

# Inhalt

Kindergarten / Herbst 2018

Aktuelle Texte, exklusive Kolumnen, Videos und einen direkten Draht zur Redaktion finden Sie auf [fritzungfraenzi.ch](http://fritzungfraenzi.ch) und [facebook.com/fritzungfraenzi](https://facebook.com/fritzungfraenzi).

Die Bilder in diesem Heft stammen von **Carla Kogelman**. Die 57-jährige Niederländerin absolvierte vor ihrer Karriere als Fotografin eine Modeschule und war als Sozialarbeiterin und Theateragentin tätig. Für ihr Porträt einer Biobauernfamilie erhielt sie 2014 den World Press Photo Award in der Kategorie «People – Observed Portraits». [www.carlakogelman.nl](http://www.carlakogelman.nl)

## Erziehung & Kindergarten

### 06 Gut ankommen im Kindergarten

Die Psychologen Fabian Grolimund und Stefanie Rietzler erklären, was im Kindergarten auf Ihr Kind zukommt und wie Sie es unterstützen können.

### 10 Drei Fragen an Ruth Fritschi

Ihr Kind geht nicht gerne in den Kindergarten? Die oberste Kindergärtnerin der Schweiz weiss Rat.

### 14 «Eltern müssen mehr loslassen»

Die Erziehungswissenschaftlerin Margrit Stamm über die Bedeutung des Kindergarten Eintritts für die Entwicklung eines Kindes.



### Cover

Das Titelbild stammt aus Carla Kogelmans Fotoarbeit «Star Children». Sie hat die Protagonistinnen und Protagonisten ihrer Reportage über Wochen begleitet.



Bilder: Carla Kogelman / De Beeldmeester; Illustration: Petra Dufkova / Die Illustratoren



*Margrit Stamm, wann ist ein Kind kindergartenreif?*



*Jesper Juul sagt, wir Eltern sollten uns weniger sorgen.*



*Kindergarten macht müde – fünf Tipps, wie Kinder den Schlaf finden.*

**20 Tücken der Kommunikation**

Schreien, Türen knallen oder auf Durchzug schalten – Kommunikation mit Kindern ist nicht immer einfach. Fünf Tipps, wie sie funktionieren kann.

**24 Elternpflichten**

Der Kindergarten bringt für Eltern einiges an Organisation und Pflichten mit. Das alles kommt auf Sie zu.

**Gesundheit & Ernährung**

**32 Gestresst im Kindergarten**

Der Eintritt in den Kindergarten ist mit viel Stress für das Kind verbunden. Viele Kinder nutzen dies aber als Chance. Wir erklären, wie das geht.

**34 Purzelbaum, Hampelmann und Co.**

Kinder bewegen sich zu wenig und haben Probleme mit der Motorik? Kinderarzt Sepp Holtz klärt auf.

**36 Gute Nacht!**

Kindergarten macht müde. Fünf Tipps, wie Ihr Kind zu genügend Schlaf kommt.

**40 Einer krank, alle krank**

Warum Kindergartenkinder so oft krank sind. Und wie sich Familien in der Virensaison schützen können.

**44 Znüni**

Um bis am Mittag durchzuhalten, brauchen Kindergärtler eine Zwischenmahlzeit. Doch: Was gehört in die Znünibox?

**46 Bewegung macht schlau**

Alles über den Einfluss von Bewegung auf unsere Leistung – und was genau unser Gehirn in Schwung bringt.

**50 Ooom! Yoga für Kinder**

Warum Kinderyoga plötzlich so beliebt ist – Besuch in einer Kinderyogastunde.

**54 Die neue Achtsamkeit**

Meditation mit Kindern, funktioniert das? Unsere Autorin hats ausprobiert.

**Digital & Medial**

**58 Kinder im Netz**

Warum Kindergärtler noch kein Internet brauchen.

**60 Das Smartphone als Babysitter?**

Die Medienpädagogin und Mutter Eveline Hipeli erklärt, welcher Umgang mit Medien sinnvoll ist.

**63 Gute Apps, schlechte Apps**

Nicht alle Handy-Anwendungen, die kindgerecht aussehen, sind es auch.

**Kolumnen**

**28 Jesper Juul**

Der dänische Familientherapeut über den Unsinn, das Leben unserer Kinder zu verplanen.

**35 Fürs Leben gelernt**

Unser Kolumnist Mikael Krogerus blickt auf seine Kindergartenzeit zurück.

**66 Eine Liebeserklärung**

Unsere Autorin erinnert sich an ihre Kindergartenzeit – und erzählt, wie viel Schönes ihre eigenen Kinder im Chindsgi erlebt haben.

**Service**

**03 Editorial**

**30 Abo**

**64 Alles, was Eltern wissen müssen**

Ausgewählte Bücher, Informationen, Studien und Links.

**67 Sponsoren / Impressum**

Ausgabe 2 der Kindergartenreihe erscheint im **Frühling 2019.**