

Bald geht's los

Schulanfang.

Wie Sie kleine und große Schüler am besten auf den Schulalltag vorbereiten.

Zehn Tipps für den Schulanfang

Schon Taferlklassler sind mit Belastungen im Schulalltag konfrontiert. Eine kleine „Einschulung“ für Eltern und Kinder – gegen frühen Frust, Ängste und schlechte Noten.

Der erste Schultag naht.

Klar, dass die Spannung vor den Aufgaben und Herausforderungen eines neuen Lebensabschnitts steigt. Für die Kinder ebenso wie für Eltern.

Der Tagesablauf des Kindes ist fortan wesentlich von der Schule geprägt. Das wirkt sich natürlich auch auf die Erwachsenen und die ganze Familie aus.

1. Ist es sinnvoll, schon in der ersten Klasse einen Zeitplan zu erstellen?

ANTWORT: Natürlich. In der Schule ist Pünktlichkeit gefragt.

Vor allem die morgendliche Hektik sollte vermieden werden, denn Nervosität ist bekanntlich ansteckend. Deshalb spätestens eine Stunde vor Schulbeginn aufstehen, bei längeren Schulwegen dementsprechend früher. Man sollte auch mit seinem Schützling über den Ablauf des Tages im Vorhinein sprechen. Das bringt Ruhe und Sicherheit.

2. Wie kann ich bei der Vorbereitung auf die Schule helfen?

ANTWORT: In den ersten Wochen ist das Packen der Schultasche ein großes Thema. Da ist es sinnvoll, unterstützend zu helfen: gemeinsam besprechen, was für den nächsten Tag unentbehrlich ist bzw. was nicht gebraucht wird. Das gibt Ruhe und Sicherheit.

3. Was kann ich tun, um mein Kind an die neue Struktur zu gewöhnen?

ANTWORT: Schule bringt neben neuen Bekanntschaften vor allem neue Regeln und Ansprechpersonen. Kinder müssen lernen, dass es auch Dinge gibt, die nicht so viel Spaß machen, aber zu erledigen sind. Es gilt, eine Arbeitshaltung zu entwickeln.

Das kann auch zu Hause passieren – mit festen, sinnvollen Regeln für das, was getan werden muss.

4. Braucht ein Schulanfänger mehr Aufmerksamkeit?

ANTWORT: Die Umstellung auf den Schulalltag ist schwierig. So viele Eindrücke, die erst einmal verarbeitet werden müssen. Eltern sind gut beraten, sich genügend Zeit zum Zuhören zu nehmen.

Fragen Sie nach den Erfahrungen der Kleinen, was sie fasziniert, was sie möglicherweise bedrückt oder unsicher macht.

Allein das Zuhören und Dasein hilft bei der Auf- und Verarbeitung des Erlebten enorm. Auch das Besprechen von Problemen.

5. Wie viel Freizeit braucht mein Kind?

ANTWORT: Nach Schulschluss sollte jedenfalls einmal eine Pause gemacht werden. Nicht nur Zeit für das Mittagessen, sondern danach auch Zeit für Dinge, die nichts mit dem Schulalltag zu tun haben. Spielen und Entspannen vor, aber auch nach den Hausaufgaben sind wichtige Erholungsfaktoren.

Am besten, wenn die Kinder diesen Wechsel zwischen An- und Entspannung für sich selbst erfahren können.

6. Wie soll der Arbeitsbereich zu Hause gestaltet sein?

ANTWORT: Der Platz, wo Ihr Kind Hausübungen macht und lernt, sollte hell und freundlich sein. Unbedingt auf die ergonomische Form von Schreibtisch und Sessel achten, die Umgebung kann ruhig individuell von dem Schulkind gestaltet werden.

Der Wohlfühlfaktor spielt eine große Rolle, um konzentriert lernen zu können.

7. Was kann ich tun, um die Konzentration zu fördern?

ANTWORT: Kinder sind von Natur aus neugierig. Lernen macht grundsätzlich Spaß, selbst, wenn die Aufmerksamkeitsspanne im Alter zwischen fünf und sieben Jahren gering ist, volle Konzentration geht maximal 15 Minuten lang. Wichtig ist, von Anfang an das Interesse am Lernen zu erhalten und viel Lob und Anerkennung für jeden Fortschritt zu geben.

8. Was tun bei schlechten Noten?

ANTWORT: Begleiten Sie Ihr Kind mit Liebe und Zuspruch in dieser ersten Schulphase. Es muss erst lernen, mit der neuen Rolle und den neuen Anforderungen zurechtzukommen.

Schlechte Noten nagen ohnehin am Selbstvertrauen, Vorwürfe können den Effekt noch verstärken.

Unterstützung und Hilfe bewirken mehr als unnötiger Leistungsdruck.

9. Wie viel Schlaf braucht ein Kind?

ANTWORT: Der Schlafrhythmus ist in diesem Alter sehr wichtig.

Schulkinder brauchen regelmäßig acht bis zehn Stunden Schlaf. Wichtig ist auch, immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen. Rituale aus früheren Kindertagen (z.B. Vorlesen) können da durchaus hilfreich sein.

10. Wie kann ein Elternteil sein Kind noch unterstützen?

ANTWORT: Ein alter Spruch sagt: Erziehung ist Vorbild und Liebe. Denken Sie immer daran. Bestimmte Verhaltensweisen wie Hilfsbereitschaft, Gewissenhaftigkeit, Freundlichkeit oder Rücksichtnahme lebt man durch eigenes Beispiel vor. Erziehung ist stets auch eine Haltung – Ihren heranwachsenden Kindern gegenüber, aber natürlich auch der eigenen Person.