

Schulanfang - leicht gemacht

Stand

08/2018

Der Start in die Schule - jetzt wird es ernst! Nicht nur für das Kind, sondern auch für die Eltern ist der Schulbeginn ein großes und einschneidendes Ereignis. Damit der Anfang und das erste Schul-jahr gut klappen, hier einige Tipps und Anregungen:

Ein guter Start ist wichtig!

Die meisten Kinder freuen sich auf den Schulanfang und fiebern diesem großen Tag entgegen. Zurecht, denn für viele bedeutet der Schulanfang eine große Umstellung. Ein größeres Maß an Selbstständigkeit wird von ihnen gefordert, sie müssen sich in eine neue Gruppe einleben und lernen, eventuell nur einer unter vielen zu sein. Eine gelungene Integration in die Klassengemeinschaft ist wesentlich, damit sich die Kleinen in der neuen Umgebung wohlfühlen.

Was vielen Kindern schwer fällt, ist das lange Stillsitzen. Außerdem ist Konzentration gefordert - das kann für die quirligen Schulanfänger schwierig werden. Auch eine längere Trennung von den Eltern ist zu verkraften. Zu Beginn bedeutet für die meisten Kinder Schule auch Spaß. Diese positive Einstellung sollten Sie auf jeden Fall unterstützen, denn glückliche Kinder lernen leichter. Entlasten Sie Ihr Kind dadurch, indem Sie die Schule als einen Ort beschreiben, wo man Freude und Spaß haben kann, wo Neugierde und Wissensdurst befriedigt werden. Seien Sie nicht eifersüchtig, wenn Ihr Kind von seiner Lehrerin oder seinem Lehrer schwärmend nach Hause kommt. Doch auch alle Stolpersteine aus dem Weg zu räumen, hindert das Kind daran, aus Fehlern oder Niederschlägen zu lernen. Für die Kleinen bedeutet der Unterricht einen hohen Energieaufwand, daher sind gesunde Ernährung und viel Schlaf jetzt besonders wichtig.

Ein gesundes Frühstück ist die Basis jeden Lernens

Jetzt braucht Ihr Kind viele wichtige Nährstoffe, die ihm Kraft zum Lernen geben. Denn mit leerem Magen lässt die Konzentrationsfähigkeit nach. Wie wäre es mit einem gesunden Müsli mit Nüssen und frischem Obst? Das braucht wenig Vorbereitungszeit und ist ein idealer Lieferant von Vitaminen und Nährstoffen. Als ideale Pause bezeichnen Ernährungsexperten immer wieder den Apfel, weil er leicht verdaulich ist, schnell Energie liefert und Mineralstoffe und Spurenelemente enthält, welche die geistige Arbeit unterstützen. Pausenbrote sollten möglichst aus Vollkorn sein. Ausgesprochen ungünstig für die Pause sind Süßigkeiten und Fertigprodukte. Wichtig hingegen: viel Trinkbares, am besten leichtgesüßte Tees oder Fruchtsäfte (siehe Infoblatt "Gesunde Ernährung für unsere Kinder").

Guter Schlaf

Schulanfänger sollten möglichst immer zur gleichen Zeit und nicht zu spät ins Bett gehen (spätestens zwischen 19:30 und 20:00 Uhr). In einem gut belüfteten Kinderzimmer schläft Ihr Kind sicher gut. Aufregende Fernsehsendungen am Abend und Mahlzeiten kurz vor dem Zubettgehen sind tabu.

Der richtige Schulranzen

Gute Schultaschen sind leicht, denn sie werden ohnehin mit Büchern und Heften bepackt. Kinder sollten nämlich maximal zehn Prozent ihres Körpergewichtes am Rücken tragen. Die Tasche muss gut sitzen. Sie soll beim Tragen dicht an beiden Schulterblättern anliegen, während die abgerundete Unterkante vom Becken abgestützt wird. Die Tasche darf aber nicht drücken. Die Tragriemen sollten breit und gepolstert sein, dürfen nicht einschneiden und sollten sich in der Länge leicht verstellen lassen, um sie der Kleidungsstärke anzupassen. Die Schultaschenbreite sollte in etwa mit der Schulterbreite des Kindes übereinstimmen. Lassen Sie Ihr Kind mehrere Taschen Probe tragen, und nehmen Sie dazu zwei Bücher mit. So lässt sich besser abschätzen, wie sich das jeweilige Modell im Alltag trägt. Wichtig: Kann das Kind die Schnallen problemlos öffnen? Achten Sie auch auf die Verarbeitung: Gibt es spitze Kanten, offene Nähte oder überstehende Vernietungen, an denen man sich kratzen kann? Gute Schultaschen sind außerdem formbeständig und stabil, kippen beim Ein- und Auspacken nicht um und sind in mehrere Fächer unterteilt. Aus Sicherheitsgründen sollten sie darüber hinaus auffällige, helle Farben haben und auf der Vorderseite, den Seitenteilen und den Tragriemen mit Licht reflektierenden Flächen ausgestattet sein.

Um unnötiges Gewicht zu vermeiden, schadet es nicht, den Schulranzen im Laufe des Schuljahres durchzusehen: Was wird nicht mehr gebraucht, was kann nur an bestimmten Tagen mitgenommen werden? Vielleicht kann Ihr Kind auch schwere Bücher in der Schule lassen. Das können Sie mit der Lehrerin absprechen.

Der Weg zur Schule - Sicherheit geht vor

Damit Ihr Kind sicher zur Schule kommt, sollten Sie es gut auf den Schulweg vorbereiten, indem Sie den Weg mit ihm mehrmals abgehen. Erstklässler sind mit dem Straßenverkehr anfangs überfordert. Grundsätzlich gilt: Der schnellste Weg ist nicht immer der sicherste. Was Sie Ihrem Kindern unbedingt weitergeben sollten:

- Wenn vorhanden, immer Ampelübergänge oder Zebrastreifen benutzen, auch wenn mehr Zeit dabei drauf geht.
- Ganz genau schauen, bevor man los geht: Erst links, dann rechts, dann wieder links. Jüngere Kinder können Geschwindigkeiten und Entfernungen noch nicht so sicher abschätzen. Lieber ein paar Autos mehr abwarten, als durch eine Lücke hindurch laufen.
- Seien Sie selbst ein Vorbild, überqueren Sie nur bei Grün die Straße.
- Lassen Sie Ihr Kind nach der ersten Schulwoche vor Ihnen aus dem Haus und gehen Sie ihm mit etwas Abstand hinterher. So können Sie überprüfen, wie sicher sich Ihr Kind im Straßenverkehr bewegt.
- Erklären Sie ihm, dass es keine Umwege machen und ohne Verzögerung nach Hause kommen soll. Auf keinen Fall darf es etwas von Fremden annehmen oder zu Unbekannten ins Auto steigen.
- Im Herbst und Winter sollten Sie auf die Kleidung Ihres Kindes achten, denn morgens ist es meist noch dunkel. Helle Kleidung, eventuell mit Reflektorbändern sind ein guter Schutz.
- Ein Erstklässler sollte nur auf sicheren Radwegen alleine in die Schule fahren. Erst mit der Zeit können sich Kinder sicher mit dem Fahrrad im Straßenverkehr bewegen.
- Bestehen Sie zusammen mit anderen Eltern bei der Gemeindeverwaltung auf die Errichtung sicherer Schulwege und auf Schülerlotsen.

Hausaufgaben: Wie viel Unterstützung braucht mein Kind?

Ein leidiges Thema: Hausaufgaben! Als Eltern sieht man sich zuweilen in der Rolle des Helfers, der motiviert und kontrolliert. Das muss nicht sein: Kinder sind grundsätzlich für ihre Hausaufgaben allein verantwortlich. Der Lehrer kann sich sonst kein Bild darüber machen, ob seine Schüler den Unterrichtsstoff verstehen oder nicht. Also auch falsche Hausaufgaben dürfen sein.

Hausaufgabenmachen müssen Kinder jedoch erst mal lernen und brauchen tatsächlich im ersten Schuljahr Unterstützung. Es ist jedoch nicht sinnvoll, Aufgaben abzunehmen oder ständig neben dem Kind zu sitzen. Ziel sollte sein, dass die Schüler ab der zweiten Klasse ihre Hausaufgaben selbst erledigen können. Für das erste Schuljahr gilt:

Begleiten Sie Ihr Kind, wenn möglich, bei den Lese-Hausaufgaben, denn ein Zuhörer ist dabei unbedingt notwendig.

Geben Sie Ihrem Kind viel Zuwendung, bestärken Sie es in seinen Leistungen: das motiviert!

Erstklässler können nach einiger Zeit ihre Hausaufgaben selbst erledigen: Wenn Sie in der Nähe bleiben und offen für Fragen sind, so hilft das Ihrem Kind.

Bieten Sie dem Kind an, seine Hausaufgaben anzuschauen: Viele Kinder freuen sich darüber und können dem nächsten Schultag gelassener entgegensehen.

Länger als eine halbe Stunde sollten die Hausaufgaben in den ersten zwei Schuljahren nicht dauern. Achten Sie außerdem darauf, dass Ihr Kind nach der Schule und vor der Hausaufgabenzeit sich ein wenig ausgeruht oder ausgetobt hat. Das Lernen zu lernen und seine eigenen Ressourcen zu nutzen, wirkt sich positiv auf die weiteren Schuljahre aus.

Motivieren Sie Ihr Kind, indem auch Sie immer wieder lesen und schreiben, denn Sie sind Vorbild für Ihr Kind.

Ein Platz zum Arbeiten

Für die Hausaufgaben selbst benötigt Ihr Kind einen festen Platz, wo es in Ruhe und ohne Störungen lernen kann. Ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz hilft Haltungs- und Wirbelsäulenschäden vorzubeugen. Das permanente Sitzen in der Schule, bei den Hausaufgaben oder vor dem Fernseher, meist noch in schlechter Körperhaltung, kann Ihrem Kind schaden. Zu einem ergonomischen Arbeitsplatz gehört beispielsweise ein in der Höhe verstellbarer Stuhl, der auf die Größe des Kindes und die Schreibtischhöhe ausgerichtet werden kann und den Rücken des Kindes wirksam stützt. Idealerweise steht der Schreibtisch so am Fenster, dass das Licht bei einem Rechtshänder von links auf den Schreibtisch einfällt und bei einem Linkshänder von rechts. Wenn Sie Zweifel haben, ob das Licht im Kinderzimmer ausreicht: Die Verbraucherzentrale verleiht Geräte zur Messung der Lichtstärke.

Elternengagement gehört dazu

Ein enger Kontakt zwischen Elternhaus und Schule ist insbesondere zum Schulanfang bzw. in den ersten Schuljahren von großer Bedeutung. Bei den Elternabenden sollten Sie nicht fehlen. Dort erhalten Sie viele Informationen über Ihr Kind und seine Klassengemeinschaft. Sie können sich auch für den Klassen- oder Schulrat zur Wahl aufstellen lassen: Ihre Aufgaben bestehen dann hauptsächlich darin, den Kontakt zwischen Eltern und LehrerInnen zu halten, anfallende Probleme frühzeitig anzusprechen, die Kommunikation zwischen Schule und Eltern/Kindern aufrecht zu erhalten.

Wenn's Probleme in der Schule gibt

Hat sich Ihr Kind nicht gut in der Schule eingelebt und noch keine Freunde gefunden? Viele Kinder brauchen etwas mehr Zeit, sich an den Schulalltag zu gewöhnen als andere. Das ist völlig normal. Falls Sie sich um Ihr Kind sorgen, sollten Sie keine Scheu haben, mit der Klassenlehrerin Ihres Kindes zu sprechen. Manchmal ist schon ein klärendes Gespräch oder eine Veränderung in der Sitzordnung hilfreich. Wenn Ihr Kind jedoch zum Außenseiter zu werden droht, dann braucht es Ihre Hilfe. Wenden Sie sich an einen Schulpsychologen oder eine Schulberatungsstelle (Adressen über www.schule.suedtirol.it/landesschulamtservice oder Telefonnr. 0471/41 55 28).

Dieselben Stellen sind zuständig bei ernststen Schulproblemen, die auf eine Hyperaktivität des Kindes (nicht still sitzen können, den Unterricht stören und motorische Unruhe) schließen lassen.

Bei allen Problemen gilt: Einen ruhigen Kopf und Zuversicht behalten - das hilft dem Kind am besten. Kommentare wie: "Das kann doch nicht so schwer sein" oder "Stell dich doch nicht so an" sind kontraproduktiv. Viel besser hören sich Sätze an: "Das schaffst du" und "Auch wenn es jetzt nicht so gut läuft, ich halte zu dir". Generell braucht Ihr Kind in schwierigen Situationen Unterstützung und Verständnis aber auch Konsequenz und Sicherheit.

Quelle: Auszüge aus den Zeitschriften "Eltern for family" und "Konsument"