

## Kindergarten- und Schulstart

**Kaarst, den 12.08.2021 – Wie können wir den Kindern die Veränderungen leichter machen? Besonders hochsensible Kinder haben oft Schwierigkeiten mit Veränderungen.**

Am Mittwoch 18.08.2021 beginnt für viele Kinder ein neuer Lebensabschnitt, weil sie in den Kindergarten gehen oder eingeschult werden. Der Wechsel vom sicheren und gewohnten Umfeld zu Hause in die neue Umgebung und die neuen Strukturen fällt vielen Kindern schwer. „Bis sich eine gewisse Routine einstellt, leiden viele Kinder durch das Neue und Unbekannte unter Ängsten und Schlafstörungen“ weiß Angela an der Brügge aus ihrer Praxiserfahrung durch die Beratung hochsensibler Menschen zu berichten. Für Eltern und Kinder bedeutet dies eine große Umgewöhnung, die oft langwierig und anstrengend ist.



Besonders für hochsensible Kinder ist der Schulbeginn eine große Herausforderung. Rituale sind eine sinnvolle Unterstützung und können die Eingewöhnung sehr erleichtern. Morgens fünf Minuten früher aufstehen, um in Ruhe gemeinsame Zeit zu verbringen, kann den ganzen Tag entspannen. Auch die Ernährung spielt eine große Rolle. Was isst das Kind abends? Wird es durch Süßes aufgeputscht, so dass es Einschlafschwierigkeiten hat oder nimmt es zu viele Kohlehydrate zu sich, dass der Schlaf nachts durch den aktiveren Zuckerstoffwechsel gestört wird?

„Um einen entspannten Kindergarteneinstieg, Schulbeginn oder -neustart nach den Ferien zu unterstützen, können Eltern einiges tun“ führt an der Brügge weiter aus und fügt hinzu, dass viele Erkenntnisse und Tipps aus der Beratung für Hochsensible auf alle Kinder zutreffen.

**228 Wörter; 1611 Zeichen incl. Leertasten**

### Über mich:

Angela an der Brügge ist als Einzelunternehmerin im Bereich Lebenshilfe-Beratung und Beratung für Hochsensible im gesamten Rhein-Kreis-Neuss und Düsseldorf tätig und besucht ihre Kunden vor Ort zu Hause, in der Natur oder dort, wo diese gerne Gespräche führen möchten. Ihrer Beratung geht ein intensives Erstgespräch voraus. Es werden verschiedene Tests zur Feststellung der Hochsensibilität durchgeführt und ggf. die Zusammenarbeit mit dem Hausarzt zur Begleitung der Beratung erörtert. Die Beratung ersetzt keine psychologische Behandlung. Die Beratung ist ganzheitlich. Es werden sowohl die persönlichen Lebensumstände analysiert als auch die Ernährungsgewohnheiten, Hobbies, Kindergarten-/Schul-/oder Arbeitsplatz, etc. Die Beratung kann grundsätzlich auch online durchgeführt werden. Für Erzieher:innen und Pädagog:innen werden spezielle Workshops und Kurse angeboten.

Geschäftsräume: Breite Straße 29, 41515 Grevenbroich,

Pressekontakt: Angela an der Brügge, Bachstr. 4, 41564 Kaarst,

Telefon: 02131-772 80 88, Webseite: [www.angela-an-der-bruegge.de](http://www.angela-an-der-bruegge.de)