AUF INS NEUE Schuljahr

Jetzt heißt es wieder die Schulbank drücken. Das läuft nicht immer ohne Probleme ab. Wie der Sprössling stressfrei im Schulalltag ankommt und auch die Eltern nicht die Nerven verlieren. Gut vorbereitet und motiviert ist halb gewonnen!

Von Mag. Susanne Zita

Die positive Aufregung der Erstklässler schwindet schnell, wenn der Alltag einkehrt. Wenig Druck und viel Motivation sollte die Devise von Müttern und Vätern sein.

© iStock

Es ist ganz normal, dass es etwas Zeit braucht, bis sich alles wieder gut eingespielt hat. Jüngere Schüler benötigen zusätzliche Unterstützung. Das ist eine große Herausforderung, auch noch für Ältere! Schauen Sie gerade besonders anfangs gemeinsam, ob es Arbeitsaufträge gibt und Ihr Kind alles erledigt hat. Gibt es notwendige Unterschriften? Hat es die Zeichen- und Turnsachen mit in der Schule?

Aus Erfahrung wissen Mütter und Väter: Es geht rasch voran. Ab der zweiten Schulwoche verteilen Lehrer gerne schon Hausaufgaben. Bald gilt es auch, gut vorbereitet zu sein – für Stundenwiederholungen und erste Tests. Die Herbstferien Ende Oktober sind hart verdient.

Gemeinsam statt einsam

Freundschaft braucht Raum und Zeit. Eltern sollten darauf achten, dem Kind die Möglichkeit zu geben, sich auch unter dem Schuljahr immer wieder mit Freunden zu treffen. Schule ist nicht nur zum Lernen da, sondern wird zum gelebten Beziehungsraum! „Beziehungen geben Sicherheit. Menschen sind Rudel-Wesen, wir brauchen eine Gemeinschaft, um uns sicher und geschützt zu fühlen. Ein schlechtes Klassenklima bis hin zu Mobbing kann für Kinder nicht nur Lernschwierigkeiten auslösen, sondern auch – bei chronischer Ausgrenzung oder wiederkehrenden Mobbing-Erfahrungen – zu traumatischen Folgen führen“, betont Psychologin und Psychotherapeutin Mag. Christa Schirl aus Linz. Darum sind Freunde und ein gutes Klassenklima ein Garant dafür, dass der Spross gerne in die Schule geht. „Neben dem Lernen ist es wichtig, dass Ihr Kind auch Zeit für andere Aktivitäten hat – wie Sport, Hobbys oder soziale Interaktionen wie Jungschar oder Tanzschule. Schüler brauchen Ausgleich und Hobbys, damit sich der ‚Lernmuskel' wieder erholen kann“, erklärt die Supervisorin.

Kinder sind sehr unterschiedlich darin, wie viel sie erzählen. Aus manchen sprudelt es nur so heraus, andere fühlen sich leicht unter Druck gesetzt, manche reden tagelang nur wenig oder gar nicht. Das ist alles in Ordnung! „Achten Sie darauf, in welchen Situationen es für Ihr Kind angenehm ist, zu erzählen, und zeigen Sie hier ehrliches Interesse am Schulalltag Ihres Kindes“, so Schirl.

Strukturierte Lernumgebung ohne Ablenkungen

Spätestens ab dem Schuleintritt ist ein eigener Arbeitsplatz von Vorteil. Damit ungestört und konzentriert gelernt werden kann. Eltern sollten ein Auge darauf haben, dass das Smartphone nicht zur Ablenkung wird. Und gemeinsam mit dem Kind einen realistischen Lernplan mit Wochen- und Tagesstruktur erstellen.

Die Schule sollte im besten Fall immer Spaß machen. „Lernpläne sind das Um und Auf“, erklärt Psychologin Mag. Christa Schirl (u.).

Sätze wie „Hast du schon gelernt“ nerven Kinder. Nicht selten gehen sie dann in den Widerstand und verweigern das Pauken. „Es baut sich eine Negativ-Spirale auf, ein Machtkampf, der für beide anstrengend und nicht zielführend ist. Dazu zählen auch abwertende Kommentare wie ‚Hast Du schon wieder nicht…‘, ‚Du lernst es nie‘, ‚Du bist lernfaul‘“, weiß die Expertin. So würde der Nachwuchs nur ein negatives Selbstbild aufbauen. Die Motivation versiegt und Schüler entwickeln das Gefühl: Nur wenn ich lerne, bin ich liebenswert. Auch Vergleiche mit anderen Kindern sind meist nicht zielführend. „Ihr Nachwuchs ist einzigartig. Geben Sie ihm dieses Gefühl!“, betont Schirl.

Hohes Maß an Autonomie und Selbstbestimmung

Man darf nicht vergessen: Viele Schüler haben Probleme, sich für das Lernen zu begeistern und konzentriert dranzubleiben. Eine Begegnung auf Augenhöhe ist wichtig und damit Fragen seitens der Eltern wie „Was möchtest du? Was sind deine Ziele?“ Unterstützungsmöglichkeiten sollten gemeinsam vereinbart werden. „Zwischen 17 Uhr und 19 Uhr helfe ich dir gerne. Danach muss ich mich um den Haushalt kümmern.“ Wenn jeden Tag neu diskutiert wird, wann was gemacht wird, ist es für die ganze Familie anstrengend. Und es geht wertvolle Zeit drauf. Dazu gehört: was und wann wird gelernt und wie viel Unterstützung wird benötigt. Und was Eltern währenddessen machen. Demotivierend ist es klarerweise, wenn das Kind lernt und die Umgebung Spaß und Entspannung hat.

Christa Schirl: „Kinder benötigen ein Gefühl von Wirkmächtigkeit, auch Selbstwirksamkeit genannt. Selbstwirksamkeit ist der Glaube, durch eigenes Tun Situationen positiv beeinflussen zu können. Unter dem Motto ‚Hard work beats talent‘. ‚Wenn ich mich anstrenge, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass ich zu einem erwünschten Ergebnis komme.‘“

Extrinsische Motivationsmethoden wie „Verstärkerpläne“ (Belohnungstafeln mit Stickern) helfen den Kids, den Fokus auf erwünschtes Verhalten zu legen. Doch Vorsicht: Nicht jedes erwünschte Verhalten soll belohnt werden! Sonst werden Eltern erpressbar („Ich lerne nur, wenn ich dann eine Belohnung bekomme!“).

Brainfood fürs Gehirn

Gesunde und ausgewogene Ernährung hilft Schülern, optimale Leistung zu erbringen. Ist die Jausenbox bunt und fantasievoll angerichtet, regt das den Appetit an. Wie wäre es mit einem Vollkornbrot mit Kräuteraufstrich und lustigen Gesichtern aus Schnittlauch und Gurken? Oder mit Obstspießen? Viele Eltern werden bei der Zubereitung richtig kreativ. Es lohnt sich!

In den Tag starten Schüler am besten mit einer kohlenhydratreichen Mahlzeit. Eine kleine Zwischenmahlzeit wie etwas Obst oder eine Handvoll ungesalzener Nüsse am Vormittag erhöht die Leistungsfähigkeit. Mittags sollte das Essen dann fettarm, eiweißreich und nicht zu üppig sein. Auch am Nachmittag tut Kindern eine ausgewogene Zwischenmahlzeit (z. B. ungesüßter Joghurt, Reiswaffeln oder Obst) gut. Abends können wieder Kohlenhydrate auf dem Essensplan stehen.

Brainfood stärkt das innere Gleichgewicht. Eine Studie hat gezeigt, dass ein Zusammenhang zwischen ungesunden Ernährungsmustern und einer schlechten psychischen Gesundheit besteht. So bleibt der Spross in Balance.

© iStock, Harald Dostal

KINDERLEICHT ERKLÄRT
Stress

Was bedeutet „Stress“?

Dieser Begriff ist dir sicher schon öfter begegnet. Was genau dahinter steckt und man dagegen tun kann.

Von **Mag. Monika Kotasek-Rissel**

Die Schule beginnt! In den ersten Tagen hast du sicher noch Zeit, dich darauf einzustellen. Aber dann geht es wieder los: Tests, Stundenwiederholungen, Schularbeiten und mehr. Dann musst du ganz schön viel lernen und bist vielleicht sogar im Stress. Viele Schüler haben noch dazu in ihrer Freizeit zu viel vor. Doch halt, was bedeutet das Wort eigentlich genau?

Stress ist eine überlebenswichtige Reaktion

Schon vor Urzeiten war Stress für unsere Ahnen wichtig, um zu überleben. Vielleicht hast du schon einmal etwas vom Säbelzahntiger gehört, der bei diesem Thema gerne genannt wird. Keine Sorge, heute kannst du nicht mehr auf ihn treffen, er ist bereits vor etwa 10.000 Jahren ausgestorben.

Aber unsere Vorfahren begegneten dem Säbelzahntiger und anderen furchterregenden Tieren. Dann hieß es kämpfen oder flüchten. Das löste einen Alarm im Körper aus. Daher setzten automatisch Stressreaktionen ein, um den Organismus fit zu machen für die nächsten Schritte: Die Herzfrequenz stieg, die Muskeln wurden besser durchblutet, dafür sorgten Hormone wie Cortisol und Noradrenalin. Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit nahmen rasant zu. Kurze Zeit später war das Tier (hoffentlich) besiegt oder die Flucht gelungen. Dann wurde der ganze Organismus wieder heruntergefahren, Entspannung setzte erneut ein.

Wann es gefährlich wird

Auch heute noch reagieren wir in Stresssituationen auf dieselbe Art und Weise wie damals unsere Vorfahren. Das ist ganz natürlich und hilft uns sogar kurzfristig in Prüfungssituationen oder beim Sport (denke etwa an einen 100-Meter-Lauf), tolle Leistungen zu erbringen. Wer aber ständig unter „Strom“ steht, befindet sich auch ständig in Alarmbereitschaft – so, als ob er andauernd vom erwähnten Säbelzahntiger bedroht würde. Das kann schlimme Auswirkungen auf den Körper und die Psyche haben. Viele Menschen werden dann krank. Erste Anzeichen sind etwa Kopfweh, Schlafstörungen und Magenschmerzen. Aber auch Appetitlosigkeit, Angst oder Erschöpfung kommen vor. Das Immunsystem leidet, Betroffene sind anfälliger für Infektionen.

Was hilft gegen zu viel Druck?

Nicht mehr in die Schule zu gehen, ist natürlich keine Möglichkeit. Aber man sollte seinen Alltag unter die Lupe nehmen, wenn der Druck immer mehr wird oder nie endet. Wenn du dich gestresst fühlst, vertraue dich am besten deinen Eltern an. Überlegt gemeinsam, welche Stärken du hast. Dadurch lernst du, mit Problemen umzugehen und dich von ihnen nicht so stark verunsichern zu lassen. Ersuche deine Mama oder deinen Papa außerdem, deine Tage nicht zu sehr zu verplanen. Du solltest mindestens zwei freie Nachmittage in der Woche haben, an denen du genug Zeit zum Spielen hast oder um Freunde zu treffen. Gönne dir untertags darüber hinaus viele Erholungspausen. Es gibt auch spezielle Entspannungsübungen wie autogenes Training, Yoga oder das Ausmalen von Mandalas. Vergiss zudem nicht, dich immer wieder richtig auszutoben, am besten beim Sport.