**((SEITENTITEL)):** Kreative Kindergarten-Brotdosen-Ideen

**((SPEAKING URL PATH SEGMENT)):** kindergarten-brotdose-rb

**((SCHLAGWORTE)):** ergobag, Grundschule, Kindergarten, Brotdose, Pause, Frühstück, kreativ, Trennungsangst, Motivation, Geschenk

**((META-BESCHREIBUNG)):** Wir von lUNTERNEHMENl in lSTADTl zeigen Ihnen kreative und motivierende Kindergarten Brotdosen Ideen gegen Trennungsangst.

**((TITEL)): Kreative Kindergarten-Brotdosen-Ideen**

**((FACEBOOK)):** „Ich will heute nicht in die Kita!“ Oder „Schule ist doof!“ Bestimmt kennt ihr solche Sprüche von euren Kids auch, oder? Wir verraten euch, woher dieser Trennungsschmerz kommen kann und was ihr dagegen tun könnt. Zum Beispiel mit kreativen Brotdosen-Ideen.

brotdose-ideen-header.jpg

**((ANLAUFTEXT)):** Hat Ihr Kind auch manchmal Schwierigkeiten, sich morgens von Ihnen zu trennen und in die Kita oder Grundschule zu gehen? Wir erklären Ihnen, woran das liegen kann und haben ein paar Tipps und Tricks zusammengestellt, um den Abschiedsschmerz zu lindern. Zum Beispiel mit einer Morgenroutine, festen Ritualen und kreativen und motivierenden Kindergarten-Brotdosen-Ideen.

((KLICKBARES INHALTSVERZEICHNIS)):

* Die Brotzeitdose
* Kreative Ideen
* 10 Tipps für den morgendlichen Abschied
* Gründe für Trennungsschmerz

**((H2)) Es gibt viele gute Gründe für eine Brotzeitdose**

Brotdosen sind praktisch, umweltfreundlich und fördern gesunde Ernährung. Deshalb sind sie für Kindergarten und Schule **unverzichtbar**. Es gibt sie in verschiedenen Größen und Ausführungen, mit Fächern und Einteilungen oder ohne. Orientieren Sie sich beim Kauf an den Essgewohnheiten Ihres Kindes – Kindergartenkinder brauchen meist nur eine kleine Brotdose, Teenager dagegen vielleicht sogar zwei. Wir empfehlen gerne die Brotdosen von Affenzahn oder ergobag. Für Kindergartenkinder zum Beispiel mit bunten, auslaufsicheren Silikondeckeln, für ältere Kinder die klassischen Boxen aus BPA-freiem Plastik und lustigem Aufdruck.

brotdose-ideen-silikondeckel.jpg+ Knallbunt, wiederverwendbar und lebensmittelecht – die Edelstahldosen von ergobag.

Affenzahn ist eine tolle Marke für alle Kita- und Kindergartenkinder. Bekannt wurde sie mit Kita-Rucksäcken in Tierform, bei denen man an der Zunge ziehen kann. Mittlerweile gibt es neben den ergonomisch durchdachten und beliebten Rucksäcken für verschiedene Altersstufen auch viel Zubehör: Kindgerechte Brotdosen und Trinkflaschen, aber auch Klett-Badges, Regenschirme, Kleidung und Schuhe.

Ergobag ((LINK Markenseite)) ist eine angesagte Marke für Grundschulkinder. Sie bietet Ihnen ergonomische und stylische Schulranzen sowie farbenfrohe Accessoires wie praktische Brotdosen, individuelle Kletties oder tolle Reflektoraufkleber für einen sicheren Schulweg. Die Produkte von ergobag verbinden Qualität und Komfort mit Nachhaltigkeit. Entdecken Sie die Welt von ergobag und gestalten Sie den Schulalltag Ihres Kindes bunt, sicher und umweltbewusst!

Neben gesunden und abwechslungsreichen Snacks ((LINK intern, November 2022)) können Sie die Brotzeitdose aber auch zur Aufmunterung und **Motivation** nutzen. Bestücken Sie die Box Ihres Kindes dafür mit kleinen Überraschungen! So hat Ihr Kind etwas, worauf es sich in der Pause freuen kann. Kleinen Kindern kann das den morgendlichen Abschied **erleichtern** und möglichen Trennungsschwierigkeiten entgegenwirken. Größere Kinder **bestärken** Sie so für eine bevorstehende Klassenarbeit oder helfen Ihnen über Ärger mit Mitschülerinnen und Mitschülern hinweg.

brotdose-ideen-ueberraschung.jpg + Überaschung! Die Freude über einen neuen kleinen Anhänger in der Brotdose ist bestimmt groß!

**((H2)) Kreative Ideen für die Brotzeitdose**

Mit diesen Ideen verleihen Sie der Brotzeitdose Ihres Kindes eine persönliche Note und geben ihm positive Energie und Motivation für den Schultag mit:

**((H3)): Legen Sie kleine Mutmach-Nachrichten in die Brotdose**

* „Du bist einzigartig und wunderbar!“
* „Du schaffst das, auch wenn es manchmal schwierig ist. Glaub an dich!“
* „Egal was passiert, ich bin immer stolz auf dich. Hab einen tollen Tag!“
* „Denk dran, du bist schlau, du bist stark, du bist wichtig!“
* „Mach jeden Tag zu deinem eigenen Abenteuer - du bist ein Superheld!“
* „Es ist okay, Fehler zu machen. Das ist Teil des Lernens. Gib nicht auf!“
* „Mit einer Portion Mut und einem Lächeln kannst du die Welt erobern!“
* „Kleine Schritte können zu großen Erfolgen führen. Glaube an dich!"
* „Ich denke an dich!“
* „Ich freue mich, wenn du wiederkommst!“

**((H3)): Zeichnungen in der Brotdose für die Kleinen**

Jüngere Kinder, die noch nicht lesen können, erfreuen Sie mit **kleinen Zeichnungen.** Dafür müssen Sie kein Malprofi sein, sondern können auf die großartige **Fantasie** von Kindern setzen: Aus nur wenigen Strichen setzen sich in ihrem Kopf Bilder zusammen. Es reicht also meistens, die Illustrationen nur anzudeuten oder grob zu skizzieren. Machen Sie es sich einfach. Malen Sie eine kleine **Sonne** oder einen bunten Regenbogen auf. Süße **Tierbabies** oder kleine **Fahrzeuge** kommen in der Regel auch immer gut an. Wenn Ihr Kind gerade besonders auf Dinos, Einhörner oder Fußball steht, können Sie diese Interessen als Illustration optimal aufgreifen.

Bei besonderen Tagen oder Anlässen dürfen es auch mal Mini-Überraschungen zum Sammeln oder Dekorieren sein, wie beispielweise kleine Sticker oder ein Kindertattoo.

brotdose-ideen-affirmationskarten.jpg + Affirmationskarten in bunten Farben trösten und motivieren Ihr Kind in der Frühstückspause.

**Unser Tipp:** Machen Sie die schön gestalteten Zettelchen und Bilder mit einem Foliergerät haltbar. Dann können Sie sie nach Benutzung einfach abwischen und wiederverwenden.

**((H3)): Rätsel, Witze oder Comics in der Brotdose**

Mit einem **einfachen Rätsel** oder **lustigen Witz** bringen Sie ein älteres Kind in der Pause zum Grübeln oder Lachen. Oder Sie kopieren Sie einen lustigen **Comic-Strip** aus der Zeitung oder dem Lieblingsmanga Ihres Kindes und legen diesen mit in die Brotdose.

Gestalten Sie auch die Brotzeitdose selbst immer wieder neu. Zum Beispiel mit wiederablösbaren **Aufklebern**, die Ihr Kind selbst auswählen kann. Vielleicht legen Sie ab und zu einen „Spezialtag“ ein, an dem Sie die Brotdose zu bestimmten Themen füllen und gestalten? Vielleicht ein Ritterfrühstück, ein Eichhörnchenschmaus oder ein Weltraummenü?

Auch **individuelle Anhänger oder Anstecker** mit dem Namen des Kindes oder einem Motiv, das es gerne mag, können motivierend sein. Von ergobag gibt es beispielsweise tolle Kletties oder Hangies die Sie als kleines Motivationsgeschenk in der Brotbox verstecken könnten.

brotdose-ideen-kletties.jpg + Reflektierende Monsteraufkleber und Kletties mit passenden Früchtchen gibt es beispielsweise von ergobag.

**((H2)) 10 Tipps für den morgendlichen Abschied**

Neben der Brotzeitbox als emotionales und motivierendes Element gibt es noch weitere Dinge, die den morgendlichen Abschied **angenehmer** gestalten: die Einführung von Ritualen, eine gute Kommunikation mit dem pädagogischen Personal und die Förderung der Eigenständigkeit. Stimmen Sie die Strategie gegen Abschiedskummer auf die Bedürfnisse und den Entwicklungsstand Ihres Kindes ab. Wir haben hier ein paar Anregungen gegen den Trennungsschmerz für Sie zusammengetragen:

**((H3)) 1. Vorbereitung am Vorabend**

Bereiten Sie so viel wie möglich am Vorabend vor, sei es die Kleidung, die Brotzeitdose oder andere Dinge, die am nächsten Tag benötigt werden.

**((H3)) 2. Klare Strukturen**

Eine Morgenroutine((LINK intern, Dezember 2021)) reduziert Stress, gibt Ihrem Kind Sicherheit und macht den Abschied vorhersehbar.

**((H3)) 3. Rituale etablieren**

Schaffen Sie feste Rituale für den Trennungsprozess. Verabschieden Sie sich immer auf die gleiche Weise und halten Sie an einem Ritual fest, das Ihrem Kind Sicherheit gibt, zum Beispiel ein bestimmtes Lied oder einen speziellen Abschiedsgruß.

**((H3)) 4. Geduld und Verständnis**

Zeigen Sie Geduld und Verständnis für die Gefühle Ihres Kindes. Bestärken Sie es darin, über seine Ängste zu sprechen, und nehmen Sie seine Gefühle ernst.

**((H3)) 5. Klare und positive Kommunikation**

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die bevorstehende Trennung und erklären Sie, dass Sie sich später (nach der Arbeit, nach der Schule, zur Abholzeit) wiedersehen werden. Vermeiden Sie lange Abschiede und gestalten Sie sie klar, positiv und bestimmt.

**((H3)) 6. Vertrauen aufbauen**

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie verlässlich sind, indem Sie Ihre Versprechen einhalten und zum Beispiel immer rechtzeitig zum Abholen kommen. Dies baut Vertrauen auf und hilft dem Kind, sich sicherer zu fühlen.

brotdose-ideen-ichdenkandich.jpg + Liebevolle Botschaften neben dem Pausensnack machen den Abschied leichter.

**((H3)) 7. Ermutigung zu Unabhängigkeit**

Ermutigen Sie Ihr Kind, eigene Entscheidungen zu treffen und sich unabhängiger zu verhalten, beispielsweise beim Anziehen oder beim Packen der Brotzeitdose. Das stärkt das Selbstvertrauen.

**((H3)) 8. Absprachen mit dem Betreuungspersonal**

Besprechen Sie mit den Erzieherinnen oder Erziehern beziehungsweise den Lehrkräften, wie diese Ihr Kind unterstützen können, wenn es Schwierigkeiten mit der Trennung hat. Vielleicht gibt es spezielle Strategien oder Rituale in der Gruppe, die Ihrem Kind helfen können?

**((H3)) 9. Positive Rückmeldungen geben**

Loben und ermutigen Sie Ihr Kind, wenn es sich gut von Ihnen trennt.

**((H3)): 10. Selbstsicherheit durch soziale Interaktion**

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Beziehungen zu anderen Kindern aufzubauen. Ein starkes soziales Netzwerk kann ihm helfen, sich in der neuen Umgebung sicherer zu fühlen.

**Zum Weiterlesen:** In unserem Artikel zur Kindergarteneingewöhnung ((LINK intern, Juni 2023)) finden Sie noch mehr Ratschläge zum Thema Trennungsschmerz.

brotdose-ideen-abschied.jpg + Freunde helfen, den Trennungsschmerz beim Abschied zu überwinden.

**((H2)) Video: 5 leckere Rezepte für die Brotdose**

In diesem Video erfahren Sie, wie Sie die Brotdose einfach und schnell mit gesunden Pausensnacks füllen: VIDEO EINBETTEN: https://www.youtube-nocookie.com/embed/t5V-b4Y-jQM?si=GCeZeLJEzYRsKxw\_

**((H2)) Woher kommt die morgendliche Trennungsangst?**

Es gibt viele Gründe, warum Kinder Schwierigkeiten haben, sich von ihren Eltern zu trennen. Zunächst einmal: Jedes Kind ist einzigartig, und einige Kinder haben von Natur aus eine sensiblere Persönlichkeit und reagieren empfindlicher auf Trennungen. Manche Kinder haben Angst davor, alleine gelassen und/oder nicht wieder abgeholt zu werden. Andere haben Schwierigkeiten sich an die (neue) Betreuungseinrichtung zu gewöhnen. Auch eine unsichere Bindung zu den Eltern kann zu Trennungsangst führen, ebenso wie bereits erlebte Trennungen oder Verluste in der Vergangenheit. Andersherum führt eine übermäßige Behütung des Kindes (Stichwort: „Helikoptereltern“) ebenfalls dazu, dass Kinder sich ohne ihre Eltern unsicher fühlen. Allgemein fördern Stress und familiäre Veränderungen, beispielsweise eine Scheidung oder ein Umzug, die Trennungsangst. Nicht zuletzt können Probleme mit Gleichaltrigen, Mobbing oder soziale Schwierigkeiten in Kita oder Schule die Trennung von den Eltern erschweren.

Zusammen mit den Betreuerinnen und Betreuern oder dem Lehrpersonal können Sie als Eltern viel dazu beitragen, die Situation zu erleichtern. Zeigen Sie Verständnis und Geduld, etablieren Sie sanfte Trennungsrituale und nehmen Sie die Bedürfnisse und Gefühle Ihres Kindes ernst.

**Unser Tipp:** Bei Kita- und Kindergartenkinder kann auch ein Trostalbum ((LINK intern, Juni 2021)) Wunder bewirken. In solch einem Fotoalbum finden sich Bilder der Eltern wieder, aber auch Lieblingsspielzeug, Haustiere und alles, was Ihrem Kind wichtig ist – so kann Ihr Kind in einem Heimwehmoment darin blättern und die Gefühle in Begleitung von Erzieherinnen und Erziehern besser bewältigen.

brotdose-ideen-entspannt.jpg + Mit unseren Tipps und Tricks wird Ihr Kind dem morgendlichen Abschied bald ganz entspannt entgegenblicken.

**((H2)) Kommen Sie doch mal vorbei!**

In unserem Geschäft in lSTADTl bekommen Sie Brotzeitdosen verschiedener Hersteller, wie beispielsweise ergobag oder Affenzahn, sowie dazu passende Trinkflaschen ((LINK intern, Februar 2023)). Außerdem haben wir alle Materialien, die Sie zum Basteln der Botschaften oder Affirmationskarten brauchen. Ebenso kleine Überraschungen, wie Aufkleber, temporäre Tattoos oder Kletties für die Brotdose. Oder Sie suchen sich bei uns einen Tages-Abreiß-Witzekalender aus – und geben Ihrem Kind dann den Witz des Tages mit? Wir von lUNTERNEHMENl haben natürlich noch viel mehr Brotdosen-Ideen auf Lager und beraten Sie gerne dazu. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Fotos: Johanna Rundel**

**Abgebildete oder erwähnte Produkte von ergobag:**

Flausch Klettie, Bunt Flausch

Edelstahl Brotdose, Prinzessin

Reflexie-Sticker Lila

Edelstahl Brotdosen Set Tiger

Klettie Set Früchte

Sporttasche FeuerspeiBär

Sporttasche Bärtastisch

Hangie Monster Petrol

Rucksack pack Bärnsteinhöhle

Rucksack cubo RaumfahrBär

Rucksack cubo light BlütenzauBär

Rucksack Maxi Bärtastisch

Rucksack pack FeuerspeiBär