

Experten-Tipps für einen entspannten Schulstart

18. August 2022



Fotocredit: Thomas Oberländer | Helios Kliniken

Mit der anstehenden Einschulung beginnt für viele Erstklässler ein neuer Lebensabschnitt. Die meisten Kinder sehen diesem Meilenstein voller Vorfreude entgegen, aber manchmal gehört auch Anspannung und Angst zur Gefühlswelt. Für einen entspannten Schulstart hält Dr. med. univ. Rüdiger Stier, Chefarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie im Helios Klinikum Berlin-Buch, wichtige Tipps parat.

Ein guter und möglichst hoher Schulabschluss gilt als Voraussetzung für ein erfolgreiches und glückliches Leben. „Aus diesem Grund sorgen sich viele Eltern um die Zukunft ihrer Kinder und bauen ungewollt Druck auf“, erklärt der Chefarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie, Dr. med. univ. Rüdiger Stier das Dilemma. Seine Erfahrung ist: Oftmals werden bereits Erstklässler unter Druck gesetzt, sodass Lernblockaden entstehen können. Die damit verbundenen Überforderungen hindern die Kinder daran, ihr wahres Leistungsvermögen abzurufen. Der Experte gibt Eltern deshalb Tipps, wie sie ihren Kindern dabei

helfen können, entspannt ins Schulleben zu starten.

Tipp 1: Selbstvertrauen stärken

Die Einschulung ist ein einschneidendes und sensibles Erlebnis für die neuen Schulkinder. Sie begegnen vielen neuen Situationen und Menschen. Nach der Kita absolvieren sie nun auch den Schulunterricht ganz ohne Eltern. „Der beste Weg der Unterstützung durch die Eltern heißt Loslassen und den Kindern Freiräume einzuräumen. Dies ist für die Kinder wichtig, um neue Erfahrungen zu sammeln, selbständiger zu werden und damit ein gesundes Selbstvertrauen aufzubauen“, erklärt Dr. Stier.

Dies bedeutet auch, den Kindern die Gelegenheit zu geben, Aufgaben ohne voreilige Hilfe zu erledigen, auch wenn sie dabei manchmal scheitern. „Diese Erfahrung des Scheiterns ist normal und notwendig. Wichtig dabei ist, dass die Eltern ihren Kindern den Rücken stärken, ihnen Mut machen und die nächste Herausforderung positiv in Angriff nehmen“, ergänzt er.

Kinderzeit-Podcast: Übergang von Kita zu Grundschule

Tipp 2: Positiv über Schule sprechen

„Jetzt beginnt der Ernst des Lebens“: Den Ausspruch kennen alle. Im Zusammenhang mit der Einschulung sollten Eltern und Familienmitglieder diesen Satz unbedingt vermeiden, rät Stier. Kinder sind von Natur aus neugierig und haben Spaß daran, Neues auszuprobieren und zu lernen. Der Spaß und die Freude sollten bei allem Alltagsernst erhalten bleiben. Im Sinn des psychologischen Phänomens einer „self fulfilling prophecy“ sollten sich Eltern und Kind zuerst auf das Positive konzentrieren und darüber sprechen, was schön an der Schule ist und welche guten Erinnerungen die Eltern daran hatten. Danach darf gern auch konstruktive Kritik angebracht werden. Dies gilt natürlich über den Schulalltag hinaus.

Tipp 3: Routinen schaffen und für Ausgleich sorgen

Der Schulbeginn ist eine große Umstellung für den Familienalltag. Es kommen mehr Verpflichtungen auf die Kinder und Eltern zu: Hausaufgaben erledigen, Lesen, Schreiben und Rechnen üben. Dabei sollte die Zeit für Freizeit und Spaß nicht zu kurz kommen.

„Routinierte Tagesabläufe sind sehr wichtig, damit die Kinder die vielen neuen Eindrücke verarbeiten können. Feste Essenszeiten, regelmäßige freie Zeit am Nachmittag, gemeinsames Packen des Schulranzens, gemeinsame Abendrituale wie Vorlesen sorgen für Stabilität“, rät der Chefarzt.

Am Nachmittag sollten Familien feste Zeiten für Hausaufgaben, aber auch für Freizeit einplanen, welche die Kinder mit gutem Gewissen nutzen dürfen. Kinder und auch Erwachsene benötigen unbedingt einen Ausgleich. Pausen helfen dabei, sich besser zu entspannen. „Pausen fördern die Kreativität und das Leistungsvermögen. So verliert man weniger schnell die Lust am Lernen“, empfiehlt Dr. Stier.

„Falls es dennoch Probleme mit anhaltenden Lern- oder Verhaltensproblemen gibt, nicht zögern und erst nach Monaten oder sogar Jahren Hilfe holen – das ist zu spät. Ein guter Erstkontakt sind schulpsychologische Beratungsstellen, bei komplexeren Problemen dann auch Kinder- u. Jugendpsychiater“, ergänzt der Experte.

- [Mail](#)

- [Einschulung](#)
- [Expertentipps](#)
- [Grundschule](#)
- [Schulstart](#)