

## Was braucht euer Kind, um eine gute Waldzeit zu haben?

### 1. Bekleidung

- **das ganze Jahr über** lange Hosen und langärmelige T-Shirts, Kopfbedeckung (Zecken).
- **Schuhe:** wasserdichte, knöchelhohe Wanderschuhe mit guter Sohle.
- **bei Regen:** Regenjacke und Regenhose (Regenhosen sind auch bei trockener Witterung ein guter Schutz gegen Taunässe, Zecken und Dreckigwerden). Keine Gummistiefel (schlechter Halt, häufig keine gute Sohle).
- **im Winter:** Wasserfeste, warme Bekleidung im Zwiebellook, d.h. mehrere Schichten Kleider übereinander. Als innerste Schicht wärmt Skiunterwäsche optimal, dann folgen weitere Schichten je nach Kälteempfindlichkeit des Kindes.
- Regenjacke und Regenhosen als äusserste wind- und wasserdichte Schutzschicht. Ein Skianzug ist nur bei trockenen Minustemperaturen geeignet, weil er selten wasserdicht ist.
- Socken und Pullover aus Wolle oder Polyesterfleece sind im Winter der Baumwolle vorzuziehen.
- Die wasserdichten Schuhe mit guter Sohle und gutem Gehkomfort sollten gross genug für zwei Paar Socken oder Socken und Lammfelleinlage sein.
- Fingerhandschuhe aus Wolle und wasserfeste Fausthandschuhe – ein zweites Paar Reservehandschuhe im Rucksack – sollten im Winter immer dabei sein.

### 2. Rucksack

Am besten ist ein gut tragbarer Rucksack aus wasserabweisendem, waschbarem Material, mit Brustgurt und Deckel mit zwei Schnallen. Wir empfehlen den «Waldfuchs» von Deuter.



### 3. Geschirr und Trinkflasche

- Thermosflasche mit Druckverschluss, im Winter warmer Tee/Punsch, im Sommer Trinkflasche mit Wasser oder Kräutertee.
- Für das Mittagessen: Tupperware mit ganz abnehmbarem Deckel, in das ein kleiner Löffel hineinpasst.

### 4. Znüni

- Ein Säckli (für Resten)
- Nahrhafter Znüni: (Dörr-)Früchte, Gemüse, Nüsse, Sandwichs. Keine Süssigkeiten.
- Im Winter keine Zitrusfrüchte: die Körpertemperatur wird dadurch reduziert und das Kind friert. Auch Obst und Gemüse (Äpfel, Birnen, Rübli, Gurken...) können im Winter zu kalt sein.

### 5. Ersatzkleidung

Langärmeliges Oberteil, Socken, Unterwäsche, Leggings oder Trainerhosen in einem Plastiksack (Nässe). Im Winter braucht das Kind auch wasserfeste Fausthandschuhe und Fingerhandschuhe aus Wolle. Immer eine Ersatz Jacke aus Baumwolle/Wolle oder Fleece. Windelkinder sollten für den Notfall eine Ersatzwindel dabei haben.

## 6. Thema Ablösung

Vielfach ist es für das Spielgruppenkind das erste Mal, dass es sich von Mutter oder Vater trennt. Dieser Ablöseprozess ist für Kinder und Eltern nicht immer einfach zu bewältigen. Wir sehen es als unsere Aufgabe an, mit den Kindern die Ablösung leichter zu gestalten. Darum einige Tipps, wie ihr euer Kind im Ablösungsprozess unterstützen könnt:

- Ihr bereitet das Kind frühzeitig auf die Waldspielgruppe vor, indem ihr z.B. vom Wald und seinen Bewohnern, vom Feuern, Kochen und Essen und von den tollen Spielmöglichkeiten im Wald erzählt. Bitte erklärt eurem Kind auch, dass ihr nur am Anfang dabei sein werdet und es mit anderen Kinder spielend die Natur erforschen darf. Vielleicht macht es Sinn, dass ihr mit dem Kind den Waldspielgruppenplatz ausserhalb der Waldzeit besucht, um ihn den anderen Familienmitgliedern auch zu zeigen.
- Traut eurem Kind zu, dass es diese Trennung meistern kann. Seid ihr selbst unsicher, überträgt sich das oft auch auf die Kinder.
- Weint oder „täubelet“ das Kind beim Loslaufen (aus Trauer, Wut oder Angst), wird es den Moment geben, wo ihr euer Kind dem Spielgruppenleitungsteam übergebt. Vor der Übergabe empfehlen wir, dem Kind zu sagen, dass ihr wieder kommt und es hier abholt. Habt das Vertrauen, dass Euer Kind diese Situation meistert. Am leichtesten fällt es ihm, wenn ihr Euch nach der Übergabe vom Besammlungspunkt entfernt und nicht mehr sichtbar seid.
- Ihr könnt eurem Kind auch etwas Vertrautes von euch mitgeben, an dem es sich bei Traurigkeit immer wieder festhalten kann. (z.B. ein Tuch, etwas, das das Kind gern hat.)
- Für Kinder mit Abschiedstrauer ist es einfacher, wenn wir sofort starten können. Aus diesem Grund bitten wir alle pünktlich zu sein.
- Das erste Mal dürft ihr euer Kind bis zum Znüni begleiten. Während die Kinder essen, werdet ihr Euch verabschieden und gehen. Für die Eltern der Kinder, die nochmals Unterstützung brauchen, besteht die Möglichkeit noch bis zum Brunnen mitzukommen und sich nach dem Morgenlied zu verabschieden. Ab dem 3. Mal verabschieden sich alle Eltern beim Treffpunkt.

Unser Ziel ist es, dass jedes Kind sich im Wald wohlfühlt und zufrieden nach Hause kommt. Wenn wir das Gefühl haben, dass sich euer Kind im Wald nicht wohl fühlt oder die Ablösung zu früh stattfindet, werden wir euch umgehend informieren.

## 7. Zecken

Ihr könnt uns zu diesem Thema jederzeit Fragen stellen. Wir empfehlen besonders die Internetseiten:

- [www.zecken.ch](http://www.zecken.ch)
- [www.stadt-zuerich.ch](http://www.stadt-zuerich.ch) (Suchtreffer zum Thema "Zecken")

## 8. Spezielle Umstände

Es ist möglich, dass der Waldmorgen wegen extremen Wetterverhältnissen verkürzt wird oder ganz ausfällt. Dies können sein:

- Sturm
- Schneelast auf den Bäumen
- Minustemperaturen ab ca. -8°C (wir verkürzen den Morgen um 2 Std. und kehren um 11:30 an den Treffpunkt zurück)