

## Elterntipps für Schulanfänger

Herzlichen Glückwunsch! Ihr Kind ist frisch eingeschult und darf sich nun ganz stolz Erstklässler oder wie im Rheinland üblich „i-Dötzchen“ nennen. Damit verbunden warten spannende Veränderungen auf Ihr Kind: Ein neuer Ort, ein neues soziales Umfeld, ein anderer Tagesablauf und ganz einfach ausgesprochen viele aufregende und neue Eindrücke. Um Sie und Ihr Kind bei der Eingewöhnungsphase in das Schulleben zu unterstützen, haben wir folgende Tipps zusammengestellt:

### 1. Ein gutes Frühstück:

Den Grundstein für einen erfolgreichen Schulstart Ihres Kindes legen Sie schon morgens vor Schulbeginn. Untersuchungen zeigen, wer gut gefrühstückt hat, der lernt leichter und wird langsamer müde. Frühstück Ihr Kind zu Hause nur ein wenig, sollte das Pausenbrot etwas reichhaltiger sein. Zusätzlich zu einem Pausenbrot eignen sich Wasser als Getränk sowie Obst und Gemüse für eine ausgewogene und nährstoffreiche Mahlzeit in den Schulpausen.

### 2. Der Schulranzen:

An den Schulranzen erinnert man sich auch noch im Erwachsenenalter. Er sollte gut sichtbar und bequem sein und sich auch mit kleinen Kinderhänden leicht öffnen lassen.

Die Faustregel lautete lange: Der gefüllte Ranzen darf nicht mehr als 10 Prozent des Schüler-Körpergewichts wiegen. Orientieren Sie sich daran und üben Sie mit Ihrem Kind vom ersten Schultag an das "Ranzen packen".

### 3. Schulweg - Sicher zur Schule: Übung macht den Meister

Üben Sie den Schulweg, den Ihr Kind gehen muss. Das gilt auch für Wege, die mit dem Bus zurückgelegt werden. Denken Sie daran, dass Ihr Kind alles aus einer anderen Perspektive sieht und von anderen Verkehrsteilnehmern schlechter gesehen werden kann.

#### Wenn Ihr Kind zu Fuß geht gilt:

Üben Sie, wie sich Ihr Kind an Kreuzungen, großen Straßen oder anderen Gefahrenstellen verhalten sollte. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es die Ampel nur bei grün überqueren darf und auch dann noch vor Überqueren der Straße nach links und rechts schauen muss.

Gehen Sie auf Gehwegen möglichst weit innen. Erklären Sie Ihrem Kind, wie es sich beim Überqueren eines Zebrastreifens verhalten soll. **Vorsicht:** Besonders hier werden Kinder aufgrund Ihrer geringen Körpergröße häufig von Autofahrern übersehen.

#### Wenn Ihr Kind mit dem Bus fährt gilt:

An der Bushaltestelle wird nicht gedrängelt und geschubst.

Beim Einfahren des Busses gilt besondere Vorsicht. Erklären Sie Ihrem Kind, wo es einsteigen sowie wann und wo es aussteigen muss und wie es sich dies merken kann (z.B. durch bekannte Gebäude auf dem Weg). Zeigen Sie Ihrem Kind, wo es sich im Bus festhalten kann, wenn kein Sitzplatz mehr frei ist. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass es niemals vor einem stehenden Bus die Straße überquert.

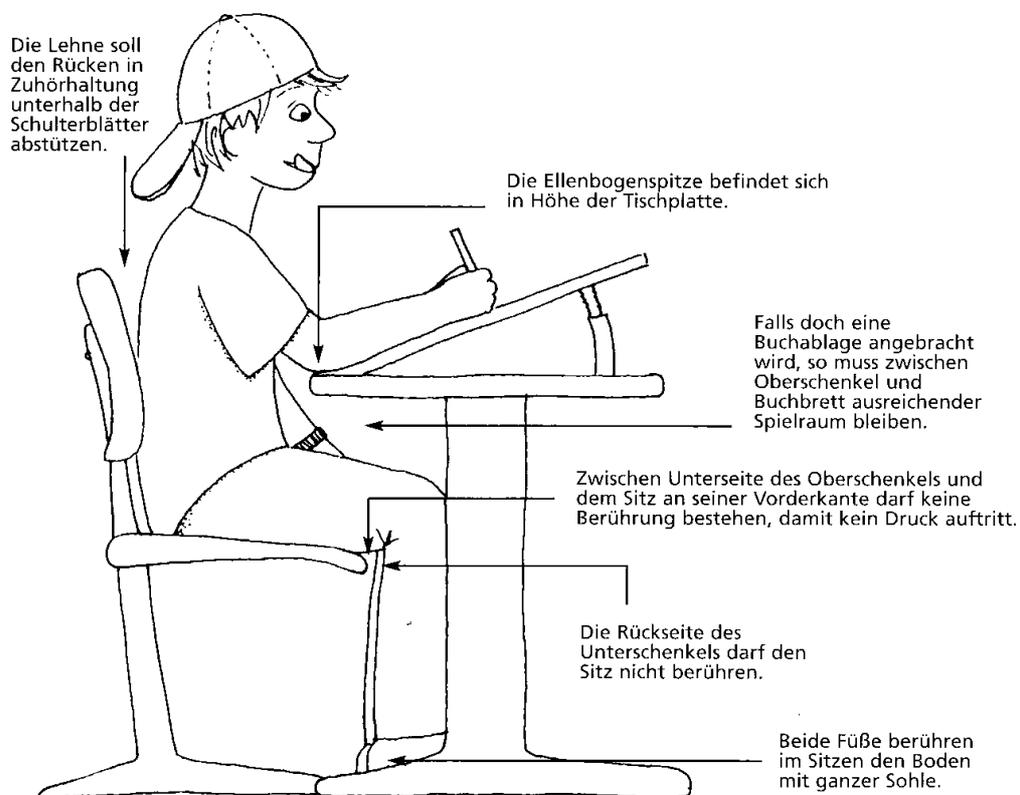
#### 4. Zuhause - Schreibtisch und Stuhl: Das muss sitzen!

Kinder brauchen zu Hause einen Arbeitsplatz, an dem sie ungestört lernen und ihre Hausaufgaben machen können. Zu Beginn der Schulzeit können die Hausaufgaben im Beisein der Eltern am Küchentisch erledigt werden, doch am eigenen Schreibtisch kommt kein Kind vorbei. Ihr Kind muss sich an seinem Arbeitsplatz bewegen können – Schreibtisch und Stuhl müssen somit verschiedene Sitzpositionen erlauben.

Achten sie als Eltern auch auf eine gute Körperhaltung beim Arbeiten (siehe Grafik).

**Schulmöbelmaße und Ergonomie der DIN EN 1729-1: 2006-09**

Körpergrößen (in cm)	108–121	119–142	133–159	164–176,5	159–188
Sitzhöhe (in cm)	31	35	38	43	64
Tischhöhe (in cm)	53	59	64	71	76



#### 5. Geregelter Tagesablauf und Schlaf

Ihr Kind braucht einen geregelten Tagesablauf und Schlaf, um gesund, leistungs- und lernfähig zu bleiben. Jedes Kind ist anders und benötigt eine unterschiedliche Menge an Schlaf. Dennoch gilt die Faustregel, dass sechs- bis siebenjährige Schulanfänger ein Schlafbedürfnis von ca. 9½ bis 12 Stunden haben. Das Ziel sollte sein, dass Ihr Kind morgens um 7 Uhr ausgeschlafen ist.

## 6. Vertrauen Sie Ihrem Kind

Schenken Sie Ihrem Kind Vertrauen! Von Schulbeginn an sollten Sie es vermeiden, Ihr Kind wegen schulischer Leistungen unter Druck zu setzen. Auch wenn etwas mal nicht so gut läuft, unterstützen Sie Ihr Kind und seien Sie optimistisch. So tragen Sie dazu bei, dass Ihr Kind nicht die Freude an der Schule verliert.

Interessieren Sie sich für die neuen Erfahrungen, die Ihr Kind in der Schule macht. Dazu zählen auch negative Erlebnisse mit Lehrern, Mitschülern oder bestimmten Fächern. Gegenüber Lehrern und der schulischen Einrichtung sollten Eltern bereit sein, einen Vertrauensvorschuss zu leisten. Informationen zwischen Schule und Eltern weiter geben – schauen Sie auch mal im Klassenzimmer vorbei!

Schon ab der 1. Schulklasse können Kinder von der Schule gestresst und frustriert sein. Oft liegt es daran, dass sie noch nicht gelernt haben, mit Schwierigkeiten umzugehen. Auch hierzu müssen Eltern ihr Kind nicht strapazieren, es reicht aus, das Kind Dinge einfach selbst erleben zu lassen und ihm nicht jedes Hindernis aus dem Weg zu räumen. Ganz nach dem Motto: „Was ein Kind selbst tun kann, das sollte es selbst tun.“ So lernen Kinder, dass man auch mal Zeit oder wiederholte Versuche braucht, um zu erreichen, was man möchte. Auch Gesellschaftsspiele wie „Mensch-ärgere-dich-nicht“ würden helfen zu lernen, dass es das Spiel selbst ist, das den Spaß bringt und nicht bloß der Erfolg.

Und während die Kinder lernen, sich in einer neuen sozialen Gruppe zurechtzufinden, müssen die **Eltern lernen, zuzuhören**. Manche Kinder erzählen zu Hause kaum etwas. Fragen Sie nicht „Hat es Dir gefallen? - Ja.“, sondern stellen Sie offene Fragen: „Wen findest Du besonders nett? Was hat dich geärgert? Was hat euch die Lehrerin heute gezeigt?“ Bei Problemen sollten die Eltern nicht gleich Ratschläge geben, sondern besser nachhaken, zum Beispiel indem sie fragen: „Wie stellt es denn dein Banknachbar an, dass er in der Pause nicht alleine spielen muss?“ Wenn dann das Kind selbständig auf eine Lösung kommt, ist das tausendmal mehr wert.

## 7. Schule macht Spaß!

Ein verhasstes Schulfach, ein ebenso verhasster Lehrer – beinahe jeder hat nicht nur positive Erinnerungen an die eigene Schulzeit. Lassen Sie dies auf keinen Fall Ihr Kind spüren. Erzählen Sie ihm von Ihren positiven Erfahrungen: Neue Freundschaften, spannende Fächer, tolle Ausflüge zu Theaterstücken oder ähnlichem. Gerade am Anfang der Schulzeit ist die Euphorie besonders hoch, und das soll auch so lange wie möglich bleiben – Ihrem Kind zuliebe, denn Schule macht Spaß!