



# ELTERN POST

Ausgabe  
03/2024



Der Kinderschutzbund  
Landesverband Bayern

## SCHRITT FÜR SCHRITT: KINDERN BEI VERÄNDERUNGEN HELFEN

**Tipps, um Veränderungen gut zu schaffen.**

*Liebe Eltern,*

Veränderungen gehören zum Leben. Für Kinder sind Veränderungen wichtig. Veränderungen sind zum Beispiel der Start in den Kindergarten. Oder der Start in die Schule. Oder ein Umzug.

Jede Veränderung bringt neue Aufgaben. Und Chancen.

In diesem Brief gibt es Tipps. Damit Sie Ihrem Kind bei Veränderungen helfen können.

*Ihr Team des Kinderschutzbundes  
Landesverband Bayern*



# WAS SIND VERÄNDERUNGEN?

Jeder Mensch erlebt viele Veränderungen im Leben.  
Zum Beispiel der Start in die Schule.  
Oder den Beginn von einem neuen Job.  
Dabei trennt man sich von Dingen die man kennt.  
Und entdeckt neue Dinge.  
Das sind zum Beispiel neue Menschen.  
Oder Orte.  
Oder Abläufe.  
Veränderungen geschehen oft im Leben.  
Veränderungen haben 3 Teile.  
Das Vorbereiten.  
Der Wechsel.  
Und das Einleben.

Veränderungen müssen für Kinder einfach sein.  
Das ist wichtig.  
Eine gute Veränderung hilft Kindern.  
Gute Veränderungen machen Kinder stark.  
Und selbstbewusst.  
Eine schwierige Veränderung kann Probleme bringen.  
Veränderungen sind für das Kind wichtig.  
Und auch für alle Menschen um das Kind herum.  
Für eine gute Veränderung sind wichtig:

- **Das Kind selbst:**  
Kinder müssen sich an neue Situationen gewöhnen.  
Kinder müssen sich zum Beispiel daran gewöhnen Schulkinder zu sein.  
Sie müssen dann neue Dinge lernen.
- **Andere Menschen:**  
Bei Veränderungen lernt das Kind neue Freunde kennen.  
Und Lehrer.  
Und Betreuer.  
Kindern soll es mit den neuen Menschen gut gehen.  
Und Kinder sollen gute Dinge erleben.  
Das ist wichtig.





- **Sich an Neues gewöhnen:**

Das Kind muss sich bei Veränderungen an neue Regeln gewöhnen.  
Kinder lernen bei Veränderungen neue Dinge kennen.  
Zum Beispiel wenn Kinder in die Schule gehen.  
Auch bei Veränderungen in der Familie.  
Wenn Eltern zum Beispiel einen neuen Job haben.  
Auch an ein neues Baby müssen sich Kinder gewöhnen.

Veränderungen sind schwierig.  
Veränderungen können auch gut sein.  
Kinder brauchen Hilfe bei Veränderungen.  
Dann können Kinder sich gut an neue Dinge gewöhnen.

## **WARUM SIND VERÄNDERUNGEN WICHTIG?**

Veränderungen sind sehr wichtig für Kinder.  
Damit Kinder gut groß werden können.

- ☞ **Neue Dinge lernen:**

Bei Veränderungen müssen sich Kinder an neue Orte gewöhnen.



Und wie es dort ist.  
Kinder lernen dann wichtige Dinge.  
Wie flexibel sein.  
Und Probleme zu lösen.  
Und sich an Neues zu gewöhnen.  
Kinder lernen neue Leute kennen.  
Und neue Regeln.

- ☞ **An sich selbst glauben.**

- Und Dinge alleine machen:**

Kinder werden selbstbewusster.  
Wenn Kinder eine Veränderung gut schaffen.  
Kinder merken das sie Dinge schaffen können.  
Und das macht ihnen Mut.  
Kinder trauen sich dann auch in der Zukunft neue Aufgaben zu machen.

- ☞ **Andere Menschen kennenlernen:**

Bei Veränderungen können Kinder neue Freunde finden.  
Und alte Freunde sind auch wichtig.  
Zum Beispiel beim Wechsel vom Kindergarten in die Schule.  
Kinder lernen dann neue Menschen kennen.

- ☞ **Gefühle kennenlernen:**

Bei Veränderungen haben Kinder starke Gefühle.  
Kinder können zum Beispiel Angst haben.



Oder Kinder fühlen sich unwohl.  
Kinder lernen dann ihre Gefühle kennen.  
Und Kinder lernen wie sie mit den Gefühlen  
umgehen können.  
Das macht sie stark.  
Eltern müssen ihren Kindern dabei helfen.

### 👉 **Wichtige Situationen:**

Veränderungen sind wichtig für Kinder.  
Kinder lernen bei Veränderungen neue Dinge.  
Kinder erinnern sich lange an Veränderungen.  
Diese Veränderungen sind wichtig.  
Dafür wie Kinder später Neues erleben.

### 👉 **Die ganze Familie:**

Veränderungen sind für Kinder wichtig.  
Und für ihre ganze Familie.  
Familien können durch gute Veränderungen  
stark werden.

Veränderungen sind wichtig für Kindern  
beim Großwerden.

Eltern müssen ihre Kinder bei  
Veränderungen unterstützen.

Und sie verstehen.

Eine gute Veränderung hilft Kindern erfolgreich  
und glücklich zu sein.





# WELCHE VERÄNDERUNGEN GIBT ES?

Im Leben gibt es viele wichtige Veränderungen. Das sind die wichtigsten Veränderungen im Leben:

## 1. Eltern werden:

Eltern werden beginnt vor der Geburt von einem Kind.  
Eltern bereiten sich auf das Kind vor.  
Das Leben von der ganzen Familie verändert sich.

## 2. Start in den Kindergarten:

Der Start in den Kindergarten ist sehr wichtig für Kinder.  
Kinder lernen im Kindergarten neue Menschen kennen.  
Das Kind ist im Kindergarten zum ersten Mal länger alleine.  
Ohne die Eltern.

## 3. Start in die Grundschule:

Eine wichtige Veränderung ist der Start in die Schule.  
Kinder lernen die Schule kennen.  
Und Lehrer.

Und andere Kinder.  
Kinder lernen in der Schule auch neue Dinge.  
Und es gibt neue Aufgaben.

## 4. Start in die nächste Schule:

Beim Start in eine neue Schule gibt es neue Aufgaben.  
Es gibt neue Fächer.  
Und Lehrer.  
Die Schule ist oft größer.  
Und es gibt mehr neue Kinder.

## 5. Teenager-Zeit:

Die Teenager-Zeit ist eine Zeit mit vielen Veränderungen.  
Der Körper verändert sich.  
Teenager lernen auch neue Gefühle kennen.





Und neue Freunde kennen.  
Diese Veränderungen sind für Teenager schwierig.  
Aber wichtig.  
Teenager lernen sich dabei selbst kennen.

#### 6. **Start in den Job:**

Teenager fangen nach der Schule eine Ausbildung an.  
Oder einen Job.  
Das ist ein wichtiger Schritt.  
Teenager werden durch den Start in den Job unabhängiger.

#### 7. **Erwachsen werden:**

Junge Menschen ziehen oft von zu Hause aus.  
Junge Menschen beginnen eine Ausbildung.  
Oder ein Studium. Oder einen Beruf.  
Junge Menschen haben mehr Pflichten.

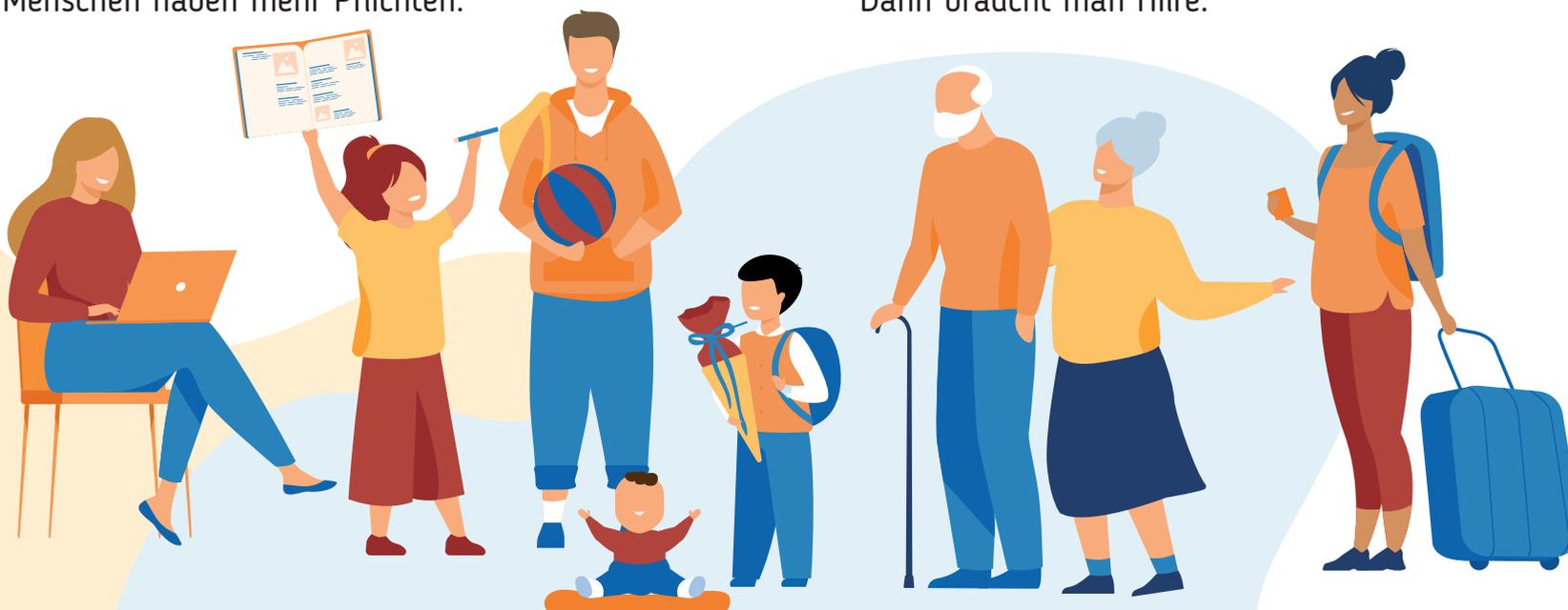
Diese Veränderung beendet das Teenager-Alter.  
Und das Erwachsen werden beginnt.

#### 8. **Start in die Rente:**

Eine wichtige Veränderung ist das Ende des Jobs.  
Mit dem Ende des Jobs startet die Rente.  
In der Rente gibt es viele Veränderungen.  
Und auch neue Chancen.  
Menschen haben in der Rente mehr Zeit für sich selbst.

#### 9. **Besondere Situationen:**

Manche Veränderungen kommen plötzlich.  
Zum Beispiel Umzüge.  
Oder wenn Eltern sich trennen.  
Oder wenn ein Mensch stirbt.  
Auch Krankheiten können Veränderungen sein.  
Dann braucht man Hilfe.





# TIPPS FÜR ELTERN

Veränderungen können für Kinder schwer sein.  
Und für Familien.

Eltern können bei Veränderungen helfen.

Hier sind Tipps für Veränderungen:

## 💡 **Früh planen.**

### **Und Bescheid sagen:**

Sprechen Sie früh mit Ihrem Kind über die Veränderung.

Kinder können sich dann besser vorbereiten.

Holen Sie alle wichtigen Infos über den neuen Ort.

Ein Besuch vorab ist gut. Um den neuen Ort kennenzulernen.

## 💡 **Das Gute sehen:**

Sprechen Sie gut über die Veränderung.  
Zeigen Sie die spannenden neuen Dinge.

Ihr Kind kann sich auf die Veränderung freuen. Sagen Sie Ihrem Kind das.

Helfen Sie Ihrem Kind das Gute zu sehen.

## 💡 **Routine behalten:**

Halten Sie gewohnte Routinen bei.

Dann fühlt sich Ihr Kind sicher.

Ein geregelter Alltag hilft beim Übergang.

Kleine Rituale können den Wechsel leichter machen.

## 💡 **Gefühle ernst nehmen:**

Hören Sie Ihrem Kind gut zu.

Nehmen Sie die Sorgen von Ihrem Kind ernst.

Versuchen Sie Ihr Kind zu verstehen.

Helfen Sie Ihrem Kind zu sagen, wie es sich fühlt.

## 💡 **Freunde helfen:**

Helfen Sie Ihrem Kind, neue Freunde zu finden.

Alte Freunde auch.

Gute Freunde helfen bei Veränderungen.

Fragen Sie auch andere Eltern nach Tipps.



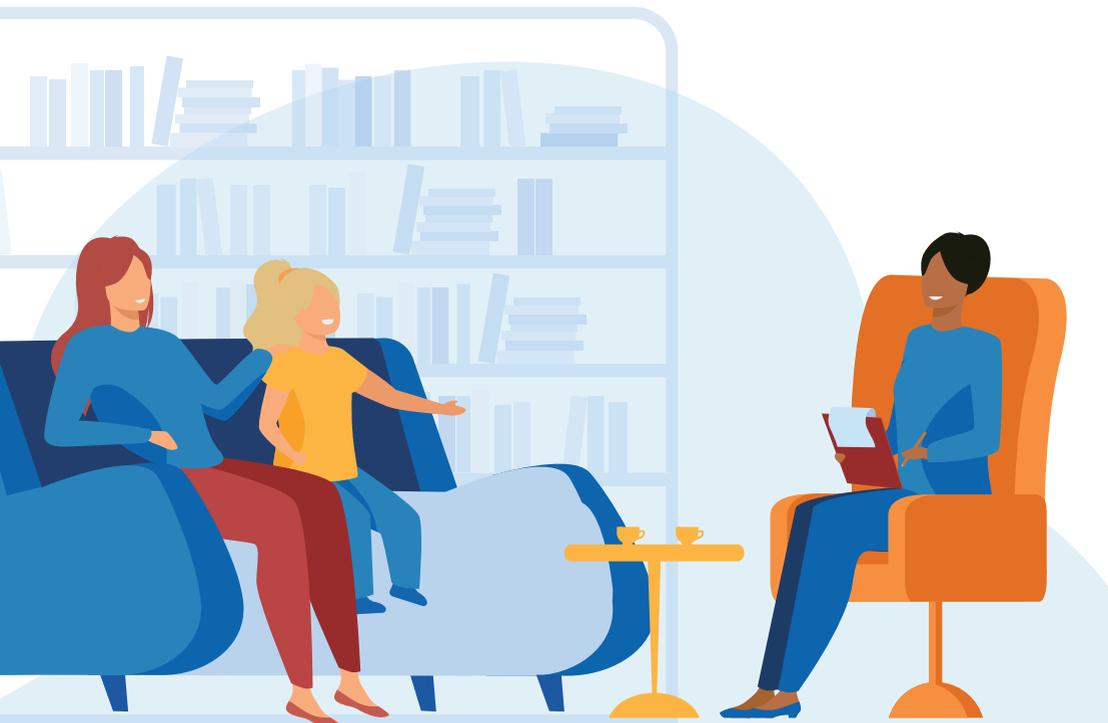


### **An sich selbst glauben:**

Geben Sie Ihrem Kind Aufgaben.  
Lassen Sie es auch alleine arbeiten.  
Helfen Sie ihm bei schwierigen Sachen.  
Lassen Sie Ihr Kind selbst Dinge entscheiden.  
Ihr Kind glaubt dann an sich selbst.

### **Mit Kindergarten und Schule austauschen:**

Arbeiten Sie eng mit den Erziehern und Lehrern von Ihrem Kind zusammen.  
Sprechen Sie oft mit den Erziehern und Lehrern.  
So wissen Sie immer, wie es Ihrem Kind geht.  
Und können bei Problemen helfen.



### **Entspannt sein:**

Geben Sie Ihrem Kind bei Veränderungen Zeit.  
Zeit hilft beim Entdecken von den neuen Sachen.  
Jede Veränderung ist anders.  
Bleiben Sie entspannt.

### **Hilfe holen:**

Veränderungen können schwierig sein.  
Holen Sie sich dann Hilfe von anderen.  
Holen Sie auch Bücher.  
Und Spiele.  
Diese können Ihrem Kind bei der Veränderung helfen.



Mit diesen Tipps helfen Sie Ihrem Kind bei Veränderungen.  
Jede Veränderung bringt Chancen.  
Ihre Hilfe macht die Veränderung einfacher.  
So können Veränderungen gut werden!



# HILFSANGEBOTE

## Kurse, Anlauf- und Beratungsstellen:

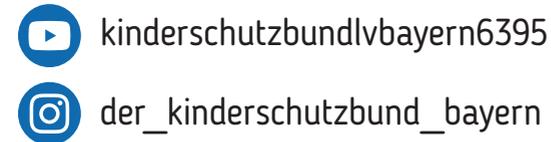
- Nummer gegen Kummer Elterntelefon  
→ [0800 111 0 550](tel:08001110550)
- Step-Beratungstelefon → [0211 81 97 10 81](tel:021181971081)
- Online-Familienberatung der Caritas  
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)  
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern – Starke Kinder-Elternkurse  
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Familienpat\*innen  
→ <https://www.familienpaten-bayern.de/informationen-interessierte-fampa-bayern/fuer-familien-fampa-bayern.html>



## Kontakt

Der Kinderschutzbund  
Landesverband Bayern e.V.  
Goethestr. 17 | 80336 München  
Tel.: 089 92 00 89 19  
E-Mail: [elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de](mailto:elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de)

Folge uns auf Social Media



Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?  
Bitte senden Sie eine E-Mail an:  
[elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de](mailto:elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de) mit dem  
Betreff: *"Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"*

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts  
"Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration