiner Arbeit und seinem Material zu tragen.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verantwortung für Ordnung im eigenen Bereich übernehmen.</li> <li>• Sorgfältig mit Spielzeug und Material umgehen.</li> <li>• Dinge ausleihen und wieder zurückgeben.</li> </ul>
<b>Reden und Zuhören.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Täglich miteinander sprechen und zuhören.</li> <li>• Ausreden lassen und warten, bis man an der Reihe ist.</li> <li>• Vorlesen und über die Geschichte reden.</li> <li>• Fragen stellen und gemeinsam Antworten finden.</li> </ul>
<b>Nach Unterstützung fragen, wenn man etwas nicht verstanden hat.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fragen stellen, wenn man etwas nicht verstanden hat.</li> <li>• Ermutigen, sich zu melden und Hilfe zu holen.</li> <li>• Erleben, dass Erwachsene ebenfalls Fragen stellen und Hilfe annehmen.</li> </ul>
<b>Gemeinsam arbeiten.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit anderen Kindern spielen (auch einmal ohne ständige Aufsicht).</li> <li>• Teilen und abwechseln üben.</li> <li>• «Bitte» und «Danke» sagen.</li> </ul>
<b>Mit Erfolg und Misserfolg umgehen.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ermutigung und Lob für das Lernen und Fortschritte und nicht nur für Ergebnisse.</li> <li>• Zeigen, dass auch Erwachsene Fehler machen und nicht alles können.</li> <li>• Spiele spielen, bei denen man gewinnt und verliert.</li> </ul>
<b>Geduld lernen.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warten üben.</li> <li>• Nicht alles sofort bekommen.</li> <li>• Einfache Abläufe einhalten.</li> <li>• Rollenspiele spielen.</li> <li>• Mit Enttäuschungen umgehen lernen.</li> </ul>
<b>Respekt im Umgang miteinander.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuhören und ausreden lassen.</li> <li>• Unterschiede respektieren und darüber reden.</li> <li>• Zeit mit verschiedenen Menschen an verschiedenen Orten verbringen.</li> <li>• An Aktivitäten in der Gemeinde teilnehmen.</li> </ul>
<b>Sich Mühe geben, auch wenn es kein Geschenk dafür gibt.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anderen helfen, ohne etwas dafür zu erwarten.</li> <li>• Einsatz und Anstrengung wertschätzen: «Ich habe gesehen, wie du dich angestrengt hast.»</li> </ul>
<b>Regeln verstehen und akzeptieren.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klare, verständliche Regeln und Konsequenzen.</li> <li>• Gefühle zu benennen und über Verhalten zu sprechen.</li> </ul>
<b>Bewegung und Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Draussen spielen: rennen, klettern, hüpfen, balancieren.</li> <li>• Zu Fuss gehen statt im Auto oder im Kinderwagen.</li> <li>• Tanzen und sich bewegen.</li> <li>• Malen, schneiden, basteln.</li> </ul>
<b>Medien bewusst nutzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lieber aktiv spielen statt Bildschirm.</li> <li>• Kein Bildschirm vor dem Schlafengehen.</li> <li>• Feste Bildschirmzeiten.</li> <li>• Kein Bildschirm beim Essen, Spielen, Spielplatz...</li> </ul>

► Dokument, das gemeinsam mit Eltern und Lehrpersonen des Kantons Freiburg erarbeitet und 2025 aktualisiert wurde.

