



SCHULSTART NACH DEN FERIEEN

SO HILFST DU WINJA BEIM ANKOMMEN

Nach den Ferien ist alles wieder neu: früher aufstehen, neue Aufgaben, weniger Freizeit. Das kann für Kinder mit ADHS herausfordernd sein. Mit Struktur, Verständnis und kleinen Schritten wird der Schulstart leichter!



WARUM IST DER SCHULSTART SCHWER FÜR WINJA?



Viele Eindrücke und Veränderungen auf einmal.



Die Ferien waren entspannter – jetzt braucht Winja wieder mehr Energie.



Neue oder veränderte Abläufe müssen sich wieder einspielen.



Druck, Erwartungen und Reizüberflutung können stressen.

WAS WINJA JETZT BRAUCHT:

VERSTÄNDNIS

STRUKTUR



SICHERHEIT



PATIENCE



ZUSPRUCH



10 TIPPS FÜR EINEN GELINGENEN SCHULSTART

1 LANGSAM WIEDER EINSTEIGEN



Stelle den Schlafrhythmus schon einige Tage vorher langsam um. Früher ins Bett, früher aufstehen.

2 STRUKTUR UND RITUALE SCHAFFEN



Feste Abläufe geben Winja Sicherheit und helfen, besser in den Tag zu starten.

3 ÜBERSICHT UND PLANUNG



Schau gemeinsam auf den Stundenplan. Was ist neu? Was braucht Winja für die Schule?

4 ZEIT FÜR GESPRÄCHE



Höre Winja zu: Was macht Freude? Was bereitet Sorgen? Gemeinsam Lösungen finden hilft.

5 KLEINE ZIELE SETZEN



Nicht alles muss gleich perfekt sein. Kleine Ziele motivieren und schenken Erfolgserlebnisse.

6 PAUSEN UND BEWEGUNG EINPLANEN



Bewegung, frische Luft und ausreichend Pausen helfen Winja, Stress abzubauen und Konzentration zu stärken.

7 REIZÜBERFLUTUNG REDUZIEREN



Achte auf Ruhezeiten, weniger Lärm und feste Rückzugsorte – besonders nach einem langen Schultag.

8 POSITIVE BESTÄRKUNG UND LOB



Lob und Anerkennung stärken Winjas Selbstvertrauen und geben Mut für den Schulalltag.

9 AUSREICHEND SCHLAF UND GUTE ERNÄHRUNG



Ein guter Schlaf und ein gesundes Frühstück geben Winja Energie für den Schulalltag.

10 GEDULD UND VERSTÄNDNIS



Jeder Start braucht Zeit. Mit Geduld, Verständnis und liebevoller Unterstützung kommt Winja gut an.

ERINNERE WINJA AN SEINE STÄRKEN:

- ✓ Ich bin kreativ
- ✓ Ich bin neugierig
- ✓ Ich kann Probleme lösen
- ✓ Ich habe tolle Ideen
- ✓ Ich bin einzigartig!



GEMEINSAM SCHAFFEN WIR DAS!

Der Schulstart ist ein neuer Anfang voller Möglichkeiten. Mit der richtigen Unterstützung kann Winja Schritt für Schritt wieder durchstarten und viele tolle Dinge erleben!

DU BIST NICHT ALLEIN.
WIR SIND FÜR DICH DA!



NEUER START – NEUE CHANCEN – DU SCHAFFST DAS, WINJA!



Winjas-Allerlei.ch