

„Auf geht`s in die Schule!“ - Kinder bestärken und unterstützen

VON **Franka Petzke**

In Sachsen-Anhalt wird am 17. August 2019 die diesjährige Einschulung gefeiert. Für die Erstklässler und ihre Familien beginnt damit ein neuer Lebensabschnitt. Der gesamte Tagesablauf musste dem Schulrhythmus angepasst werden. Die Mädchen und Jungen haben viele neue Eindrücke zu verarbeiten und einzuordnen. Eltern können einiges dafür tun, um ihren Töchtern und Söhnen den Einstieg zu erleichtern und deren Selbstbewusstsein zu stärken.

"Für die ABC-Schützen ist der Schulstart eine große Herausforderung. Bis der neue Ablauf zur Routine geworden ist, können ein paar Wochen vergehen. Konzentriertes Zuhören, längeres Stillsitzen im Unterricht, neue Schulkameraden: Kinder brauchen besonders in dieser Zeit einen festen Rahmen, in dem sie die neuen Eindrücke verarbeiten können", so Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der Barmer. Hier seien auch die Eltern gefordert.

Gefühl der Sicherheit vermitteln

Neben einem veränderten Tagesablauf können vor allem die steigenden Anforderungen Druck oder sogar Angst hervorrufen. Deshalb sollten Eltern von Anfang an auf ausreichende Stressvermeidung sowie guten und gesunden Schlaf setzen. Wie sich Stress anfühlt, spüren Kinder oft erst mit dem Eintritt in die Schule. Jetzt müssen sie selbständig ihre Hausaufgaben erledigen, sollen an alles Mögliche denken und Vieles leisten. Lösungsstrategien für Stress, wie Erwachsene sie oft haben, kennen die Sprösslinge meist noch nicht. Das Resultat können Gereiztheit, Aggression, Erschöpfung, Nervosität oder auch körperliche Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen sein. „Eltern können Kindern ein wenig den Druck nehmen, indem sie ihnen das Gefühl von Sicherheit vermitteln. Dazu gehört auch, dass Kinder Fehler machen dürfen und sie so akzeptiert werden, wie sie sind. Lob ist in dieser Phase besonders wichtig, auch schon für nur vermeintlich kleine Erfolge, denn das bringt Motivation. Dadurch wird das Selbstvertrauen gestärkt und ein Fundament zur Bewältigung stressiger Situationen geschaffen“, erklärt Andrea Jakob-Pannier. Auch Ruhepausen seien wichtig, um die Anstrengungen zu kompensieren. Tipp der Expertin: Für Kinder, die schlecht zur Ruhe kommen, eignet sich insbesondere die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Ausgeschlafen in die Schule

Damit die Kinder gut gegen Stress und steigende Anforderungen gewappnet sind, sollten sie möglichst ausgeschlafen sein. Guter Schlaf ist eine entscheidende Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit, für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Im Schlaf kommt der Körper zur Ruhe, gleichzeitig ist Schlaf aber auch wichtig für die Entwicklung und Funktionserhaltung des Gehirns und für die Verarbeitung von Erinnerungen. Wie erholsam die Nachtruhe ist, hängt von der Regelmäßigkeit, der Dauer und der Qualität des Schlafes ab. „Schulanfänger benötigen in der Regel etwa elf Stunden Schlaf pro Nacht. Das ist allerdings nur ein Richtwert, entscheidend ist, wie ausgeruht das Kind am Tag ist“, rät Jakob-Pannier. Hinweise für zu wenig Schlaf können beispielsweise Quengeln, Weinerlichkeit, mangelnde Aufmerksamkeit und Konzentration sein. „Gute Voraussetzungen für eine hohe Schlafqualität können Eltern schaffen, indem sie auf eine angenehme Schlafumgebung achten. Das Kinderzimmer sollte Sicherheit und Geborgenheit ausstrahlen“, so Jakob-Pannier. Eine regelmäßige Tagesstruktur mit festen Essens-, Schlaf- und Wachzeiten und Einschlafritualen wie Vorlesen oder Kuscheln sowie körperliche Aktivität am Tage fördern die Schlafqualität zusätzlich.

Positive Grundhaltung zur Schule weiter entwickeln

Sollte sich dennoch nach einiger Zeit das ungute Gefühl einstellen, dass sich der Erstklässler in der Schule nicht wohl fühlt und mit den neuen Anforderungen hadert, sollten Eltern möglichst bald das Gespräch mit der Lehrerin oder dem Lehrer suchen. Gemeinsam kann man überlegen, wo die Ursachen liegen und wie sich die Situation verbessern lässt. Manchmal kann schon das Umsetzen zu einem anderen Mitschüler hilfreich sein. Vor allem sollten Eltern für die Eingewöhnung etwas Geduld aufbringen und alles daran setzen, um die positive Grundhaltung „Hurra, ich bin ein Schulkind!“ weiter zu entwickeln.

Hinweis

Dieser Artikel enthält allgemeine Hinweise und erhebt nicht den Anspruch, alle Facetten der komplexen Thematik zu beleuchten.

Ein Beitrag mit freundlicher Unterstützung der Barmer.