LZG Gesundheitstelefon

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 ▪ 55131 Mainz ▪ Telefon 06131 2069-0 ▪ Fax 06131 2069-69 ▪ Mail info@lzg-rlp.de ▪ www.lzg-rlp.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ▪ Birgit Kahl-Rüther ▪ Telefon 06131 2069-15 ▪ Mail bkahl@lzg-rlp.de

Gesundheitstelefon ab 1. August 2024

Abc-Schützen: Gut vorbereitet in den neuen Lebensabschnitt!

Die Sommerferien sind da! Und für manche geht es jetzt erst richtig los. Eben war man noch Vorschulkind: Man hat erste Schreibübungen mit bunten Stiften erprobt und mit viel Hingabe eine Schultüte gebastelt. Nun steht ein großer Tag an – der erste Schultag! Aufregung und Vorfreude kribbeln im Bauch. Und viele Fragen werden jetzt wichtig – sowohl für die kleinen Schulanfänger als auch für die Eltern.

Wird mein Kind mit Freude zur Schule gehen? Wird es die Herausforderungen wie Stillsitzen, Zuhören, sozialer Umgang mit anderen Kindern und Lehrkräften gut meistern? Wird es ohne große psychische Belastungen seinen Weg machen? Und werden wir das Kind ebenfalls unbelastet begleiten können?

Damit der Schulanfang gut gelingt und ein solider Grundstein für eine sorgenfreie Schulzeit gelegt ist, ist eine behutsame und kontinuierliche Vorbereitung schon während der letzten Kindergartenmonate hilfreich. Denn ein psychisch starkes Kind lernt gut und erleichtert den Erziehungsberechtigten zudem, die Unterstützung zu geben, die es braucht.

Ein neuer Lebensabschnitt

Aufregung, Spannung und Vorfreude sind berechtigt, denn mit Schulbeginn wird Ihr Kind einen großen Schritt in eine weitere Selbstständigkeit gehen. Es wird seinen eigenen Platz in der Klassengemeinschaft finden. Es wird neue Beziehungen knüpfen, eigene Erfolge und Misserfolge erleben. Es wird auch nicht einfach mal zuhause bleiben oder zu spät kommen können, wie zu Kindergartenzeiten, sondern wird lernen, meist zur selben Zeit wie die anderen das gleiche zu tun, egal ob es dazu nun Lust hat oder nicht. Ganz schön viele Herausforderungen, die zum neuen Lernstoff noch hinzukommen.

Ein guter Übergang vom Kindergarten in die Schule ist wesentlich

Wie gut der Einstieg in die Schullaufbahn gelingt, hat Auswirkungen auf die weitere Bildungsbiografie der Kinder, auf ihre Lust am Lernen, ihr Selbstbild und ihre psychische Gesundheit.

Wie können Sie Ihrem Kind helfen, sich auf die neue Lebensphase vorzubereiten? Zunächst einmal ist es wichtig, dass Sie als Elternteil oder erziehungsberechtigte Person dem neuen Lebensabschnitt positiv gegenüberstehen. Denken Sie rückblickend auch an Ihre eigene Schulzeit. Was war da schön, was war vielleicht beängstigend? Über Ihre eigenen Erfahrungen finden Sie möglicherweise einen Weg, den anfänglichen Bedenken, Hemmnissen oder Schwierigkeiten Ihres Kindes zu begegnen. Und wenn es einmal Diskussionen mit Ihrem Kind gibt, kommen Sie nicht in die Versuchung, ihm mit der Schule zu drohen – zum Beispiel nach dem Motto:

„Warte nur, bis du in der Schule bist, da wirst du schon noch lernen stillzusitzen.“ Die beste Voraussetzung für das Neue ist vielmehr die Freude darauf! Blättern Sie mit Ihrem Kind Bücher durch, die den Schulalltag anschaulich zeigen. Erzählen Sie, was es alles lernen wird und wie toll es sein wird, wenn es Bücher selbst lesen kann. Natürlich sollten Sie den Schulalltag nicht unrealistisch ausmalen, sonst gibt es am ersten Tag vielleicht eine Enttäuschung.

Fähigkeiten und Selbstsicherheit des Kindes stärken

Wichtig ist es auch, dass Ihr Kind Stärke und Selbstsicherheit entwickelt. Dies gelingt, wenn es Schritt für Schritt mehr Verantwortung übertragen bekommt. Es erkennt dann, dass es Aufgaben schon alleine bewältigen kann, wie etwa sich selbst an- und ausziehen, sich ein Frühstücksbrot zubereiten oder sogar beim Bäcker um die Ecke ein Brot einkaufen. Erwarten Sie aber keine Perfektion. Vielleicht wird am Anfang der Mantel falsch geknöpft sein oder das Brot auf den Boden fallen. Sicher ginge es schneller, Ihrem Kind Mantel und Messer wieder aus der Hand zu nehmen und die Sache schnell selbst zu erledigen. Doch damit frustrieren Sie Ihr Kind. Ermuntern Sie es vielmehr, Verschiedenes auszuprobieren!

Helfen Sie nur dann, wenn es um Hilfe bittet oder wenn Sie merken, dass es gar nicht alleine geht. Menschen sind von Natur aus neugierig, Kinder insbesondere – und Neugierde ist eine gute Motivation, zu lernen.

Eine der spannendsten Sachen, auf die sich Ihr Kind freut, ist das Schreiben lernen. Hier allerdings kann sich in der Schule eine Frustration einstellen – nämlich dann, wenn Ihr Kind den Stift in der Hand hält und merkt, wie anstrengend Schreibübungen sind. Das liegt an der noch nicht ausgeprägten Feinmotorik. Indem Ihr Kind alltägliche Handgriffe übernimmt, trainiert es automatisch auch seine Feinmotorik. Kneten, malen, puzzeln, basteln sind hierfür gute vorbereitende Tätigkeiten.

Ein neuer Tagesablauf

Ihr Kind wird sich also an einen regelmäßigen Tagesablauf gewöhnen müssen. Allein schon das tagtägliche und frühe Aufstehen kann eine Herausforderung sein! Geben Sie Ihrem Kind Zeit für diese Umgewöhnung – sie wird nicht von heute auf morgen stattfinden! Unterstützen Sie den Prozess, in dem Sie noch in der Kindergartenzeit frühere Zu-Bett-Geh-Zeiten einführen, und zwar möglichst immer zur gleichen Uhrzeit. Wann Ihr Kind am besten zu Bett gehen sollte, lässt sich nicht pauschal sagen, weil die Schlafbedürfnisse unterschiedlich sind. In diesem Zusammenhang könnte Ihr Kind zudem damit beginnen, alles, was es für den nächsten Tag braucht, herzurichten. Im Kindergarten wird das neben der Kleidung noch nicht viel sein, doch in der Schulzeit ist es sehr hilfreich, wenn Turnbeutel und Schulranzen schon am Vorabend gepackt sind und herausgelegt werden.

Aktivitäten in der freien Zeit sind wichtig

Vielleicht überlegen Sie jetzt schon, was Ihr Schulkind in seiner Freizeit lernen soll. Tanzen, Fußball spielen, ein Musikinstrument oder eine Fremdsprache erlernen – den Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt. Genauso wichtig wie das Lernen ist aber auch, genügend Freizeit zu haben. Wenn ein Kind von der Schule kommt, wird es zunächst einmal erschöpft sein. Die neuen Eindrücke müssen verarbeitet werden und das lange Stillsitzen ist auch ungewohnt.

Gönnen Sie Ihrem Kind daher genügend Zeit und Gelegenheit zum Herumtoben und für sportliche Tätigkeiten. Nur wenn Kinder sich viel bewegen, entwickeln sie sich angemessen. Denn Bewegung fördert die Koordination, die Wahrnehmung und die Gehirnentwicklung. Kinder, die sich gezielt bewegen können, lernen unter anderem Distanzen abzuschätzen und Geschwindigkeiten zu beurteilen. Dabei erstellen sie sich nach den äußeren Eindrücken eine innere Vorstellung ihrer Umgebung. Dieser innere Raum hilft ihnen beim Lernen. Rechnen zum Beispiel ist nichts anderes als das Ordnen und Umordnen von Mengen in einem vorgestellten inneren Raum. Schreiben verlangt Orientierungsfähigkeit auf dem Blatt Papier. Das Wiedererkennen von Buchstaben verläuft ähnlich wie das Wiedererkennen von optischen Eindrücken in der Natur. Somit wird das Spiel in der Natur zu einer guten Vorbereitung zum Lernen in der Schule.

Sich in einer neuen Gruppe zurechtfinden

Zu guter Letzt möchten wir noch auf eine weitere Herausforderung eingehen, welche Ihr Kind erwartet: der Umgang mit den Klassenkameraden. Kinder orientieren sich nun zunehmend an der Gruppe. Sie als Elternteil oder erziehungsberechtigte Bezugsperson sollten das, was gerade „in“ ist, soweit es geht, respektieren. Denn kein Kind möchte Außenseiter sein oder verspottet werden. Wenn es Hänseleien unter den Kindern gibt, sollten Sie Ihrem Kind den Rücken stärken. Aussagen wie „dann wehr‘ dich doch“, helfen wenig. Doch Sie können zum Beispiel gemeinsam mit Ihrem Kind überlegen, wie es sich wehren könnte, zum Beispiel durch eine schlagfertige Antwort. Auch durch die Schaffung eines Klimas, in dem Auseinandersetzungen und unterschiedliche Meinungen erlaubt sind, können Sie Ihr Kind stärken. So lernt es, seine Meinung auszudrücken und zu vertreten. Und es lernt auch, die Meinung anderer gelten zu lassen – eine wichtige Voraussetzung in einer gut funktionierenden sozialen Gemeinschaft.

Noch ein Tipp! Die richtige Schultasche

Natürlich gehört zum Schulbeginn auch der Kauf einer Schultasche und nicht nur die - da kommen noch Sportbeutel, Stiftemäppchen, Füllfederhalter und Hefte dazu. Und natürlich will man seinem Kind alle Wünsche erfüllen. Wie wichtig sind da für die Kleinen meist lediglich die Farbe oder das Motiv auf den Taschen. Doch Sie sollten ein Auge darauf haben, dass Passform und Gewicht des Ranzens von größter Bedeutung für die Gesundheit des Kinderrückens sind. Schnell lässt man sich überreden, doch den schönen bunten Ranzen zu kaufen anstatt des ergonomisch passendsten. Doch da findet sich sicher eine Lösung, mit der auch Ihr Kind einverstanden ist, denn nichts ist wichtiger als die Gesundheit. Geschäfte, in denen man die Schultaschen erwerben kann, bieten häufig auch eine Beratung zum passgenauen Model an. Auch der richtige Füllfederhalter ist wichtig. Viele Schreibutensilien gibt es mittlerweile sowohl für Rechts- als auch für Linkshänder. Man sollte alles einmal vor dem Kauf ausprobieren.

Übergang von Kindergarten zu Schule – Projekte unterstützen und fördern

In mehreren Projekten zum Thema Übergang von Kindergarten in die Schule ist die LZG aktiv beteiligt.

Das Eltern-Programm „Schatzsuche – Schule in Sicht“, das die LZG mit Unterstützung der Techniker Krankenkasse seit 2021 in Rheinland-Pfalz durchführt, zielt darauf ab, dass Eltern von Kita-Fachkräften dazu motiviert werden, die Fähigkeiten und Ressourcen ihrer Kinder zu erkennen

und zu fördern – und so ihre Resilienz zu stärken. Denn die Kita ist neben der Familie der frühestmögliche Ort, um Kinder in ihrer psychischen Entwicklung zu fördern. Hier können Eltern gut erreicht und in ihrer Erziehungskompetenz im Hinblick auf das seelische Wohlbefinden ihrer Kinder gestärkt werden. Seelische Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für einen guten Start in die Schule und ein erfülltes Leben im Jugend- und Erwachsenenalter.

Des Weiteren erforscht das Modellprojekt „Übergänge Kita – Grundschule“ des Instituts für Bildung, Erziehung und Betreuung in der Kindheit Rheinland-Pfalz (IBEB) an der Hochschule Koblenz, wie bedarfsgerechte Strukturen der Übergangsgestaltung aufgebaut und konzeptionell verankert werden können. Das Modellprojekt leistet damit einen wesentlichen Beitrag zur Systematisierung bedarfsgerechter Übergangsgestaltung.

Unter www.gesundheitstelefon-rlp.de finden Sie auf der Homepage der LZG diesen Text auch zum Nachlesen und Hören und als Podcast auf den gängigen Plattformen.

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Text: Dr. Beatrice Wagner; Text und Redaktion: Andrea Sudiana, E-Mail asudiana@lzg-rlp.de

Weiterführende Links zum Thema:

Schreiblerntipps für Schulanfänger

Mehr Tipps für Eltern

So gelingt die Einschulung

Der richtige Schulranzen

Informationsseiten des Bildungsministeriums RLP

Literatur

Starke Kinder lernen gut Eltern-Informationsbroschüre der Landeszentrale für Gesundheitsförderung zur Einschulung und zum Schulbesuch ihrer Kinder

Um sowohl Kindern, Eltern, pädagogischen Fachkräften als auch Lehrkräften den Übergang von der Kita zur Grundschule zu erleichtern, wurde die Handreichung „Erfolgreiches Gestalten des Übergangs von der Kindertagesstätte in die Grundschule – eine gemeinsame Aufgabe für Erzieherinnen und Erzieher und Lehrerinnen und Lehrer“ entwickelt.

Die Publikationen des Bildungsministeriums „Ich freu mich auf die Schule“ und „Elternmitwirkung“ bündeln alles Wichtige zum Schulstart und zeigen Möglichkeiten auf, wie sich Eltern konkret einbringen können.