Bundesministerium
Arbeit, Familie und Jugend

ElternTIPPs

Volksschulalter – Sechs bis zehn Jahre

Impressum

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:
Bundesministerium für Arbeit, Familie und Jugend
Untere Donaustraße 13–15, 1020 Wien
Texte: Mag. Katharina Ratheiser
Gestaltung: BKA Design & Grafik
Fotonachweise: BKA / Andy Wenzel (Vorwort), iStock (alle anderen)
Druck: Wograndl Druck GmbH
Stand: 1. 7. 2020

Copyright und Haftung:
Auszugsweiser Abdruck ist nur mit Quellenangabe gestattet, alle sonstigen Rechte sind ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig.
Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Bundesministeriums für Arbeit, Familie und Jugend und der Autorin/des Autors ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin/des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

Rückmeldungen: Ihre Überlegungen zu vorliegender Publikation übermitteln Sie bitte an kjh@bmafj.gv.at.

Wien 2020

Vorwort

Bundesministerin Mag. (FH) Christine Aschbacher

Liebe Eltern!

Kinder aufwachsen zu sehen und sie in ihrer Entwicklung zu begleiten, bringt viele glückliche Momente in das Leben von Eltern, mitunter aber auch Fragen und Sorgen. Im Bestreben, nur das Beste für die eigenen Kinder zu wollen, kann oft auch Verunsicherung entstehen. Als Familienministerin liegt mir das Wohl von Familien und Kindern sehr am Herzen. Ich möchte alle Eltern dabei begleiten, ihr Selbstvertrauen im Zusammenleben und im Umgang mit ihren Kindern zu stärken.

Mein Ministerium finanziert Angebote der Elternbildung, wo Mütter und Väter Informationen zu Erziehungsfragen sammeln, eigene Stärken entdecken, sich mit anderen Eltern austauschen und praktische Anregungen für den Erziehungsalltag mitnehmen können. Eines dieser Angebote ist die vorliegende Broschüre, in der Sie Informationen und Rat zur Entwicklung Ihres Kindes finden.

Darüber hinaus hält die Website www.eltern-bildung.at jeden Monat ein neues Erziehungsthema für Sie bereit, außerdem einen Kalender zu kostengünstigen Bildungsveranstaltungen und Eltern-Kind-Gruppen in ganz Österreich, bei denen Mütter und Väter Tipps von Expertinnen und Experten erhalten und ihre Erfahrungen mit den Herausforderungen des Erziehungsalltags austauschen können.

Wenn Sie Ihr Kind in seiner Entwicklung bestmöglich begleiten und fördern wollen, ohne auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu vergessen, empfehle ich Ihnen, sich Zeit für Elternbildung zu nehmen!

Viel Freude beim Eltern-Sein und im Familienleben wünscht Ihnen

Mag. (FH) Christine Aschbacher
Bundesministerin für Arbeit, Familie und Jugend

Inhalt

Schulstart **4**

Freude am Ernst des Lebens 4

Schulpartnerschaft **6**

Mitteilungsheft und Elternabend 6

Hausübung **8**

Was Hänschen lernt 8

Freunde und Gruppe **10**

Raus bist du noch lange nicht 10

Konfliktregelung **12**

In der Pause lern ich streiten 12

Medien und Konsum **14**

Aus Kindern werden Konsumenten 14

Selbstwert **16**

Ein Einser in Persönlichkeit 16

Schulprobleme **18**

Problem-Detektive am Werk 18

Gesundheit **20**

Eine Stunde Langeweile täglich 20

Kommunikation **22**

Worte sind nie die ganze Wahrheit 22

Erziehung **24**

Wer nicht folgt, dem fehlt etwas 24

Vorpubertät **26**

Die Rückkehr der Trotzphase 26

Partnerschaft **28**

Fotoalbum im Kopf 28

Familie **30**

Wenn die Jungen flügge werden 30

Freude am Ernst des Lebens

Der Beginn der Volksschule ist eine große Veränderung für Ihr Kind. Plötzlich gibt es viel mehr Anforderungen und Verhaltensregeln. Ihre Unterstützung ist wichtig.

„Ich war sehr aufgeregt vor dem ersten Schultag", erzählt Samuel. „Bei allen neuen Sachen bin ich schüchtern. Ich wollte lieber wieder in den Kindergarten zu allen meinen Freunden. Neugierig war ich aber auch." Samuels Mutter ist Alleinerzieherin und konnte sich den ersten Schultag frei nehmen. Zum Feiern am Nachmittag kamen auch sein Vater und seine Großeltern dazu. Den Beginn dieses neuen Lebensabschnittes gebührend zu feiern, war für den Sechsjährigen wichtig. Das pünktliche Aufstehen hatte er in der Woche davor schon geübt und Schultasche sowie Schultüte standen bereit. Auch den Hort, den er ab dem dritten Schultag regelmäßig besuchen würde, kannte Samuel bereits. So war er bestens vorbereitet.

Der Schulbeginn bringt Veränderungen für die ganze Familie: Tagesablauf und Freizeit müssen sich jetzt an Stundenplan und Schulferien orientieren. Der Freundeskreis wechselt. In der Schule können Sie als Mutter und Vater nicht mehr selbstverständlich dabei sein. Sie müssen Ihr Kind ein Stück loslassen und auf seine Selbstständigkeit vertrauen.

Anfangsschwierigkeiten sind normal. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo, mit dem es sich auf den neuen Lebensbereich einstellt. Einschlafprobleme, Launenhaftigkeit oder Anspannung legen sich bald von selbst. Manchmal verläuft der Schulbeginn problemlos und diese Anzeichen treten erst nach Wochen auf. Es ist ähnlich wie bei einem neuen Job: Nach einiger Zeit ist die anfängliche Begeisterung abgeflaut. Kinder, die in den ersten Schulmonaten in alte Verhaltensmuster rutschen, z. B. wieder Bett nässen oder Nägel beißen, brauchen den sanften Rückhalt ihrer Eltern, aber im Normalfall keine übermäßige Besorgnis.

Samuel berichtet weiter: „Mama hat mit mir den Weg in die Schule geübt. Besonders die beiden Ampeln, wo ich warten muss. Jetzt kann ich schon alleine hin gehen. Aber meistens geht sie noch mit." Natürlich hängt es von Länge und Lage des Schulwegs ab, ob Ihr Kind Begleitung braucht. Grundsätzlich sollte es den Weg möglichst bald allein schaffen. Üben Sie ihn schon vor Schulbeginn gemeinsam und zeigen Sie Ihrem Kind alle Gefahrenquellen.

Fährt Ihr Kind mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Schule, fahren Sie die Strecke zu verschiedenen Tageszeiten, bei unterschiedlichem Wetter und in beide Richtungen mit ihm ab. Sobald Ihr Kind am Schulweg sicher ist und sich richtig verhält, braucht es keine Begleitung mehr.

Tipps

- Wecken Sie Neugier auf die Schule, indem Sie erzählen, was Ihr Kind dort machen wird: singen, malen, turnen, schreiben, lesen, …
- Überlegen Sie, wer außer Ihnen Ihr Kind nachmittags, an schulfreien Tagen, in den Ferien und bei Krankheit betreuen kann.
- Regen Sie Ihr Kind zu folgenden kleinen Übungen an: Geschichten erzählen, zuhören, sich fünf Minuten konzentriert beschäftigen, 10 Gegenstände zählen, beim Malen den Stift richtig halten, sich selbst an- und ausziehen.
- Erkundigen Sie sich über finanzielle Unterstützung in Form von Schulstartgeld, Schülerfreifahrt und Beihilfen für die Nachmittagsbetreuung.
- Kümmern Sie sich rechtzeitig um die Nachmittagsbetreuung und rechnen Sie mit einer Eingewöhnungszeit.
- Setzen Sie die Schule nicht als Drohung ein: „In der Schule musst du dann …"
- Planen Sie im September mehr Zeit für Ihr Kind und notwendige Besorgungen ein.

Checkliste

Hinweise auf Schulreife

- ausgefallene Zähne, geschickte Finger, ernsteres Gesicht, längere Arme und Beine
- konkrete Aufgaben erledigen, konzentiert bleiben, Verantwortung übernehmen, Warten und Rücksicht nehmen
- flüssig sprechen, großer Wortschatz, logisch denken, Gegenstände nach Merkmalen sortieren
- Von Erwachsenen lernen, Sich in der Gruppe einzeln angesprochen fühlen, Sein Können richtig einschätzen, Enttäuschungen aushalten

Wussten Sie, dass ...

Die Sechsjahreskrise

Die Pädagogik hat erst seit relativ kurzer Zeit Namen für die Entwicklungsphasen zwischen Trotzalter und Pubertät: Sechsjahreskrise (rund um den Schuleintritt) und Vorpubertät (rund um das Volksschulende). Im Grunde geht es immer um einen weiteren Schritt der Ablösung von den Eltern. Um den 6. Geburtstag herum macht Ihr Kind auf allen Ebenen einen Sprung nach vorne. Sein Körper wirkt weniger kindlich, der Kopf wird im Verhältnis zum Rumpf kleiner, der Schwerpunkt verlagert sich. Manche Kinder sind jetzt anfälliger für Krankheiten und ermüden schneller, andere wirken tollpatschig. Das veränderte Aussehen bewirkt, dass die Umwelt Ihrem Kind mehr zutraut und mehr von ihm fordert. Daran muss es sich erst gewöhnen. Bis das innere Bild wieder mit dem äußeren übereinstimmt, ist Ihr Kind vielleicht launenhaft, leicht beleidigt, aufbrausend und trotzig. Gleichzeitig wird Ihr Kind immer selbstständiger. Es merkt sich Regeln, denkt selbständig weiter, macht Tätigkeiten und Zeichnungen ganz genau nach und verfeinert Einfühlungsvermögen und Konfliktfähigkeit. An der Schwelle zum Schulalter orientieren sich Kinder besonders stark am gleichgeschlechtlichen Elternteil. Für Buben werden die Väter sehr wichtig, für Mädchen die Mütter.

Wussten Sie, dass ...

Unterrichtspflicht und Anmeldung

Die allgemeine Unterrichtspflicht beginnt am 1. September, nachdem Ihr Kind sechs Jahre alt geworden ist. Eltern schulreifer Kinder, welche das 6. Lebensjahr erst zwischen dem 1. September und dem 31. Dezember vollenden, können bei der Schulleitung schriftlich um vorzeitige Aufnahme ansuchen. Die Anmeldefristen hängen von Schule und Bundesland ab. Bei Privatschulen empfiehlt es sich, möglichst früh mit der Direktion Kontakt aufzunehmen. Über die Schulreife entscheidet im Zweifel die Schulleitung. Dazu muss sie wenn nötig ein schulärztliches und / oder (mit Ihrem Einverständnis) ein schulpsychologisches Gutachten einholen. Gegen die Entscheidung können Sie innerhalb von zwei Wochen beim Bezirksschulrat Berufung einlegen. (In Wien gibt es statt Bezirksschulrat und Landesschulrat nur eine Instanz, den Stadtschulrat.) Nicht schulreife Kinder werden in die Vorschulstufe aufgenommen. Diese wird entweder im Rahmen der 1. Klasse oder als eigene Vorschulklasse geführt. Ein Wechsel von der Vorschulstufe in die erste Schulstufe oder umgekehrt ist während des gesamten ersten Schuljahres möglich („flexible Schuleingangsphase“).

Es gibt öffentliche Volksschulen sowie private Schulen (Schulgeld) mit oder ohne Öffentlichkeitsrecht. In Österreich gilt Unterrichts-, nicht Schulpflicht: Daher können Sie Ihr Kind vor Beginn des Schuljahres vom Schulbesuch abmelden; es muss dann am Ende des Schuljahres eine Prüfung über den Jahresstoff in einer öffentlichen Schule ablegen.

Viele Schulen haben spezielle Angebote, zum Beispiel:

- Offenes Lernen (Kinder bestimmen selbst über ihr Lernen in der Klasse)
- Freinet-Pädagogik (ganzheitliche, auf Neugierde und Spontanität ausgerichtete Methode)
- Montessori-Pädagogik (Lernen mit allen Sinnen anhand geeigneter Materialien)
- Waldorf-Pädagogik (ganzheitliche Methode mit künstlerisch-kreativen Mitteln)
- eine lebende Fremdsprache ab der 1. Schulstufe mit Native Speakers
- bilinguale Klassen

Mitteilungsheft und Elternabend

Ihr Kind bewältigt die Schule am besten, wenn Eltern und Lehrkräfte zusammenarbeiten. Die Schulpartnerschaft stellt den Rahmen zur Verfügung, damit das gelingt.

Schüler und Schülerinnen, deren Eltern aktiv zum Schulalltag beitragen, haben nachweislich die besseren Chancen. Ihre Eltern vermitteln ihnen: „Deine Schule ist mir so wichtig, dass ich dafür gerne Zeit aufwende." Das motiviert alle Beteiligten.

Es geht aber nicht nur um einen Beitrag der Eltern, sondern auch um Erwartungen. Heute wird vieles von der Schule verlangt, was Aufgabe des Elternhauses ist. Andererseits haben berufstätige Eltern nicht viel Zeit. Leicht entsteht auf beiden Seiten Unzufriedenheit. Dabei wollen grundsätzlich alle das Beste für Ihr Kind. Es ist schon viel getan, wenn Sie vom ersten Schultag an im Gespräch bleiben. Missverständnisse entstehen entweder erst gar nicht oder können leicht ausgeräumt werden.

„Die Frau Lehrerin ist so ungerecht! Ich zeige immer auf, aber sie nimmt mich nie dran!" Ronja ist so wütend, dass sie die Hausübung nicht machen will. Ihre Mutter fragt genau nach: „Heute auch? Was hat sie gefragt? Und wer hat die Antwort gegeben? Wo sitzt denn der Emil und kommt der oft dran?" Damit nimmt sie Ronjas Empörung ernst. Sie bleibt aber gelassen, weil sie nicht will, dass Ronja sich noch mehr ärgert. Lieber bespricht sie mit ihr: „Es ist nicht einfach für deine Lehrerin, alle gleich oft dran zu nehmen. Vielleicht will sie auch denen eine Chance geben, die selten aufzeigen. Ich bin sicher, dass sie schon bemerkt hat, wie oft du dich meldest." Überlegen Sie gemeinsam, welche kleinen Ungerechtigkeiten man in Kauf nehmen muss. Helfen Sie Ihrem Kind, nicht alles persönlich zu nehmen, indem Sie mögliche andere Gründe suchen.

Gröberen Ungerechtigkeiten sollten Sie nachgehen: es kann sich immer noch um eine subjektive Meinung Ihres Kindes oder um ein Missverständnis handeln. Haben Sie den Eindruck, dass ein Kind tatsächlich in der Schule bloßgestellt, ignoriert oder wiederholt zu schlecht beurteilt wird, gehen Sie der Sache nach. Meist hilft ein Gespräch. Erklären Sie die Lage sachlich, ohne Vorwürfe und Schuldzuweisungen. Bessert sich nichts, fragen Sie Mitschüler und -schülerinnen, ob sie Ihre Beobachtung bestätigen. Wenn ja, können Sie mit der Schulleitung sprechen. Letztes Mittel ist der Wechsel in eine andere Klasse. Rat bekommen Sie auch beim schulpsychologischen Dienst.

Jede Lehrkraft hat eine wöchentliche Sprechstunde. Sie ist für Fragen und Probleme da, die das einzelne Kind betreffen. Kündigen Sie Ihr Kommen an. Sprechtage haben einen ähnlichen Zweck, meist ist aber weniger Zeit. Für Nachrichten zwischen Lehrperson und Eltern gibt es das Elternheft.

Tipps

- Wenn Ihr Kind eine Anordnung nicht verstanden hat, regen Sie es zum Nachfragen an: „Deine Lehrerin hat sich sicher etwas dabei gedacht. Frag sie doch."
- Durch regelmäßigen Kontakt können Sie eine Vertrauensbasis aufbauen. Probleme lassen sich dann gemeinsam lösen.
- Sie müssen nicht alles gutheißen, was das Kind tut, aber immer zu ihm als Person stehen.
- Vor einer Sprechstunde sagen Sie Ihrem Kind, was Sie besprechen werden.
- Wenn Sie den Eindruck haben, dass mit dem Lernstoff zu schnell vorgegangen wird, betrifft das vielleicht die ganze Klasse. Fragen Sie andere Eltern und sprechen Sie mit dem Pädagogen, der Pädagogin.
- Nehmen Sie Beobachtungen der Pädagogen und Pädagoginnen ernst. Es gibt Dinge, die Ihnen vielleicht nicht mehr auffallen.
- Unterstützen Sie die Elternvertretung der Klasse. Antworten Sie auf Mails oder Textnachrichten, geben Sie Geld rechtzeitig ab.

Checkliste

Vorbereitung auf ein Eltern-Lehrer-Gespräch

- Ich kläre mit meinem Kind, was es bedrückt, was es erwartet, worin eine Änderung bestehen soll.
- Ich lege vor dem Gespräch fest, was ich erreichen will.
- Ich respektiere die Lehrperson und ihre Bemühungen.
- Ich beginne das Gespräch mit Feststellungen, denen mein Gegenüber zustimmen kann.
- Ich bringe mein Anliegen sachlich und ruhig vor.
- Ich nenne konkrete Beispiele und beschreibe meine Gefühle.
- Ich nehme auch Positives wahr und vermeide Vorurteile.
- Ich höre aufmerksam zu und frage nach, ob ich richtig verstanden haben.
- Lösungsvorschläge, die während des Gesprächs entstehen, entwickeln wir gemeinsam weiter.
- Nur wenn das Gespräch völlig fruchtlos ist, wende ich mich an die Schulleitung oder den schulpsychologischen Dienst.

Wussten Sie, dass …

Schulpartnerschaft und Recht

Das Klassenforum setzt sich aus Lehrperson und einem Elternteil jedes Kindes in einer Klasse zusammen. Es hat Beratungs- und Entscheidungsbefugnisse und wählt eine Elternvertretung. Ein Elternabend findet in den ersten acht Wochen jedes Schuljahres sowie jederzeit auf Wunsch eines Drittels der Mitglieder statt. Das Schulforum entscheidet über dieselben Angelegenheiten, wenn mehr als eine Klasse betroffen ist. Dem Schulforum gehören die Schulleitung, alle Lehrkräfte sowie alle Klassenelternvertretungen und deren Stellvertretung an. Für einen Beschluss ist Stimmenmehrheit nötig, Stimmenthaltung ist nicht zulässig. Klassen- und Schulforum beraten über wichtige Fragen des Unterrichts und der Erziehung, Schulveranstaltungen, Unterrichtsmittel, Budget und Baumaßnahmen. Sie entscheiden z. B. über die (maximal fünf) schulfreien schulautonomen Tage und alternative Formen der Leistungsbeurteilung. Der Elternverein ist von diesen Gremien unabhängig. Er ist ein Verein nach Vereinsgesetz. Er kann der Schulleitung Vorschläge, Wünsche und Beschwerden mitteilen.

Weitere Infos

Buchtipp:
Niki Glattauer:
„Mitteilungsheft: Leider hat Lukas …“

Was Hänschen lernt

Bei der Hausübung trainiert Ihr Kind neben dem Lernstoff auch Selbstorganisation, Zeitmanagement und Lerntechnik.

Philipp sitzt über sein Hausübungsheft gebeugt und schreibt konzentriert mit krakeligen Buchstaben. Neben ihm beobachtet seine Mama das Ergebnis der Anstrengungen mit kritischen Augen. Buchstaben, mit denen sie nicht zufrieden ist, radiert sie kurzerhand weg. Das funktioniert allerdings nur ein paar Minuten lang. Dann legt Philipp frustriert und zornig den Bleistift weg und weigert sich, weiter zu arbeiten.

Für manche Eltern ist die Versuchung, ihrem Kind zu helfen, im Heft zu radieren oder sogar selbst die Hausübung zu machen, riesengroß. Diese Einmischung entmutigt Kinder! Besser wäre es, wenn Philipps Mama für eine gute Lernumgebung sorgen würde: Ein fixer, gut beleuchteter Arbeitsplatz, wo ihr Sohn ungestört arbeiten kann. Keine Ablenkungen wie Fernseher, Tablet, Spielkonsole, Comics oder Spielsachen in Reichweite.

Zu den Lernzielen der Volksschule gehört das Beherrschen von Lerntechniken. Lassen Sie Ihr Kind so viel wie möglich selbst vorbereiten und üben. Bleiben Sie in der Nähe, sodass Sie bei Bedarf helfen können. Stellen Sie gezielte Fragen, um Ihr Kind auf den richtigen Lösungsweg zu bringen. Nehmen Sie Ihrem Kind nichts ab, was es schon selbst kann. Seine Hefte sind tabu: Das Korrigieren ist Aufgabe der Lehrkräfte! Diese können sich sonst kein Bild darüber machen, ob der Lernstoff verstanden wurde. Fehler sind erlaubt.

Solange Ihr Kind keine Schwierigkeiten beim Lernen hat, sollte es seine Arbeitszeiten selbst bestimmen. Meist wird es sich intuitiv nach seinem Biorhythmus richten. Eine halbe Stunde Mittagspause ist das Minimum. Fast alle Menschen sind zwischen 12 und 15 Uhr weniger leistungsfähig. Es gibt aber Kinder, die ihre Aufgabe am liebsten gleich nach dem Mittagessen erledigen.

Regelmäßigkeit tut gut, aber die Hausübung muss nicht jeden Tag zur selben Zeit erledigt werden. Auch der restliche Tagesablauf ist an unterschiedlichen Wochentagen nicht gleich. Bleiben Sie außerdem flexibel und lassen Sie Ausnahmen zu. Dann werden Hausübungen nicht zur lästigen Pflicht.

Braucht Ihr Kind regelmäßig mehr als eine Stunde für die Hausübung, fragen Sie, ob in anderen Familien dasselbe beobachtet wird. In diesem Fall sprechen Sie die Lehrerin oder den Lehrer darauf an. Ist nur Ihr Kind betroffen, suchen Sie die Ursache: Falschen Tageszeit, ungünstiger Arbeitsort, mangelnde Motivation, oder Konzentrationsschwäche?

Wenn es Probleme mit der Hausübung gibt …

Manche Kinder können sich nicht entscheiden, wie sie die Hausübung anpacken sollen, ihnen fehlt die Systematik beim Arbeiten. Bieten Sie keine fertige Lösung an, sondern fragen Sie: „Was könntest du denn da machen?“ Wenn das Kind vergessen hat, was Hausübung ist, blättern Sie gemeinsam die Bücher durch. Vielleicht kommt die Erinnerung wieder. Ihr Kind kann auch selbst einen Klassenkameraden anrufen und fragen. Schiebt Ihr Kind die Hausübung vor sich her, könnte die Ursache in zu viel Ablenkung, persönlichen Problemen, Überforderung oder einem Leistungstief liegen. Versprechen Sie, dass es die Zeit danach nutzen darf, wie es will. Dann erweist es sich selbst einen Dienst, wenn es die Hausübung rasch erledigt. Wenn Ihr Kind seine Hausübung unordentlich macht, können geringfügige motorische Störungen, eine leichte Sehschwäche, ein ungünstiger Arbeitsplatz oder große Eile (um genug Zeit zum Spielen zu haben) schuld sein. Wenn die Lehrkraft die Hefte in Ordnung findet, müssen Sie nicht eingreifen. Macht Ihr Kind die Hausübung gar nicht, helfen weder Zwang noch Strafe. Vielleicht ist das Pensum zu groß oder zu klein, oder die Übungen sind sehr uninteressant. Fragen Sie andere Eltern, ob sie denselben Eindruck haben.

Tipps

- „WIR machen jetzt Hausübung“? Besser nicht: Sie ist eine Aufgabe Ihres Kindes, das sollte auch sprachlich klar sein.
- Eine leichte Mahlzeit zu Mittag vermindert das Leistungstief am frühen Nachmittag.
- Optimal ist ein eigener Schreibtisch. Wenn das nicht möglich ist, genügt es, einen Tisch zu bestimmten Zeiten zum ungestörten Arbeitsplatz des Schulkindes zu erklären.
- Wenn Sie bei der Hausübung helfen, setzen Sie sich im rechten Winkel neben Ihr Kind.
- Überprüfen Sie nur, ob die Hausübung ordentlich und vollständig erledigt ist.
- Belohnen Sie Ihr Kind nicht für einzelne Hausübungen oder gute Noten.
- Stellen Sie Prüfungssituationen nach: Fragen Sie Ihr Kind z. B. vor einer mündlichen Prüfung im Stehen ab und benützen Sie einen Bogen Packpapier als Tafel.
- Es gibt Tricks, mit denen man Lerninhalte leichter behält. Einer ist rhythmische Bewegung. Man kann etwa beim Lernen des Einmaleins im Takt marschieren. Beim Auswendiglernen helfen Eselsbrücken aus Anfangsbuchstaben usw. Nach dem Lernen sollte das Gehirn 20 Minuten Pause von Fernsehen und Computer haben, sonst löscht es das Gelernte gleich wieder.
- Gegen Anspannung und Prüfungsangst helfen bewusstes tiefes Atmen und Entspannungsübungen.

Wussten Sie, dass …

Konzentration

Volksschulkinder können sich stundenlang mit einer selbst gewählten Aufgabe beschäftigen. Bei fremdbestimmten Aufgaben verfliegt die Konzentration viel rascher. Richtwerte für die Konzentrationsfähigkeit sind 15 Minuten bei Schulanfängern und 30 Minuten bei 7–10jährigen. Wenn die Konzentration nachlässt, hilft eine kurze Bewegungspause, eine Tasse Tee oder etwas Obst. Konzentrationsfähigkeit lässt sich spielerisch üben, etwa mit Mikado. Auch das Lernen eines Musikinstruments hilft Ihrem Kind, bei der Sache zu bleiben. Hat Ihr Kind regelmäßig Probleme, sich zu konzentrieren, stellen Sie sich folgende Fragen:

Ist mein Kind überfordert, hat es zu wenig unverplante Zeit?

Ist es mit Fernsehen und Computerspielen übersättigt?

Bekommt es zu wenig Bewegung oder Schlaf?

Werden zu hohe Erwartungen an das Kind gestellt?

Bekommt es genug Anerkennung?

Geht es daheim sehr hektisch zu?

Gibt es Spannungen in der Familie?

Dauern die Konzentrationsschwierigkeiten an, können Sie sich an Schulpsychologie oder Kinderärzte und Kinderärztinnen wenden. Medikamente sind jedenfalls nicht der richtige Weg.

Raus bist du noch lange nicht

Ihr Kind vergleicht sich mit Gleichaltrigen und verfeinert seine sozialen Fähigkeiten. Es probiert verschiedene Rollen aus. Greifen Sie in Freundschaften möglichst wenig ein.

Im Umgang mit gleichaltrigen Freunden und Freundinnen entwickelt Ihr Kind Sozialkompetenzen. Dazu gehört: seine Bedürfnisse zu erkennen und mitzuteilen, Gefühle anderer wahrzunehmen und darauf einzugehen, einen Streit auszutragen und einen Kompromiss zu finden. Zusätzlich schlüpft Ihr Kind in unterschiedliche Rollen und sieht deren Vor- und Nachteile.

Als Mutter und Vater sollten Sie ihm viel Freiheit lassen. Hören Sie Ihrem Kind zu, wenn es von seinen Freundschaften erzählt. Enttäuschungen verstärken Sie bitte nicht mit: „Das hätte ich Dir gleich sagen können." Überlegen Sie besser gemeinsam, warum es dazu gekommen ist. Hat ein Kind etwas falsch gemacht? Zu viel erwartet? War jemand richtig gemein? So lernt Ihr Kind, andere einzuschätzen.

Unterstützen Sie, wenn Ihr Kind mit einer Situation nicht selbst zurechtkommt. Theresa, 8, ist seit Tagen bedrückt und rückt endlich mit der Sprache heraus: Ihre beiden besten Freundinnen stecken immer heimlich die Köpfe zusammen und Theresa fühlt sich ausgeschlossen. Ihre Mutter Gisela nimmt Theresas Sorgen ernst. Vor dem Schlafengehen haben die beiden ein langes Gespräch. Sie überlegen, was Theresa tun kann: Die Freundinnen direkt ansprechen? Beide nach Hause einladen, gemeinsam oder einzeln? Wann ist ein Geheimnis etwas Gutes und wann nicht?

Erinnern Sie sich noch, wie Ihr bester Freund, Ihre beste Freundin in der Volksschule hieß? Wie lange hat diese Freundschaft gedauert, haben Sie sogar bis heute Kontakt? Freundschaften werden aus den unterschiedlichsten Gründen geknüpft, gepflegt und wieder gelöst, doch fast alle bereichern das Leben – zumindest im Rückblick. Ihr Kind steht ganz am Anfang des Weges und möchte diese Erfahrungen selbst machen. Erzählungen helfen ihm dabei mehr als Belehrungen. „Als ich acht war, hatte ich auch zwei besonders wichtige Freundinnen", sagt Gisela zu ihrer Tochter. „Wir hatten ein geheimes Zeichen, wenn eine von uns eifersüchtig auf die anderen beiden wurde. Aber ehrlich gesagt hat das nicht geholfen. Manchmal ging es mir so wie dir …"

Wenn Sie den Freunden und Freundinnen Ihres Schulkindes offen gegenüber stehen, können Sie auch selber davon profitieren. „Die neuen Freundschaften von Theresa wirken sich auf die ganze Familie aus", lächelt Armin, Theresas Vater. „Früher haben meine Frau und ich unsere eigenen Freunde getroffen und deren Kinder haben mit Theresa gespielt. Seit dem Kindergarten läuft es umgekehrt und Theresas Freunde bringen ihre Eltern mit, damit wir jemanden zum „Spielen" haben." Armin freut das: „So haben wir zum Beispiel eine Tierärztin kennen gelernt und einen Gärtner. Und eine Familie, mit der wir uns so gut verstehen, dass wir gemeinsam Urlaub machen werden."

Freunde meines Kindes

Name	Geburtstag	Telefon	E-Mail	Adresse	Allergien

Tipps

- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, woran man gute Freundschaften erkennt.
- Lassen Sie Ihr Kind seine Freunde und Freundinnen selbst aussuchen.
- Erlauben Sie Ihrem Kind, Treffen selbst auszumachen.
- Mischen Sie sich möglichst wenig in Freundschaften Ihres Kindes ein.
- Ihre Hausregeln gelten auch für Kinder, die zu Gast sind. Sie dürfen Grenzen setzen.
- Wenn Ihr Kind auf eine Rolle (z. B. den Klassenkasperl) fixiert ist, helfen Sie ihm, auch andere Seiten an sich zu entdecken. Loben Sie, wenn es einmal untypisch reagiert.
- Volksschulkinder können bei Misserfolgen sehr verärgert oder verzweifelt sein. Nehmen Sie seine Enttäuschung ernst und setzen Sie es keinem Druck oder gar Spott aus.

Mein Kind kann nicht stillsitzen …

Diese Eigenschaft kann Ihr Kind zu einem exzellenten Vordenker oder einer guten Sportlerin machen – oder ihm eine Menge Probleme einbringen. Bei jeder Dummheit mit zu machen, kann auch ein gelerntes Verhalten sein: indem ein Kind etwas ausprobiert, damit Aufmerksamkeit erregt, und es aus diesem Grund wiederholt. Jedenfalls ist es wenig sinnvoll, ein aufgewecktes Kind dauernd zum Stillsitzen zu ermahnen. Besser ist es, die viele vorhandene Energie in etwas Kreatives und Erfüllendes umzuleiten. Sorgen Sie für anstrengende Herausforderungen im Alltag. Geben Sie Ihrem Kind viel Aufmerksamkeit. Loben Sie Verhalten, das kreativ statt übermütig ist, ganz besonders.

Wussten Sie, dass …

Hochsensible / gefühlsstarke Kinder

Die Psychologie ordnet 15 bis 20 Prozent aller Menschen als sehr sensibel ein. Sie beschreiben sie als einfühlsam und empfänglich für das Verhalten und die Gefühle anderer Menschen. Kinder mit dieser biologischen Eigenart weinen oft und nehmen alles persönlich. Intensive Eindrücke und Empfindungen (z. B. Hunger, Temperaturunterschiede) überlasten sie schnell. Bei Stress werden manche überdreht, egoistisch und unkonzentriert – was in der Schule eventuell fälschlich als Hyperaktivität gedeutet wird. Andere verringern den Stress durch Rückzug. Sie wirken schüchtern und ängstlich. Allen gemeinsam ist, dass sie länger nachdenken und gewissenhafter verarbeiten als durchschnittlich sensible Personen. Hochsensiblen Kindern hilft es, wenn sie auf möglichst viel Verständnis stoßen. Sagen Sie Ihrem Kind z. B. „Ich verstehe, dass das schrecklich für dich ist." Helfen Sie ihm aber gleichzeitig, einen anderen Weg als Tränen zu finden, um seine Gefühle und Bedürfnisse mitzuteilen. Besprechen Sie genau, was passiert ist und wie man damit umgehen kann. Beschützen Sie ein sensibles Kind nicht übermäßig und seien Sie selbst ein Vorbild im Umgang mit eigenen Fehlern und Kritik von außen. Hochsensible Kinder brauchen Ruhe, wenig Ablenkung durch Medien, selbstständige Zeiteinteilung und die Möglichkeit, Aufgaben bis zum Ende durchführen zu können.

Linktipp:
www.zartbesaitet.net
www.hochsensitiv.net

In der Pause lern ich streiten

Beziehungen ohne Konflikte gibt es nicht. Familie, Freunde und Freundinnen Ihres Kindes sind sein Übungsfeld. Hier lernt es streiten, verhandeln und Kompromisse schließen.

Konflikte sind unterschiedlich: Manchmal ist Flucht richtig, damit man nicht in Gefahr kommt. Manchmal muss man sinnvoll kämpfen, um etwas zu erreichen. Manchmal sollte man Hilfe holen, um zu einer Lösung zu kommen. Und manchmal kann man geschickt verhandeln. Zu wissen, welcher dieser Wege der passende ist, braucht Übung.

Je nach seinem Temperament und seinen Erfahrungen in ähnlichen Situationen wird Ihr Kind unterschiedlich mit Konflikten umgehen. Wenn Sie beobachten, dass es sich auf eine einzige Strategie festlegt, helfen Sie ihm, anderes auszuprobieren. Wenn es sich z. B. immer unterordnet, zeigen Sie ihm weitere Möglichkeiten: Es könnte seinen Charme einsetzen, sich mit schlagfertigen Worten wehren oder Verbündete suchen. Üben Sie das in Rollenspielen.

„Der Simon hat schon wieder in meinem Malbuch gemalt!“ Priska läuft empört zu ihrer Mutter. „Tratschgans, Tratschgans“, tönt es aus dem Kinderzimmer hinterher. Petzen ist der Hilferuf „Wir haben einen Konflikt und kommen alleine nicht weiter“. Lassen Sie jedes Kind erzählen, was los ist. Formulieren Sie zusammenfassend, worum es geht. Dann suchen Sie gemeinsam Lösungswege. Dabei können Sie ruhig auch einen absurden, lustigen Vorschlag machen. Das hilft bei der Entscheidung und lockert die Stimmung auf.

Priskas und Simons Mutter sitzt inzwischen im Kinderzimmer auf dem Boden. Nachdem ihre beiden Kinder den Streit jeweils aus ihrer Sicht beschrieben haben, weiß sie, dass es nicht nur um das Malbuch ging. Sondern darum, wie die Geschwister gemeinsam etwas malen können, ohne sich in die Haare zu geraten. Anscheinend haben sie schon mehrere Dinge ausprobiert, aber nichts hat lange funktioniert. Die drei suchen gemeinsam Ideen. Schließlich erinnert sich Priska an die Papierrolle, die beim Ausmalen der Küche übrig geblieben ist. Beide Kinder sind begeistert von dem Vorschlag, zwei Meter davon auf den Boden zu kleben und gemeinsam ein riesiges Bild zu malen. Da hat bestimmt jeder Platz genug.

Simon und Priska streiten meist nur mit Worten. Bei anderen Kindern kommt es auch zu Raufereien. Alle Eltern fragen sich, wann sie eingreifen müssen. Jedenfalls nicht sofort, denn ein Streit lässt sich auch einmal durch eine Rangelei lösen. Erst wenn Gefahr für ein Kind besteht oder Sachen beschädigt werden könnten, sind Sie gefragt. Bevorzugen Sie keines der Kinder, geben Sie ihnen eine Auszeit zum Abkühlen. Danach können Sie die Kinder – so wie die Mutter von Priska und Simon – dabei unterstützen, Lösungen zu suchen.

Nehmen Sie diesen Entwicklungsschritt Ihres Kindes auch zum Anlass, sich zu fragen: Wie löse ich selbst Konflikte? Wähle ich immer dieselbe Strategie? Bin ich ein gutes Vorbild für Verhandlungsfähigkeit?

Tipps

- Schaffen Sie im Alltag Möglichkeiten, wo Kinder ihre Kräfte messen können. Wer ist der / die Schnellste, Stärkste, Geschickteste? Mit der Zeit kann sich jedes Kind besser einschätzen und braucht weniger Wettkämpfe.
- Achten Sie darauf, dass in der Familie Probleme offen besprochen und Lösungen gemeinsam gesucht werden.
- Hören Sie Ihrem Kind aufmerksam zu, wenn es von Streitereien oder Gewalttätigkeit anderer Kinder erzählt. Bei gefährlichen Streitereien auf dem Schulweg ist die Schule zuständig und sollte von Ihnen verständigt werden.

Ihr Kind wird umso konfliktfähiger,

- je mehr es an Entscheidungen in der Familie beteiligt ist
- je selbstständiger es seinen Alltag gestalten darf
- je verlässlicher Sie in schwierigen Situationen als Ansprechperson verfügbar sind
- je besser Gesprächsregeln in der Familie in die Praxis umgesetzt werden und
- je mehr schöne gemeinsame Erlebnisse es in Ihrer Familie gibt.

Checkliste

Wie gehe ich mit aggressiven Kindern um?

- Für aggressives Verhalten bei Kindern gibt es unterschiedliche Ursachen. Manche Kinder haben nicht gelernt, Ärger und Wut mit Worten mitzuteilen. Andere schaffen es nicht, Spannungen angemessen abzubauen. Wieder andere haben sich dieses Verhalten angeeignet, weil sie bisher damit Erfolg hatten.
- Stoppen Sie gewalttätiges Verhalten sofort. Zeigen Sie dem Kind andere Möglichkeiten, seine Gefühle auszudrücken. Es darf jammern, Papier zerknüllen, stampfen, usw.
- Bestärken Sie das Kind, wenn es beim nächsten Mal diese Wege von sich aus wählt.
- Wenn Ihr Kind Opfer aggressiver Mitschüler oder schülerinnen ist, bringen Sie ihm bei, keinen Streit zu suchen, Selbstvertrauen auszustrahlen (gerader Gang, anderen in die Augen schauen) und bei Gefahr wegzugehen. Wenn Belästigungen öfter vorkommen, überlegen Sie weitere Schritte.
- Aggression bedeutet wörtlich, etwas anzupacken. In gute Bahnen geleitet, ist sie daher eine Begabung. Körperliche Kraft und Machtbedürfnis können z. B. im Sport sinnvoll eingesetzt werden

Wussten Sie, dass …

Bei einem Streit gibt es sechs mögliche Reaktionen:

Flucht: Das ist sinnvoll, wenn man sich einer Situation nicht gewachsen fühlt.

Kampf: Dadurch löst man keine Probleme, man stellt bloß fest, wer der Stärkere ist. Danach ist die Beziehung oft gestört, weil der Verlierer sich zurückzieht oder Rache plant. Auch mit Worten kann man kämpfen.

Unterordnung: Auch aufzugeben löst das Problem nur kurzfristig. Wer sich unterordnet, wartet auf die nächste Möglichkeit, zu gewinnen.

Delegation (Petzen): Wer sich überfordert fühlt, sich nicht unterordnen möchte und einen Kompromiss noch nicht schafft, holt Hilfe von außen.

Kompromisssuche: Hier geht es nicht mehr darum, wer Recht hat oder stärker ist, sondern um eine tragfähige Lösung, mit der beide Seiten leben können.

Konsensfindung: Hier wird so lange verhandelt, bis eine Lösung gefunden ist, der beide Streitparteien voll zustimmen. Diese Lösung ist meist weiter entfernt von den ursprünglichen Positionen als ein rascher Kompromiss.

Ziel ist, dass Kinder alle Strategien kennen und angemessen einsetzen.

Aus Kindern werden Konsumenten

Ihr Kind wächst in einer Medien- und Konsumgesellschaft auf. Die Fähigkeit, auszuwählen, zu entscheiden und etwas abzulehnen, wird immer wichtiger. Fördern Sie dies durch Ihr Vorbild.

Die Vielfalt der Medien und des Konsumangebotes kann man sinnvoll nutzen. Der Schlüssel dazu ist Selbstbestimmung. Wer sich nicht beeinflussen lässt, kann auch aus einem großen Angebot eine vernünftige Auswahl treffen.

Entscheidend ist, dass Ihr Kind die echte und die virtuelle Welt auseinander hält. Am besten fördern Sie das, indem Sie Ihr Kind zur Mitgestaltung anregen. Das beginnt bei der Einrichtung des Kinderzimmers und der Beteiligung am Familienalltag und reicht bis zur Eigeninitiative in der Schule und im Urlaub. Wenn reale Abenteuer regelmäßig Spaß machen, werden Medien zu einer sinnvollen Ergänzung.

Schädlich ist niemals ein Medium an sich, sondern nur die Unfähigkeit, mit dem Angebot umzugehen. Auffälliges Verhalten (z. B. Aggressivität oder Zurückgezogenheit) wird nicht vom „bösen" Bildschirm erzeugt, sondern entwickelt sich immer durch Einseitigkeit.

Ein komplettes Medienverbot bringt nichts, weil gerade das Verbotene den größten Reiz hat. Suchen Sie lieber nach den Ursachen: Nicht selten stecken hinter der Flucht in Medienwelten Probleme in der Wirklichkeit. Das gilt übrigens nicht nur für digitale Medien. Auch wer die Nase immer in Büchern hat, kann vereinsamen. Steuern Sie mit spannenden Freizeitideen gegen.

„Wenn wir nicht genug Geld für den teuren Urlaub haben, dann gehen wir halt zum Bankomaten." Tobias hat zwar begriffen, dass seine Eltern arbeiten, um Geld zu verdienen. Dass Geld trotzdem nur begrenzt zur Verfügung steht und sich nicht beliebig vermehren lässt, muss ihm erst jemand erklären. Weil Geld unsichtbar zwischen Bankkonten hin und her läuft und im Alltag mit Plastikkarten bezahlt wird, sind Zusammenhänge für Kinder schwer erkennbar. Mit Volksschulkindern können Sie gemeinsam Einkaufslisten und Budgets erstellen. Auch die Verfügung über Taschengeld hilft. Was immer Sie Ihren Kindern über den Umgang mit Geld und Konsum beibringen wollen: Sie müssen es selbst vorleben.

Weder das strikte Verbot noch die kritiklose Befriedigung aller Wünsche helfen dem Kind. Geben Sie ihm Orientierung und helfen Sie ihm, Dinge nach Wichtigkeit zu ordnen. Stellen Sie Werbebotschaften Ihre eigenen Werte gegenüber und sprechen Sie darüber. Lehren Sie Ihr Kind auch, auf die Erfüllung eines Wunsches zu warten oder darauf zu sparen. Damit schenken Sie ihm etwas sehr Schönes: die Vorfreude.

Tipps

- Sechsjährige Kinder sollen maximal 60 Minuten, sieben- bis zehnjährige Kinder maximal 90 Minuten pro Tag vorm Bildschirm verbringen. Ein Tag pro Woche ist im besten Fall medienfrei. Zeitangaben sind eine gute Richtschnur, aber nehmen Sie Ihr Bauchgefühl als Ergänzung. Einem Kind, das krank im Bett liegt, wird ein Vormittag vor dem Fernseher nicht schaden. Umgekehrt bekommt ein Kind, das im Garten oder Park gar keine eigene Spielidee hat, vielleicht gerade zu viel Medienzeit.
- Lassen Sie Ihr Kind die vorm Bildschirm entstandene Spannung danach durch Bewegung oder im Spiel abbauen. Sprechen Sie über das, was Sie gesehen haben. Suchen Sie Filme und Fernsehsendungen gemeinsam aus und schalten Sie am Ende gleich ab.
- Verwenden Sie Bildschirmmedien nicht als Belohnung oder Strafe. Tauschgeschäfte sind aber nach Ihrem Ermessen möglich: Noch eine Runde UNO mit der jüngeren Schwester, eine zusätzliche Einheit Klavierüben, dafür 10 Minuten mehr am Tablet.
- Computer- und Konsolenspiele dürfen andere Spiele nicht ersetzen, nur ergänzen, und nicht zur Hauptbeschäftigung werden. Nehmen Sie Anzeichen der Flucht vor der Wirklichkeit und der Überbewertung des Punktestandes (High Scores) ernst, um Suchtgefahr zu vermeiden.
- Wie weit sich Kinder von Gewalt in Filmen oder Computerspielen beeinflussen lassen, entscheidet ihr soziales Umfeld. Kinder, die beobachten, dass Konflikte mit Worten gelöst werden, zeigen weniger Gewaltbereitschaft als Kinder, die auch im Alltag Gewalt beobachten.

- Motivieren Sie Ihr Kind zum Lesen, indem Sie ihm Geschichten erzählen und vorlesen.
- Nach wie vor ist Spielzeug wichtig. Kaufen Sie nur Spielsachen, die für längere Zeit Stoff zum Spielen bieten, nicht zu viele Vorgaben machen und Spaß versprechen. Stellen Sie genug Mal- und Bastelmaterial zur Verfügung.
- Verhandeln Sie mit dem Kind über seine materiellen Wünsche. Erfüllen Sie nicht alle Wünsche. Suchen Sie gemeinsam günstigere Alternativen. Lassen Sie sich aber auch einmal überreden.
- Gemeinsames Naturerleben verbindet Eltern und Kinder. Dabei darf es durchaus immer wieder derselbe Spazierweg sein.
- In der Freizeit sollte genug Platz für Trödeln und Nichtstun bleiben.

Taschengeld

Über ein eigenes Einkommen in Form von Taschengeld zu verfügen, steigert Selbstwert und Selbstständigkeit. Zusätzlich lernt Ihr Kind, vorauszuplanen, sich das Geld einzuteilen, zu verzichten und zu warten. Volksschulkinder sollten das Taschengeld wöchentlich am selben Tag in bar bekommen. Achten Sie auf regelmäßige, unaufgeforderte und vollständige Zahlung. Richtwerte sind 2 Euro für Sechs- bis Siebenjährige, 3 Euro für Acht- bis Neunjährige und 4 Euro für Zehnjährige. Das Taschengeld ist weder Belohnung noch Liebesbeweis und auch nicht Machtmittel (z. B. zur Strafe kein Geld). Wenn Ihr Kind es zu rasch ausgibt, sollten Sie nichts vorschießen. Allerdings ist vielleicht eine Aufbesserung durch kleine Arbeiten – für die andere auch bezahlt würden – möglich. Mit dem Taschengeld dürfen auch Dinge gekauft werden, die die Eltern für unnötig halten. Kritik ist nur bei gefährlichen oder verbotenen Dingen angebracht. Für Notwendigkeiten wie Schulsachen, Kleidung, Friseur ist das Taschengeld nicht gedacht.

Wussten Sie, dass …

Ein eigenes Handy – ab wann?

Auf den Wunschlisten der meisten Volksschulkinder steht ein eigenes Handy weit oben. Schließlich sind sie von Erwachsenen umgeben, die ihre Smartphones zum Telefonieren, Informieren, Spielen und Fotografieren verwenden. Für Eltern wiederum ist es reizvoll, ihr Kind immer erreichen zu können, wenn es den Schulweg schon alleine bewältigt oder Freunde besucht. Kinder unter 10 Jahren brauchen eigentlich kein Handy, jedenfalls aber kein Smartphone mit Internetzugang. Es gibt einfache Geräte, mit denen Ihr Kind nur telefonieren kann. Sie können zusätzlich festlegen, welche Nummern es wählen kann. Für den Anfang eignet sich ein Wertkartentelefon ohne Vertragsbindung. Bevor Sie Ihrem Kind ein Handy schenken, überlegen Sie auch: Ist es das einzige in seiner Klasse, das bereits ein Handy hat? Das kann – ebenso wie der umgekehrte Fall – zu sozialen Problemen führen. Ist Ihr Kind schon fähig, auf einen wertvollen Gegenstand aufzupassen? Sind Handys in der Schule erlaubt? Ist eine ständige Kontrolle durch die Eltern gut und in Ihrem Fall notwendig? Wenn Sie sich schließlich entscheiden, Ihrem Sohn, Ihrer Tochter bereits so früh ein Handy anzuvertrauen, dann legen Sie unbedingt im Vorhinein Regeln fest, etwa: Wann muss es aufgedreht sein, wann abgedreht? In der Nacht sollten übrigens alle elektronischen Geräte aus der Schlafumgebung entfernt oder komplett abgeschaltet werden (nicht nur auf Standby).

Weitere Infos

Linktipp:
FLIMMO – Fernsehen mit Kinderaugen

Ein Einser in Persönlichkeit

Selbstwertgefühl entsteht durch die Erfahrung, angenommen zu sein, so wie man ist.
Und dadurch, dass man etwas bewirken kann.
Lassen Sie Ihr Kind mitbestimmen und zeigen Sie Ihre Zuneigung.

Heute stehen Kinder vielen Anforderungen gegenüber. Ein stabiles Selbstwertgefühl hilft ihnen, sie zu meistern. Diese innere Sicherheit – „Ich bin wertvoll" – ist die Grundlage für Selbstständigkeit. Ihr Kind bewältigt den Alltag jetzt zum Teil ganz alleine. Je sicherer es sich in seinem Nest fühlt, desto unbeschwerter kann es Schritte hinaus wagen.

Für ein gesundes Selbstwertgefühl braucht Ihr Kind die Wertschätzung geliebter Personen und viel Gestaltungsfreiheit im Alltag. Weder Überbehütung noch Vernachlässigung fördern das Selbstwertgefühl. Die beste Förderung sind herausfordernde, aber bewältigbare Aufgaben. Damit wecken Sie den gesunden Ehrgeiz Ihres Kindes, ohne es zu überfordern oder zu frustrieren. So viel Selbstbestimmung wie möglich – so viel Rückhalt wie nötig, lautet der Grundsatz.

Grundsätzlich ist die Schule Sache des Kindes. Alles, was es selbstständig erledigen kann, können Sie ihm ruhig überlassen. So lernt es schrittweise, seinen Alltag selbst zu gestalten. Nur wo Ihr Kind (noch) überfordert ist bzw. wo es ungünstige Strategien lernt, sollten Sie unterstützend eingreifen. Ihre Aufgabe als Mutter oder Vater ist es, diese Grenze zu erkennen. Zu wissen, dass Sie bei Schwierigkeiten sofort greifbar sind, gibt dem Kind Sicherheit.

Alex geht in die vierte Klasse. Bisher war er ein sehr guter Schüler, doch jetzt bekommt er auf eine Mathe-Schularbeit ein Genügend. Seine Eltern sehen es gelassen. Sie betrachten diese Bewertung nicht als Gesamturteil über ihr Kind, sondern als Rückmeldung über eine einzelne Leistung. Sein Vater meint: „Warum sollen wir etwas ändern? Alex ist immer noch ein guter Schüler, daran ändert diese eine Note nichts. Er ist ohnehin selbst am meisten enttäuscht. Wenn wir ihm jetzt Nachhilfe verordnen, oder Lernen statt Fußball, dann verliert er nur Ehrgeiz und Motivation. Erst damit machen wir den Vierer zum Problem."

Alle Kinder wetteifern miteinander und wünschen sich Rückmeldung zu ihren Leistungen. Schulnoten sind eine Form der Anerkennung und haben Einfluss auf das Selbstwertgefühl. Nehmen Sie eine schlechtere Note zur Kenntnis und überlegen Sie in Ruhe mit Ihrem Kind, wie es dazu gekommen ist. Gehen Sie davon aus, dass Ihr Kind selbst das größte Interesse hat, sich zu verbessern. Kommen schlechte Noten vermehrt oder plötzlich gehäuft vor, so erarbeiten Sie mit Ihrem Kind eine Strategie, wie es sich verbessern kann.

Kinder wissen meist selbst ganz genau, wann ihre Leistungen lobenswert sind und wann nicht. Es verwirrt sie, wenn sie auch für Dinge gelobt werden, die in ihren Augen nicht so gut sind. Dann nehmen sie Lob auf Dauer nicht mehr ernst, strengen sich nicht mehr an oder verlernen, den Unterschied zwischen gut und weniger gut zu erkennen. Wenn das Kind sich keine Mühe gegeben hat, ist eine schlechtere Beurteilung wichtig und konsequent. Sie erlaubt dem Kind, im Schonraum Schule zu lernen, dass sein Verhalten Folgen hat.

Tipps

- Zeigen Sie durch kleine Gesten im Alltag, dass Sie Ihr Kind gern haben. Nehmen Sie es manchmal in den Arm und sagen ihm: Ich mag dich. Ich bin froh, dass du da bist.
- Jedes Kind hat Stärken. Beobachten Sie genau, welche das sind. Lassen Sie sich dabei nicht von Ihrer Wunschvorstellung leiten, sondern von der Realität.
- Freuen Sie sich mit Ihrem Kind, wenn ihm etwas gelungen ist. Sagen Sie nicht pauschal: „Du machst das toll", sondern beschreiben Sie kurz die konkrete Leistung.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Missgeschicke und helfen Sie ihm, die Folgen zu beseitigen.
- Erzählen Sie anderen Erwachsenen nicht nur von Noten und Schule, sondern auch von kleinen Streichen oder witzigen Aussprüchen Ihres Kindes.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Ihre Zuneigung nicht von seinen Erfolgen abhängt.
- Gerade wer in der Schule schwach ist braucht Hobby und Freundschaften!
- Vermeiden Sie Sätze wie „Das kannst du noch nicht" und „Lass das lieber mich machen".
- Vertrauen Sie Ihrem Kind und überwachen Sie es nicht ständig.
- Zupfen Sie nicht unaufgefordert an Kleidung und Haaren Ihres Kindes herum.
- Nehmen Sie Ihrem Kind (auf Dauer) nichts ab, was es schon selbst tun kann.
- Die wichtigste Botschaft für Ihr Kind ist: „Du kommst mit vielem alleine zurecht. Wenn du Schwierigkeiten hast, kannst du zu mir kommen, und ich werde dir helfen."
- Freundschaftsbücher sind unter Volksschulkindern sehr beliebt. Lassen Sie Ihr Kind einen kleinen Steckbrief ausfüllen. Vielleicht erfahren Sie ja etwas ganz Neues? Jedenfalls haben Sie eine hübsche Erinnerung. Übrigens freut sich Ihr Kind auch, wenn Sie die Liste ausfüllen und etwas von sich erzählen.

Checkliste

Suchtvorbeugung
Sucht ist der Versuch, einer belastenden Wirklichkeit zu entfliehen. Ein Patentrezept, um zu garantieren, dass Ihr Kind niemals in Suchgefahr sein wird, gibt es nicht. Sehr wohl aber Möglichkeiten, das Risiko gering zu halten.

Trösten Sie Ihr Kind nicht immer mit einem einzigen Allheilmittel (z. B. Süßigkeiten). Es sollte sich mit verschiedenen Dingen über Enttäuschungen und Ärger hinweg helfen können.

Geben Sie Genuss und Freude im Familienalltag genug Platz.

Stärken Sie die Fähigkeit Ihres Kindes, Enttäuschungen auszuhalten und Rückschläge zu verkraften. Räumen Sie nicht alle Schwierigkeiten aus dem Weg.

Achten Sie darauf, was für ein Vorbild Sie sind: Flüchten Sie sich in die Arbeit? Greifen Sie gewohnheitsmäßig zu Medikamenten? Trösten Sie sich immer mit Schokolade?

Gestalten Sie die Freizeit aktiv. Passives Konsumieren (z. B. von Fernsehen) sollte nicht der Schwerpunkt sein.

Trinken Sie Alkohol bewusst und in Maßen. Lassen Sie Kinder nicht nippen.

Problem-Detektive am Werk

Ihr Kind hat eine einmalige Mischung aus Stärken und Schwächen. In den Schulfächern wird es unterschiedlich abschneiden. Bei ernsteren Problemen suchen Sie die Ursachen.

Jedes Kind hat andere Begabungen: Ronnie drückt sich besonders gut mit Worten aus, Isabella hat geschickte Finger, Justin ist sehr musikalisch. Wo liegen die Talente Ihres Kindes?

Für alle Kinder gleich sind die Grundvoraussetzungen, die Lernen ermöglichen: körperliches und seelisches Wohlgefühl, Geborgenheit, Anerkennung, Selbstbestimmung, Frustrationstoleranz sowie die Möglichkeit, sich mit Gleichaltrigen zu messen.

Lernprobleme erkennen Sie an einem Ungleichgewicht: Ihr Kind hat trotz großem Aufwand nur wenig Erfolg. Es ist überall gut, außer in einem bestimmten Fach. Oder es hat Probleme mit einer bestimmten Lehrperson. Auch Sätze wie „Der Lehrer mag mich nicht", „In der Klasse ist es zu laut" oder „Ich verstehe das nicht" deuten auf Schwierigkeiten hin.

Manche Kinder reagieren mit Bauchweh, Kopfweh oder Schlafproblemen. Auch deutliche Veränderungen im Verhalten sind Hinweise. Dazu zählen plötzliches Stottern, Schulangst, Bettnässen, Aggressivität und Weinerlichkeit.

Wenn der Lehrer, die Lehrerin von Verhaltensauffälligkeiten Ihres Kindes spricht, fragen Sie genau nach. Manchmal werden Kinder, die widersprechen und nachfragen, zu schnell als Problemfälle abgestempelt. Stört Ihr Kind tatsächlich den Unterricht oder wirkt es sehr zurückgezogen, dann suchen Sie den Grund.

Kinder, die Probleme machen, haben Probleme. Die häufigsten Ursachen sind:

- Konzentrationsschwäche
- Wahrnehmungsstörungen oder Teilleistungsstörungen (z. B. Legasthenie)
- Hoch- oder Minderbegabung
- körperliche Probleme wie Sehschwäche
- ein Konflikt mit Lehrpersonen, Freunden oder Freundinnen
- eine Belastung, die dauerhaft (z. B. ungünstiger Tagesrhythmus) oder akut (z. B. Übersiedlung, Trennung der Eltern) sein kann.
- eine hochsensible (gefühlsstarke) Persönlichkeit, die vom Umfeld nicht erkannt wird

Wenn Ihr Kind Schulprobleme entwickelt oder ein Verhalten zeigt, das Ihnen Sorgen macht, suchen Sie nach Zusammenhängen. Fragen Sie die Lehrkräfte nach ihrer Einschätzung. Klären Sie bei Kinderarzt oder Kinderärztin körperliche Ursachen ab. Weitere Ansprechstellen sind Schulpsychologie und sowie auf Teilleistungsschwächen spezialisierte Fachstellen.

Was tun bei Mobbing (Bullying)?

Unter Mobbing versteht man gezielte und wiederholte böswillige Handlungen, die eine Schädigung des Selbstwertgefühls und eine Ausgrenzung zum Ziel haben. Da Mobbing meist außerhalb des Unterrichts geschieht, fällt es Lehrpersonen nicht immer auf. Aus Scham erzählen gemobbte Kinder oft lange niemandem von den Quälereien, denen sie ausgesetzt sind.

1. **Anzeichen sehen:** Angst, depressive Verstimmung, Schlafstörungen, morgendliches Erbrechen, Leistungsabfall, Rückzug aus Beziehungen, Minderwertigkeitsgefühle, chronische Schmerzen, Atemnotanfälle oder Essstörungen; zerrissene oder verschmutzte Kleidung und Schulmaterialien.
2. **Nachfragen:** Was passiert, wie lange schon, wann und wo? Wer ist beteiligt? Wenn Ihr Kind nichts sagen will, können vielleicht Lehrkräfte, Mitschüler/innen, Freunde, Freundinnen oder andere Eltern Auskunft geben. Zu Beweiszwecken führen Sie ein Mobbingtagebuch.

3. **Selbstvertrauen aufbauen:** Üben Sie mit Ihrem Kind selbstbewusstes Auftreten und Neinsagen. Auch Judo, Karate, Taekwondo oder Selbstverteidigung stärken das Selbstvertrauen. Gut ist es, wenn Ihr Kind außerhalb der Schule Beziehungen zu Gleichaltrigen pflegt und Hobbys hat.
4. **Kontakt mit der Schule aufnehmen:** Sollten Sie dort auf taube Ohren stoßen, wenden Sie sich an Schulpsychologie, schulärztlichen Dienst oder Bildungsdirektion.

Checkliste

Was hilft bei Bettnässen?

Bettnässen bedeutet das Einnässen im Schlaf mindestens zweimal pro Monat nach dem 5. Lebensjahr. Man unterscheidet zwei Formen: Das Kind war noch nie trocken (ca. 80 % der Fälle) oder es beginnt nach mindestens sechs Monaten Trockenheit wieder mit dem Bettnässen.

- Fast immer ist ein körperliches Problem die Ursache, etwa eine (vorübergehende) Hormonschwäche, eine zu kleine Blase oder erbliche Veranlagung. Kinderfachärzte und -ärztinnen, Urologen oder Urologinnen stellen – schmerzlos – die Diagnose.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind täglich, dass Sie das Bettnässen mit Sicherheit gemeinsam in den Griff bekommen werden.
- Haben Sie Geduld. Die kindliche Blase ist erst im späteren Volksschulalter ausgewachsen.
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass es nicht alleine mit dem Bettnässen dasteht und vergleichen Sie es niemals mit anderen. In jeder Schulklasse sitzen 1–2 Bettnässer.
- Nach 18 Uhr soll Ihr Kind nur mehr wenig trinken.
- Schimpfen Sie nicht, wenn das Bettzeug wieder nass ist. Keiner ist schuld.
- Sofern ein Medikament (Nasenspray oder Tablette) verschrieben wurde, achten Sie auf die regelmäßige Einnahme.
- Loben und motivieren Sie Ihr Kind! Führen Sie einen Kalender mit trockenen Nächten.

Linktipp:
www.clubmondkind.at

Wussten Sie, dass …

Angst vor der Schule

Ein mulmiges Gefühl ist in den ersten Schulwochen völlig normal. Es kann auch nach längerer Schulzeit am Montagmorgen oder nach den Ferien vorkommen. Bleibt jedoch eine generelle Angst, sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich zu Hause besonders sicher und geborgen fühlt. Zeigen Sie ihm, dass es nicht nur aufgrund seiner Leistungen geliebt wird. Vielleicht müssen Sie Ihre Erwartungen zurückschrauben. Fragen Sie genau nach, wovor Ihr Kind Angst hat. Betrifft die Angst nur eine bestimmte Situation oder Lehrperson? Haben andere Kinder dieselbe Angst? Wenn sich die Ursache klären lässt, hilft wahrscheinlich ein Eltern-Lehrer-Gespräch. Bei anhaltenden Schwierigkeiten sprechen Sie mit Expertinnen oder Experten.

Legasthenie (Lese-Rechtschreib-Schwäche)

Legasthenie ist keine Störung oder Schwäche und nicht die Folge von Dummheit oder Faulheit. Im Gegenteil, legasthene Menschen sind häufig besonders kreativ und begabt – Thomas Edison und Bill Gates sind Beispiele. Ihr Gehirn verarbeitet Information anders. Anzeichen sind falsche Buchstabenfolgen („nud“ statt „und“), unterschiedliche falsche Schreibweisen desselben Wortes, viele Fehler beim Lesen und ein zu kleiner schriftlicher Wortschatz. Eine verlässliche Diagnose und ein genau abgestimmtes Übungsprogramm können die meisten Probleme beheben.

Tipps

- Seien Sie offen für die Sorgen Ihres Kindes und hören Sie ihm zu.
- Geben Sie Ihrem Kind einen fixen, ruhigen und übersichtlichen Arbeitsplatz.
- Suchen Sie Entlastung für sich selbst durch Gespräche mit Eltern, deren Kinder auch Schulprobleme haben.
- Verbringen Sie immer wieder entspannte Zeit mit Ihrem Kind, weit weg von schulischen Dingen.
- Der beste Schutz gegen Mobbing ist ein gutes Selbstbewusstsein. Stärken Sie Ihr Kind, indem Sie nicht alle Schwierigkeiten von ihm fernhalten.

Eine Stunde Langeweile täglich

Stress bedeutet wörtlich Druck. Ein gesundes Ausmaß regt an. Dauerhafte Belastung jedoch überfordert Körper und Seele – auch schon bei Schulkindern.

Karin klagt in letzter Zeit immer wieder über Bauchschmerzen, hat zu gar nichts Lust, will meistens nichts essen – nicht einmal Marillenknödel, ihre Lieblingsspeise, und hat abends Probleme mit dem Einschlafen. Krank ist sie nicht, das hat ihr Kinderarzt schon festgestellt. Was hat sie dann?

Die kleine Karin leidet unter Stress, ist die Antwort. Nein, das trifft nicht nur Erwachsene, sondern bereits Schulkinder. Und diese haben es noch viel schwerer, weil sie nicht wissen, wie sie damit umgehen können. Sie brauchen die Hilfe ihrer Eltern.

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind gestresst ist, suchen Sie nach dem Grund: Ist Ihr Kind in der Schule überfordert, glaubt es, die Erwartungen der Lehrkräfte oder Eltern nicht zu erfüllen? Gibt es Probleme mit anderen Schülern und Schülerinnen, wird es gehänselt oder aus gegrenzt? Oder ist es zu beliebt und versucht, allen gerecht zu werden? Gibt es Spannungen in der Familie, Geschwisterstreit? Ist die Freizeit zu knapp bemessen oder vollgestopft mit Sport- und Musikstunden?

Wenn zu wenig Zeit zum Austoben und Entspannen bleibt, muss der Wochenplan entrümpelt werden. Volksschulkinder brauchen pro Tag mindestens eine Stunde, wo sie machen können, was sie wollen. (Fernsehen, Computer- und Handyspiele zählen aber nicht!) Bewegung an der frischen Luft ist hingegen in jeder Hinsicht gesund. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich die Zeit gut einzuteilen und Entspannungspausen einzubauen, in denen alle Probleme beiseitegeschoben werden.

Sind Probleme rund um Schule, Freundschaften oder Familie die Ursache für Stress, helfen oft schon Gespräche und Zuwendung. Ihr Kind braucht die Gewissheit, immer geliebt zu werden – unabhängig von seinen Leistungen. Bei Bauchweh vor einer Schularbeit oder Prüfung, erzählen Sie, wie es Ihnen damit gegangen ist und was geholfen hat. Wenn Ihr Kind sehr ehrgeizig ist, vermitteln Sie ihm – am besten, indem Sie selbst nicht alles perfekt machen – mehr Gelassenheit. Bei Problemen im Freundeskreis stärken Sie ihm den Rücken und besprechen Sie gemeinsam Lösungsmöglichkeiten.

Da chronischer Stress schlimme Folgen haben kann – eine Schwächung des Immunsystems etwa oder sogar verlangsamtes Wachstum –, sollte Ihr Kind lernen, wie man mit Stress gut umgeht. Wie überall hilft auch hier das gute Beispiel der Eltern. „Das war ein anstrengender Tag! Jetzt setze ich mich erst einmal aufs Sofa, entspanne mich und mache gar nichts. Komm, setz dich zu mir.“ Oder: „Wenn ich glaube, ich schaffe die Arbeit nicht mehr, gehe ich kurz aus dem Büro, atme tief durch und denke an etwas Schönes.“

Tipps

- Bieten Sie Ihrem Kind fünf Mahlzeiten täglich an, bestehend aus gesunder Mischkost mit frischem Obst und Gemüse.
- Verbieten Sie Süßigkeiten und Fast Food nicht generell. Ihr Kind sollte Sie aber immer fragen müssen.
- Beurteilen Sie Kinderlebensmittel kritisch: Zum Beispiel sind Honig, Traubenzucker oder Fruchtzucker um nichts besser als normaler Zucker.
- Geben Sie Ihrem Kind nach einer Krankheit genug Zeit zum Auskurieren. Schicken Sie es nicht zu früh wieder in die Schule.
- Auf jede Stillsitzphase sollte nach Möglichkeit eine ebenso lange Bewegungsphase folgen. Sicherheit in der Bewegung und Selbstwertgefühl hängen eng zusammen.
- Abendrituale sind nach wie vor geeignet. Zuwendung zu spüren ist wichtig für die Seele Ihres Kindes und gehört zur gesunden Lebensführung. Erstklässler mögen es, wenn ihnen Papa oder Mama eine Geschichte vorliest, ältere Kinder lesen oft gerne selbt.

Wussten Sie, dass …

Die gesunde Jause

40 Prozent der täglichen Energiemenge sollte Ihr Kind bis Mittag zu sich nehmen. Stimmen Sie Frühstück und Schuljause aufeinander ab. Wenn Ihr Kind z. B. nach dem Aufstehen nichts essen will, geben Sie ihm zumindest ein warmes Getränk und eine entsprechend größere Schuljause mit. Das Frühstück besteht am besten aus einem warmen Getränk und Getreideprodukten (Brot oder Müesli) mit etwas Obst. Basis der Schuljause ist ein Getränk. Geeignet sind Wasser, ungesüßter Tee, verdünnter Obst- oder Gemüsesaft oder ein Molkegetränk. Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränke, Eistee und Limonaden enthalten sehr viel Zucker und sind ebenso wenig empfehlenswert wie Getränke mit künstlichen Süßstoffen. Dazu gibt es Vollkornbrot mit Käse oder Topfenaufstrich und Obst oder Rohkost – am besten in mundgerechten Stücken. Sorgen Sie für Abwechslung und fragen Sie Ihr Kind, was ihm besonders gut schmeckt. Heißhunger entsteht, wenn Ihr Kind nicht regelmäßig ca. alle drei Stunden isst. Ein kleines Stück Schokolade oder ein paar Cornflakes als Zugabe zur Schuljause sind erlaubt. Fette Schoko- oder Müesliriegel sind ungeeignet. Es gibt praktische Metallbehälter mit mehreren Unterteilungen, in denen Sie die Jause am Vorabend vorbereiten und über Nacht kühlen können.

Wachstum, Schule und Freizeit brauchen viel Energie. Damit ihr Kind seinen „Tank“ immer wieder auffüllen kann, braucht es eine gesunde Lebensführung. Treibstoffe sind:

- genug Schlaf
- viel Bewegung
- gesunde Ernährung
- Geborgenheit
- Sicherheit
- Anerkennung

Wussten Sie, dass …

Kinderstress

- Schlaflosigkeit
- Bauch- oder Kopfschmerzen
- Kein oder viel Hunger
- Häufige Erkältungen
- „sich irgendwie krank fühlen“
- Nervosität, Reizbarkeit
- Wutanfälle, Launenhaftigkeit, Streit suchen, Geschwister provozieren
- Konzentrationsprobleme / Verweigerung bei der Hausübung
- Babyähnliches Verhalten
- Rückzug aus Freundschaften

Was Sie tun können:

- Beobachten Sie Ihr Kind. Lernen Sie seine Zeichen von Überforderung zu erkennen.
- Notieren Sie Häufigkeit und Anlass von Beschwerden. Klären Sie diese mit Kinderarzt oder -ärztin ab.
- Lassen Sie Ihrem Kind im Alltag viele unverplante Freiräume.
- Sorgen Sie für Familienrituale, wo Ihr Kind alles sagen kann, was es beschäftigt. Gut geeignet sind Autofahrten oder die Zeit vorm Einschlafen.
- Nehmen Sie die Sorgen Ihres Kindes ernst, auch wenn Sie Ihnen banal erscheinen.
- Anerkennen Sie die Leistungen Ihres Kindes und helfen Sie ihm beim Umgang mit Misserfolgen.
- Bei schulischer Überlastung ist ein Gespräch mit der Lehrperson sinnvoll.
- Kommt es trotz allem zu keiner Besserung, so fragen Sie Arzt/Ärztin oder Kinderpsychologen/-psychologinnen um Rat.

Worte sind nie die ganze Wahrheit

Kommunikation ist mehr als Gespräche. Sich im Alltag mit Blicken, Berührungen und Gesten auszutauschen, ist für Ihr Kind wichtig. So fühlt es sich umsorgt und geliebt.

Miteinander reden ist Beziehungspflege. Erklären Sie Ihrem Kind die Welt, indem Sie mit ihm im Gespräch bleiben. Vieles, was Ihnen banal und alltäglich erscheint, ist für Ihr Kind neu.

Wenn Sie die Welt mit den Augen Ihres Kindes sehen, dann lernen Sie nicht nur viel über die Welt, sondern auch allerhand über Ihr Kind. Durch die Schule erleben Sie jetzt viele Dinge getrennt voneinander und Reden wird immer wichtiger, wenn Sie weiterhin am Leben Ihres Kindes teilhaben wollen.

Als ob das so einfach wäre, mit einem Kind ins Gespräch zu kommen, denken Sie jetzt. Wenn Sie fragen, wie es heute in der Schule war, ist die Antwort knapp. Die meisten Kinder wollen nicht über die Schule ausgefragt werden. Oft empfinden sie Fragen der Eltern als Kreuzverhör, nicht als Interesse. Insbesondere gleich nach dem Abholen, bei Mahlzeiten und am Abend ist das Thema Schule nur geeignet, wenn Ihr Kind selbst zu erzählen beginnt.

Kinder mögen es auch nicht, wenn Gespräche sich automatisch um Probleme drehen. Sie wollen, dass man ihnen zuhört, wenn sie über unwichtige Kleinigkeiten reden. Deshalb sind entspannte Alltagsgespräche so wichtig. Erzählen Sie, wie es Ihnen geht und was Sie erlebt haben. Plaudern Sie über verschiedene Dinge, etwa Hobbys, Freundeskreis, Kochen, Gefühle. Fassen Sie gemeinsam die Ereignisse des täglichen Lebens in Worte. Wenn es keine Worte dafür gibt, dann erfinden Sie welche. Daraus kann eine lustige Familien-Geheimsprache werden.

Schaffen Sie im Alltag immer wieder Raum für Gespräche. Sie kennen ihr Kind sicherlich so gut, dass Sie merken, wenn ihm etwas auf der Seele liegt. Geben Sie ihm dann Gelegenheit zu reden, ohne aufdringlich zu sein. Es gibt kleine Plaudertaschen und Kinder, die von sich aus weniger erzählen. Auch wenn Ihr Kind in dieser Beziehung gar nicht nach Ihnen kommt, akzeptieren Sie seine Persönlichkeit.

Sobald Ihr Kind in Redelaune ist, wenden Sie sich ihm zu, auch wenn Sie gerade etwas anders machen wollten. Hören Sie aufmerksam zu! Das bedeutet, auch zwischen den Zeilen zu lesen und Gefühle, Hoffnungen und Wünsche wahrzunehmen. Akzeptieren Sie die Empfindungen Ihres Kindes, auch wenn Sie diese nicht immer nachvollziehen können. Nennen Sie Gefühle beim Namen: „Du bist enttäuscht, weil …“. Geben Sie Ihrem Kind erst dann einen Rat, wenn es danach fragt. Wenn Sie Ihrem Kind zuhören, überfliegen Sie dabei nicht Ihre Emails oder klicken auf dem Handy herum. Geben Sie ihrem Kind bewusst die Sicherheit: Ich nehme mir Zeit für dich.

Ich will etwas von dir! – Anliegen klar mitteilen*

1. Was nehmen Sie wahr?
   → Ich sehe eine Schüssel vom Frühstück auf dem Tisch.
2. Welches Gefühl löst das aus?
   → Das ärgert mich.
3. Was brauchen Sie?
   → Ich brauche Ordnung auf dem Esstisch und es ist mir wichtig, dass jeder sein Geschirr selbst wegräumt.
4. Worum bitten Sie konkret?
   → Bitte gib die Schüssel in den Geschirrspüler.

** (Angelehnt an: „Gewaltfreie Kommunikation“ von Marshall B. Rosenberg)*

Tipps

- Zeigen Sie in Gesprächen Interesse an Ihrem Kind als Person, nicht nur an seinen schulischen Leistungen.
- Fühlen Sie sich in die Situation Ihres Kindes ein, nehmen Sie an seinen Problemen Anteil und hören Sie aktiv zu.
- Sagen Sie deutlich, was Sie brauchen und was Sie sich wünschen. Und geben Sie Ihrem Kind auch die Möglichkeit, seine Wünsche anzumelden. Es müssen sich nicht alle Wünsche erfüllen, aber es ist gut, wenn sie genannt wurden.
- Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Ihr Kind nicht zu einem Gespräch bereit ist. Auch Sie wollen nicht immer über Ihre Gefühle reden.
- Ein Kind, das seine Wut spontan und laut ausdrückt, ist nicht jähzornig, sondern hat noch nicht gelernt, seine intensiven Gefühle zu kontrollieren. Dazu braucht es Ihre Unterstützung. Deuten Sie seine Körpersprache: „Ich glaube, du bist sehr zornig." Fühlt sich Ihr Kind ernst genommen, ist es eher bereit, darüber zu sprechen, was es beschäftigt. Dann können Sie gemeinsam nach einer Lösung suchen.
- Wenn Ihr Kind zu bestimmten Zeiten sehr gesprächig ist, planen Sie das in den Tagesablauf ein.

Weitere Infos

Buchtipp:
Gary Chapman, Die fünf Sprachen der Liebe für Kinder: Wie Kinder Liebe ausdrücken und empfangen

Ab dem Volksschulalter kristallisiert sich die „Muttersprache der Liebe" jedes Kindes heraus. Wenn Sie beobachten, was Ihr Kind oft fordert oder selbst häufig gibt, werden Sie seine Sprache erkennen. Dadurch ist es Ihnen möglich, gezielt die Reserven Ihres Kindes aufzufüllen. Ein Beispiel: Wenn Ben seinen Vater oft in Raufereien verwickelt, könnte seine Sprache der Liebe Körperkontakt sein. Geben seine Eltern ihm bewusst viel davon, so fühlt er sich immer geliebt und geborgen. Neben Körperkontakt gibt es noch die Sprachen Lob und Anerkennung, ungeteilte Aufmerksamkeit, Geschenke und Hilfsbereitschaft.

Checkliste

Raus aus der Kommunikationsfalle

- Die Bilder passen genau zur Geschichte und wirken sympathisch.
- An den Gesichtern der Figuren erkennt man, wie sie sich fühlen.
- Menschen, Tiere und Dinge tauchen auf aufeinander folgenden Bildern gut erkennbar wieder auf.
- In den Hauptrollen wechseln sich Buben und Mädchen ab.
- Die Texte sind leicht verständlich und erzeugen durch beschreibende Sprache Bilder im Kopf.
- Reine Vorlesebücher kommen auch ohne Bilder aus.
- Diese Punkte gelten auch für Kinderzeitschriften. Kaufen Sie die Hefte lieber einzeln als im Abo.

Welche Spiele sind jetzt interessant

- Rollenspiele mit Requisiten aus der Welt der Großen (Kleidung, Kaufmannsladen, usw.)
- Spiele mit Regeln (Bilderlotto, Domino, Quartett, UNO)
- Teamspiele (z. B. „Obstgarten", „Tempo, kleine Schnecke", „Schnappt Hubi")
- Bewegungsspiele, Tanzen
- Lernspiele, wenn sie Ihrem Kind Spaß machen und nicht zum Training werden
- Basteln mit diversen Materialien

Wer nicht folgt, dem fehlt etwas

Echtes Interesse von den Eltern, bewältigbare Herausforderungen und beschreibendes Lob machen Ihr Kind selbstständig.

Was Ihr Kind schon kann, soll es alleine machen. Wo es Anleitung braucht, unterstützen Sie es. Und was es noch nicht kann, das übernehmen Sie so lange wie nötig. So entlassen Sie Ihr Kind seiner Entwicklung entsprechend Schritt für Schritt in die Selbstständigkeit. Es übernimmt die Verantwortung für das, was es tut, und kann sich doch jederzeit auf Ihre Rückendeckung verlassen. Weiterhin ist also eine sichere Bindung wichtig. Diese entsteht durch Ihre Fürsorge, Zuwendung und gemeinsame Erlebnisse.

„Du verwöhnst Tina zu sehr!“ Lisa ist überrascht über diese Einschätzung ihrer besten Freundin. Verwöhnen? Das bedeutet für sie, ein Kind mit Süßigkeiten und Geschenken überhäufen und gerade das versucht sie zu vermeiden. „Schau mal, sie ist neun Jahre alt und du packst täglich ihre Schultasche für sie“, erklärt ihre Freundin. „Du überprüfst die Hausübung und wenn sie eine Freundin treffen will, rufst du sofort deren Eltern an und organisierst alles. Ich glaube, das nennt man auch Verwöhnen.“

Lisas Freundin hat Recht. Ein Kind zu verwöhnen bedeutet, ihm über längere Zeit etwas abzunehmen, was es schon selber kann. Auch beim Umgang mit Fehlern ist Verwöhnen möglich. Wenn Ihr Kind etwas angestellt hat, soll es dazu stehen. Helfen Sie ihm, die Sache wieder in Ordnung zu bringen, nötigenfalls mit dem Taschengeld. Beschimpfen Sie Ihr Kind nicht, nehmen Sie ihm diese Pflicht aber auch nicht ab.

Etwas wieder in Ordnung zu bringen, ist eine Konsequenz, also logische Folge eines Verhaltens. Im Gegensatz zu willkürlichen Strafen hängen Konsequenzen mit dem ursprünglichen Verhalten zusammen. Zum Beispiel: Wenn man etwas kaputt gemacht hat, kann man eben nicht mehr damit spielen. Konsequenzen können auch vereinbart werden. Etwa: Wer mehr als dreimal während des gemeinsamen Essens aufsteht, bekommt nachher keinen Pudding. Solche Folgen eines Regelbruches sollten für alle Familienmitglieder gelten. Sie überlassen jedem die Entscheidung: Halte ich mich an die Regel oder akzeptiere ich die Folge, wenn ich es nicht tue?

Natürlich wird David, nachdem er dreimal aufgestanden ist, versuchen, trotzdem einen Pudding zu bekommen. Je nach Temperament und Tagesverfassung durch Verhandeln, Bitten oder Schreien. Obwohl die Konsequenz vereinbart war, ist er enttäuscht und wütend. Davids Vater bleibt zwar beim „Nein“, aber er tut es freundlich, klar und ohne Machtkampf. Er verzichtet selbst auf den Pudding und hilft mit Trost („Morgen schaffst du das sicher“) und Ablenkung („Komm, ich lese dir eine Geschichte vor“). Indem er in der Sache fest bleibt, wird er zum verlässlichen Partner.

Gleichzeitig weiß Davids Vater, dass sein Sohn nicht „schlimm“ ist, wenn er immer vom Esstisch wegläuft. Er verhält sich zwar störend, doch er tut das sicher nicht aus Berechnung. Es gilt also, herauszufinden, was wirklich dahintersteckt. Hat David keinen Hunger? Wurde er bei einem Spiel oder einer Hausübung unterbrochen, weil das Essen fertig war? Beunruhigt ihn etwas im Gespräch der Erwachsenen? Wenn all das beim nächsten Mal ausgeschlossen wird, bekommt David sicher seinen Pudding.

Hinter – für die Erwachsenen – störendem Verhalten steht immer ein Bedürfnis des Kindes, Wenn Ihr Kind nicht folgt, dann überlegen Sie, was vorher passiert ist. Welches Bedürfnis Ihres Kindes ist zu kurz gekommen? Bedürfnisse sind neben Nahrung und Kleidung auch Ruhe (Schlaf), Bewegung, Sicherheit, Zuwendung und Erforschung der Welt.

Sicher ist: Druck, Strafe oder gar Schläge führen zu nichts. Sie schädigen bloß das Selbstwertgefühl Ihres Kindes und führen dazu, dass Verbotenes heimlich getan wird. Genauso schlimm ist das ständige Androhen von Strafen, Ihr Kind wird dadurch verwirrt und verunsichert.

Checkliste

Verwöhne ich mein Kind zu sehr?

- Lasse ich öfter zu, dass mein Kind Grenzen verletzt, einfach weil es mir zu mühsam ist, seinen Trotz oder Unmut auszuhalten?
- Gehen die Bedürfnisse meines Kindes im Alltag ständig meinen eigenen vor?
- Kenne ich die Wünsche meines Kindes besser als meine eigenen?
- Darf mein Kind den Tagesablauf der Familie zur Gänze bestimmen?
- Tut es mir weh, meinem Kind einen Wunsch nicht sofort erfüllen zu können?
- Mache ich meinem Kind auch ohne Anlass größere Geschenke?
- Vermittle ich meinem Kind, dass es bei Konflikten mit Gleichaltrigen immer im Recht ist?
- Besitzt mein Kind mehr Spielzeug als es weiß?
- Halte ich es kaum aus, wenn mein Kind enttäuscht ist?
- Greife ich sofort ein, wenn mein Kind in eine brenzlige Situation kommt?
- Verbiete ich meinem Kind alles, was irgendwie gefährlich sein könnte?
- Nehme ich meinem Kind alles ab, was Überwindung kosten könnte?
- Wird mein Kind ungeduldig, wenn es auf die Erfüllung eines Wunsches warten soll?
- Nehme ich meinem Kind möglichst viele Mühen und Anstrengungen ab?
- Erzählt mein Kind nur selten, wie es anderen geht oder wie sie sich fühlen?

Je mehr JA Antworten, desto eher neigen Sie dazu, Ihr Kind zu verwöhnen oder überzubehüten. Beides behindert seine Entwicklung. Denn ein lebenstüchtiger Mensch braucht die Fähigkeit, zu warten, sich anzustrengen, mit Rückschlägen umzugehen und sich in andere einzufühlen.

- Nehmen Sie Ihrem Kind (auf Dauer) nichts ab, was es schon alleine kann.
- Verbieten Sie ihm nichts, was Sie ihm beibringen können.
- Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu!

Tipps

Wenden Sie niemals Gewalt an – auch keine psychische (gesetzliches Gewaltverbot!)

Respektieren Sie die Grenzen Ihres Kindes, die durch seinen Entwicklungsstand und seine Fähigkeiten festgelegt sind.

Bringen Sie Ihrem Kind bei, auch Ihre Bedürfnisse zu respektieren: „Ich lese die Zeitung fertig. In einer Viertelstunde habe ich Zeit für dich."

Wenn Schulkinder im Haushalt überhaupt nicht mithelfen müssen, erwerben sie keine Alltagskompetenz.

„Alle anderen dürfen …": Manchmal bedeutet dieser Satz: „Ich bin schon größer und die alten Grenzen werden mir zu eng." Überlegen Sie, ob Ihr Kind damit Recht haben könnte. Neu definierte Grenzen sollten immer das Ergebnis eines Gesprächs sein. Fragen Sie auch genau nach: „Wer darf was?" Vielleicht sind es gar nicht „alle". So finden Sie heraus, welche Grenzen für Gleichaltrige gelten und was Ihr Kind sich konkret wünscht.

Wichtig für Eltern und Volksschulkinder ist das gegenseitige Respektieren der Intimsphären. Akzeptieren Sie versperrte Tagebücher und Badezimmer, und definieren Sie im Gegenzug ruhig die Schwelle zum Elternschlafzimmer als Grenze.

Entschuldigen Sie sich, wenn Sie etwas falsch gemacht haben, und lernen Sie daraus. Auch im Umgang mit Fehlern sind Sie Vorbild.

Die Rückkehr der Trotzphase

Gegen Ende der eher ruhigen Volksschulzeit setzt mit der Vorpubertät wieder ein Entwicklungsschub ein. Noch einmal kommt vieles in Bewegung.

Wenn Ihre Tochter launisch wird, mit Freundinnen tuschelt, sich in ihr Zimmer sperrt und Poster von Sängern aufhängt, wenn Ihr Sohn vor Frechheit und Tatendrang strotzt und zwischen Alleinsein und Nähebedürfnis schwankt, dann scheint Ihnen die Volksschulzeit im Rückblick wie die Ruhe vor dem Sturm. Keine Sorge: Mit Verständnis, Klarheit und Gelassenheit schaffen Sie es gut durch die nächste – und letzte – Umbruchszeit Ihres Kindes: die Pubertät.

Bei Mädchen können ab achteinhalb Jahren, bei Buben ab zehn Jahren die ersten Zeichen der Vorpubertät sichtbar und spürbar werden. Bei Kindern mit langsamerem Entwicklungstempo geht es bis zu fünf Jahre später los. Je nach Temperament macht sich die Pubertät durch plötzliche Kritiklust und Frechheit bemerkbar, oder geruhsamer und mit verstärktem Rückzug. Ihr Kind grenzt sich von Ihnen ab und betont seine Privatsphäre.

Der Hormonhaushalt stellt sich um, Ihr Kind wächst rasch und verliert langsam den kindlichen Körperbau. Bei Mädchen setzt ca. zwei Jahre nach Beginn des Brustwachstums die Regelblutung ein. Durch die körperliche Veränderung leidet Ihr Kind öfter unter Müdigkeit oder leichten Kreislaufproblemen. Dadurch, dass sich sein Aussehen ständig verändert, ist es verunsichert. Ihr Kind muss sich ein neues Bild von sich selbst machen. Seine neuen Proportionen können auch bewirken, dass es ungeschickt und ungelenkig wirkt.

Annabel, Mutter von zwei Teenager-Töchtern, blickt zurück: „Meinen Mädchen hat der Sport durch die Vorpubertät geholfen. Resa, die Ältere, ist seit damals in einem Volleyballteam. Linas Hobby war und ist das Laufen. Das habe ich auch für mich entdeckt – und die besten Mutter-Tochter- Gespräche haben wir bei unserer ‚Hausrunde' geführt."

Jetzt ist eine gute Zeit für Sport. In der Vorpubertät wachsen Bewegungsdrang, Spaß am Wettbewerb und das Bedürfnis, sich in der Gruppe zu bewähren. Beim Sport können Kinder sich auspowern und Ziele für sich, das Team oder den Sportverein erreichen. Außerdem hilft ihnen Sport, sich mit dem veränderten Körper und seinen Grenzen anzufreunden.

In die nicht ganz einfache Zeit der Vorpubertät fällt auch der Abschied von der Volksschule. Der Schulwechsel bedeutet eine beachtliche Veränderung. Manches ist ähnlich wie beim Einstieg in die Volksschule: Die Klassengemeinschaft muss sich formen, die sozialen Rollen werden verteilt, Schulgebäude und Umgebung sind zu erkunden.

Manches ist ganz anders: Es gibt plötzlich verschiedene Lehrpersonen für die einzelnen Fächer, viel mehr Selbstorganisation und Selbstständigkeit wird erwartet und der Lernstoff ist dichter.

Ihr Kind muss mit neuen Kolleginnen und Kollegen, Leistungsansprüchen und Unterrichtsmethoden zurechtkommen. Es gibt Kinder, die das locker wegstecken. Andere reagieren mit Unsicherheit, Ängstlichkeit, übertriebener Aktivität oder Konzentrationsproblemen. Anfangsschwierigkeiten zu überwinden gehört auch zum Leben. Begleiten Sie Ihr Kind durch Beobachten und genaues Zuhören, um sicher zu stellen, dass es nicht überfordert wird. Rechnen Sie damit, dass Ihr Kind im ersten halben Jahr wieder mehr Hilfe, Zuwendung, Begleitung und Betreuung, und oft auch Kontrolle braucht.

Als Eltern benötigen Sie in der Zeit, die jetzt beginnt, Klarheit über Ihre eigenen Lebensvorstellungen sowie Gelassenheit und Vertrauen gegenüber Ihrem Kind. Sie müssen Ihr Kind nicht groß machen, es wird von selbst groß. Es genügt, wenn Sie seine Entwicklung hilfreich begleiten. Das bedeutet, dass Sie sich auf Diskussionen und Auseinandersetzungen einlassen.

Tipps

- Wenn Ihr Kind deutlich wächst und sein Verhalten verändert, denken Sie an den Pubertätsbeginn und informieren Sie sich darüber.
- Literatur, Elternworkshops und der Austausch mit anderen Eltern entlasten bei Bedarf.
- Der Abschied von der Volksschule wird durch kleine Rituale einfacher: Ein Freundebuch, in das sich alle in der Klassen eintragen. Ein großes Abschiedsfest zum Zeugnis oder (nochmals) im Herbst. Persönliche Geschenke für alle, die Ihrem Kind viel bedeuten. Beteiligen Sie sich als Mutter oder Vater an der Organisation. Das zeigt Ihrem Kind, wie wichtig es Ihnen ist.
- Nützen Sie die Möglichkeiten, bei denen Ihr Kind die neue Schule kennen lernen kann. Sprechen Sie mit Eltern von älteren Schülerinnen und Schülern. Nehmen Sie Sorgen und Bedenken Ihres Kindes ernst (z. B. wenn es in der neuen Schule niemanden kennt). Erinnern Sie es daran, wie toll es den Einstieg in die Volksschule geschafft hat.
- Reservieren Sie in den ersten Wochen an der neuen Schule viel Zeit für Ihr Kind.

Checkliste

Entscheidungshilfe Schulwahl

- Welche Begabungen hat mein Kind?
- Wofür interessiert sich mein Kind besonders?
- Wie belastbar ist mein Kind?
- Entsprechen die Schwerpunkte der Schule den Neigungen meines Kindes?
- Was spricht für/gegen AHS oder Mittelschule?
- Befürwortet die Lehrperson des Kindes unsere Schulwahl? Oder sieht sie Schwierigkeiten? Welche?
- Welche Meinung hat mein Kind?
- Macht die Schule ganz allgemein einen guten Eindruck auf uns?
- Welche Möglichkeiten hat unser Kind nach dem Abschluss dieser Schule?
- Haben wir alle Aspekte bedacht (Kosten, Fahrzeit, Nachmittagsbetreuung, Ruf der Schule)?

Wussten Sie, dass ...

Schule in Österreich

Nach der Volksschule besteht für die nächsten vier Jahre die Wahl zwischen Allgemeinbildender Höherer Schule (AHS) Unterstufe und Neuer Mittelschule sowie Angeboten der Sonderpädagogik und inklusiven Bildung. Nach der achten Schulstufe gibt es dann vier großen Schulrichtungen:

AHS Oberstufe oder Oberstufenrealgymnasium

Berufsbildende Höhere Schule (BHS):
HTL, HAK, HLW, BAfEP, BASOP

Berufsbildende Mittlere Schule (BMS):
Fachschule, Handelsschule

Polytechnische Schule mit anschließender Berufsschule neben einer Lehre

---

AHS und BHS schließen mit Matura ab und ermöglichen damit ein Studium. Die AHS verschiebt die Spezialisierung um weitere vier Jahre und hat Vorteile, wenn noch kein eindeutiger Berufswunsch vorliegt. BHS und BMS bieten eine solide Berufsausbildung und ermöglichen einen direkten Einstieg in den Beruf.

Fotoalbum im Kopf

Jetzt, wo Ihr Kind immer selbstständiger wird, beginnt auch für Sie als Paar eine neue Phase. Sie haben wieder mehr Raum für Zweisamkeit und Dinge, die für Sie beide wertvoll sind.

Erinnern Sie sich noch an den Moment, als Sie erfahren haben, dass Sie ein Kind bekommen? An das Abenteuer Geburt und die ersten Tage mit Baby daheim? Schließen Sie die Augen und lassen Sie die Bilder vorüber ziehen: Nächte ohne Schlaf, der erste Zahn, das erste Fieber und Ihre Sorge, Trotzanfälle, ein blutiges Knie, Stress im Job, ein Familienurlaub, eine Übersiedlung oder ein Umbau, der erste Schultag, Tränen, Lachen, Schmerz und immer wieder das Glück, ein gemeinsames Kind zu haben. Unendlich viel haben Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin erlebt, durchgemacht und geschafft. Sie haben eine Familie gegründet, sich weiter entwickelt, Ihr Bestmögliches für eine gute Erziehung gegeben, Neues entdeckt am Partner, der Partnerin und es geliebt oder nicht – aber akzeptiert. Sie haben auf manches verzichtet und wurden oft überrascht. Ihr gemeinsamer Weg ist sicher nicht genau so verlaufen, wie Sie es geplant hatten. Aber Grund zum Stolzsein ist er allemal. Der 10. Geburtstag Ihres (ersten) Kindes bedeutet auch: 10 Jahre Familie! Feiern Sie das Jubiläum, feiern Sie Ihre Beziehung.

Blicken Sie auch innerlich voraus. Auf die Hürden, die noch kommen werden. Werden Sie sich Ihrer Kraft bewusst, dank der Sie es bis hierher geschafft haben. Ihr Kind braucht Sie immer noch sehr, aber es ist lange nicht mehr so abhängig von Ihnen wie als Baby oder Kleinkind. Ihre Liebesbeziehung bekommt daher wieder mehr Raum. Überlegen Sie gemeinsam: Was hat uns früher Spaß gemacht? Welche Pläne hatten wir? Was ist in den letzten Jahren auf der Strecke geblieben? Vielleicht kostet es etwas Zeit, die vielen Gemeinsamkeiten wieder ins Bewusstsein zu rufen. Doch es lohnt sich.

Als Paar brauchen Sie einen Bereich, in dem es nur um Sie beide geht und nicht um Kinderthemen. Dieser entsteht nicht von selbst, Sie müssen ihn bewusst abstecken. Gönnen Sie sich ohne schlechtes Gewissen ein paar Stunden, einen Tag oder sogar einen kurzen Urlaub ohne Kinder. Wenn Sie mit frischer Energie zurückkommen, ist das für die ganze Familie eine Bereicherung.

Auch im Alltag muss die Paarbeziehung nicht unter den Tisch fallen. Überraschen Sie Ihren Partner, Ihre Partnerin doch wieder einmal, so wie früher. Das glückt umso besser, je mehr Sie seine / ihre „Sprache der Liebe“ verstehen: Der Eheberater Gary Chapman unterscheidet fünf Arten, wie Menschen einander ihre Zuneigung zeigen.* Diese sind 1. Lob und Anerkennung, 2. Zweisamkeit und gemeinsame Unternehmungen, 3. Geschenke, 4. Gefälligkeiten im Alltag sowie 5. Zärtlichkeit. Mit viel Glück sprechen zwei Partner dieselbe Sprache. Wo das nicht der Fall ist, sieht Chapman den Schlüssel zu einer dauerhaften Beziehung darin, dass man die Sprache des anderen verstehen will. Also sozusagen eine Fremdsprache der Liebe erlernt.

Ihre Partnerschaft hat auch große Bedeutung für Ihr Kind. Zum einen gibt eine gute Paarbeziehung der Eltern emotionale Sicherheit und Geborgenheit. Zum anderen beeinflusst der Umgang der Eltern miteinander die späteren Liebesbeziehungen des Kindes. Ihr Kind beobachtet, welchen Stellenwert Männer und Frauen haben. Ob es Arbeiten gibt, die nur der eine oder die andere macht. Ob beide zusammenarbeiten und wie sie respektvoll miteinander umgehen. Es lernt auch, wie man einen Streit beendet und sich wieder versöhnt.

Wir haben entschieden, uns zu trennen …

- Trotz der Schwierigkeiten mit meinem Partner/meiner Partnerin behalte ich meine Verantwortung als Elternteil.
- Es mir schon oft gelungen, meinem Kind bei kleineren oder größeren Krisen beizustehen. Von mir hat es lernen können, wie man mit Konflikten gut umgeht. Auch jetzt ist es meine Aufgabe, ein Vorbild zu sein, selbst wenn es mir schwer fällt, weil ich sehr gekränkt bin.
- Es ist schön, dass mein Kind spürt, wie es anderen geht. Daher nimmt es auch wahr, wie ich die Trennung erlebe. Das zu verheimlichen, hat wenig Sinn. Ich spreche offen mit meinem Kind und vermeide Schuldzuweisungen. Denn mein Kind liebt beide Eltern und das ist wichtig für seine Entwicklung.
- Ich sorge für eine sinnvolle Kontaktregelung, damit mein Kind entspannt Zeit mit dem anderen Elternteil verbringen kann. Ich bereite es auf die Stunden oder Tage mit Vater oder Mutter vor und gebe ihm danach Zeit, um wieder anzukommen.
- Wenn ich der getrennt lebende Elternteil bin, nehme ich mir ausreichend Zeit für mein Kind. Ich lasse es nicht ständig von Dritten betreuen. Ich überfordere es nicht, sondern richte mich nach seinen Interessen. Ich zeige ihm, dass ich den Einsatz des anderen Elternteils schätze und halte gemeinsame Richtlinien ein.

Wussten Sie, dass …

Welche ist meine Sprache der Liebe?*

- Wodurch wird mir am deutlichsten bewusst, dass mein Partner / meine Partnerin mich liebt?
- Wonach sehne ich mich am meisten?
- Worum bitte ich meinen Partner / meine Partnerin am häufigsten?
- Was kränkt mich ganz besonders am Verhalten meines Partners / meiner Partnerin?
- Auf welche Art zeige ich meine Liebe?

** Gary Chapman, Die fünf Sprachen der Liebe. Wie Kommunikation in der Ehe gelingt*

Tipps

Lassen Sie Ihrem Partner / Ihrer Partnerin seinen / ihren Erziehungsstil. Besprechen Sie jedoch Unterschiede in grundlegenden Dingen.

Begleiten Sie Ihr Kind gemeinsam am ersten Schultag und zu wichtigen schulischen Ereignissen. Auch wenn Sie getrennt leben.

Gehen Sie gemeinsam zu Elternabenden und Sprechtagen, oder wechseln Sie sich ab.

Zeigen Sie einander im Alltag Achtung und Wertschätzung.

Es ist schön, wenn Sie sich gegenseitig Freiraum verschaffen. Vergessen Sie aber nicht, auch regelmäßig etwas zu zweit zu unternehmen. Schöne Erfahrungen verbinden! Am besten tragen sie fixe Termine in den Kalender ein.

Erzählen Sie einander, was Sie bewegt: Beruf, Kindererziehung, Haushalt, Politik, Gott und die Welt.

Kleine Liebesbeweise wirken Wunder. Überlegen Sie, wie Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zwischendurch Ihre Zuneigung zeigen können.

Akzeptieren Sie, dass Konflikte in langjährigen Beziehung vorkommen. Versuchen Sie, gemeinsam Lösungen zu finden. Wenn nötig, holen Sie professionelle Hilfe.

Wenn die Jungen flügge werden

In der Familie bekommt Ihr Kind vieles vermittelt, was es anderswo nicht lernen kann. Dabei spielt die Zusammensetzung der Familie keine Rolle.

Familie ist die Grundlage, auf der das Selbstwertgefühl und die Alltagskompetenz Ihres Kindes wachsen. Wichtig ist, dass dieser Ort kein Glassturz ist, sondern ein Nest. Denn Volksschulkinder haben immer mehr Lust, auszufliegen. Sie nehmen Beziehungen zu Personen jeden Alters auch außerhalb der Familie auf und pflegen diese Kontakte selbstständig. Sie wollen Nähe zu den Eltern und ebenso Gesellschaft mit Gleichaltrigen.

Das Familienleben sollte auch den nötigen Ausgleich zur Schule bieten. Das bedeutet, dass dort Ruhe und Gelassenheit, Gesundheitsbewusstsein, Geborgenheit und Genussfähigkeit gefördert werden. Große Bedeutung haben dabei Familienrituale. Sie haben keine? Doch! Überlegen Sie einmal: Welche Gewohnheit würde in Ihrer Familie allen fehlen, wenn man sie auslässt? Typische Rituale sind die Gutenachtgeschichte vorm Einschlafen, der Sonntagsspaziergang, der selbst befüllte Adventkalender oder der Kakao nach dem Fußballtraining.

Rituale vermitteln Halt, Sicherheit und Geborgenheit. Sie sind wie ein roter Faden im Alltag. Sie befriedigen unser Grundbedürfnis nach Orientierung und verbinden uns mit den kulturellen und familiären Wurzeln. Sie schaffen Gemeinschaft und helfen uns durch schwierige Zeiten. Kinder lieben Rituale. Sie schätzen sowohl das Vertraute im Alltag, als auch besondere Feste. Besonders an Übergängen brauchen Kinder Rituale.

Stundenpläne, Arbeitszeiten und verschiedene Freizeitaktivitäten der Familienmitglieder machen es oft schwierig, gemeinsame unverplante Zeit zu finden. Umso wichtiger ist es, Prioritäten zu setzen und die Feste so zu feiern, wie sie fallen. Mit acht Jahren und vier Monaten ist Ihr Kind z. B. exakt 100 Monate alt – auch ein Grund zum Feiern!

Lassen Sie Ihr Kind bei der Vorbereitung von Festen aktiv mitmachen. Es ist jetzt alt genug, nicht nur Ihre Aufträge zu erfüllen, sondern sich selbst Gedanken zum Ablauf zu machen. Achten Sie darauf, dass Familienrituale noch zum Alter und Entwicklungsstand Ihres Kindes passen und besprechen Sie mit ihm, welche Änderungen es sich wünscht.

Planen Sie Freizeitaktivitäten nach Möglichkeit gemeinsam. So lernt Ihr Kind Zusammenhänge zu erkennen, äußere Gegebenheiten (Wetter, Kosten, …) zu berücksichtigen und seine Interessen zu benennen. All das gibt Selbstsicherheit.

Bei der Freizeitgestaltung müssen Sie sich nicht ausschließlich nach den Wünschen Ihres Sprösslings richten. Es ist wichtig, dass Sie auch selbst echte Freude daran haben! Kinder sind sehr sensibel und spüren, ob Sie mit dem Herzen dabei sind.

Patchworkfamilie – Passen die Puzzleteile?

Einander zu akzeptieren, Eigenheiten zu tolerieren und Kompromisse zu schließen, ist in einer Stieffamilie / Patchworkfamilie öfter gefragt als in einer klassischen Kernfamilie. Das Ergebnis kann ein dynamischer Familienverband sein, der für alle Mitglieder den Einsatz lohnt. Für die Harmonie in einer Patchworkfamilie gibt es kein allgemein gültiges Rezept. Grundsätzlich steht jedes Mitglied vor anderen Herausforderungen:

Der leibliche Elternteil lässt sein Kind langsam und behutsam mit dem neuen Partner / der neuen Partnerin bekannt werden. Diese/r wird nicht in die Elternrolle gedrängt.

Der hinzugekommene Erwachsene respektiert die Bindung zwischen leiblichen Eltern und Kind. Er erwartet nicht, vom Kind sofort bedingungslos geliebt zu werden.

Das Kind muss die Trennung seiner Eltern verkraften und lernen, dass es Stiefvater/-mutter Zuneigung entgegenbringen kann, ohne einen Elternteil zu verraten.

Tipps

- Pflegen Sie Beziehungsnetze in und außerhalb der Familie. Das ist für Ihr Kind genauso wichtig wie für Sie selbst.
- Beziehen Sie Ihr Kind in Haushaltsarbeiten ein und übertragen Sie ihm regelmäßige Pflichten. Diese sollten auf den Stundenplan abgestimmt sein. Durch das Mithelfen und Mitbestimmen daheim bekommt Ihr Kind ein Gefühl der Zugehörigkeit und entwickelt Teamfähigkeit.
- Eigene Bedürfnisse kann Ihr Kind schon selbst erfüllen, z. B. sich etwas zu trinken holen. Nehmen Sie ihm nicht aus Gewohnheit alles ab.
- Geben Sie Ihrem Schulkind ein eigenes Zimmer oder einen eigenen Bereich (mit Kasten, Schreibtisch und Bett), den es nach seinem Geschmack gestalten darf.
- Die Schule sollte nicht das einzig Bestimmende sein. Bleiben Sie flexibel und ordnen Sie nicht alles dem Stundenplan unter.
- Stimmen Sie bei jeder Fremdbetreuung Ihres Kindes die grundsätzlichen Erziehungsziele ab. Auch an wichtige Regeln (z. B. kein Kriegsspielzeug) müssen sich alle verlässlich halten.

Spiele für überall

Ja oder Nein

Eine Person denkt an einen Menschen oder eine Sache. Die anderen stellen reihum Fragen, die mit Ja oder Nein zu beantworten sind. Z. B. „Kann man es essen?“ „Haben wir eines daheim?“ Wer schließlich errät, woran der erste gedacht hat, ist als nächster dran.

Stille Post

Die erste Person flüstert der zweiten einen Satz ins Ohr, diese flüstert ihn der nächsten zu, und so weiter. Die letzte Person sagt laut, was sie verstanden hat. Dieses Spiel ist natürlich umso lustiger, je mehr Personen mitspielen und je länger die Sätze sind.

Satz bauen

Der erste Mitspieler sagt ein Wort, das am Satzbeginn stehen kann, z. B. „Gestern“. Dann geht es reihum und alle fügen ein Wort hinzu. Es entstehen lustige lange Schachtelsätze oder ganze Geschichten.

Namen-ABC

Allein oder zu zweit: Die Aufgabe ist, für jeden Buchstaben im Alphabet einen Vornamen zu finden. Schwieriger wird es, wenn es nur Mädchen- oder Bubennamen sein dürfen.

Fingersprache

Jeden Buchstaben kann man mit den Fingern darstellen, das ist auch eine tolle Geheimsprache. Durch Übung wird man immer schneller!

Verstecktes Arabisch

Ben ist das arabische Wort für Sohn. Wer findet die meisten deutschen Worte, in denen Ben versteckt ist? Beispiele: LeBEN, RaBENnest, EBENe. Bücher

Buch-Tipps

1. **Nicola Schmidt,** Erziehen ohne Schimpfen: Alltagsstrategien für eine artgerechte Erziehung; Gräfe und Unzer
2. **Gary Chapman, Ross Campbell,** Die fünf Sprachen der Liebe für Kinder: Wie Kinder Liebe ausdrücken und empfangen; Francke-Buchhandlung
3. **Danielle Graf, Katja Seide,** Das gewünschteste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn: Gelassen durch die Jahre 5 bis 10; Beltz
4. **Remo H. Largo,** Schülerjahre: wie Kinder besser lernen; Piper Taschenbuch
5. **David Arp, Claudia Arp,** Pubertät in Sicht: So begleiten Sie Ihr Kind zwischen 9 und 13; Brunnen
6. **Thomas Feibel,** Mach deinen Medienführerschein; Carsten
7. **Mustafa Jannan,** Das Anti-Mobbing-Elternheft: Schüler als Mobbing-Opfer – Was Ihrem Kind wirklich hilft; Beltz
8. **Stephanie Schneider,** Der kleine Schulstress-Berater: wie Sie und Ihr Kind entspannt durch die Schule kommen; Kösel
9. **Eline Snel:** Stillsitzen wie ein Frosch: kinderleichte Meditationen für Groß und Klein (mit CD); Goldmann
10. **Adele Faber, Elaine Mazlish,** So sag ich's meinem Kind: wie Kinder regeln fürs Leben lernen; Oberstbrink
11. **Jesper Juul,** Vier Werte, die Kinder ein Leben lang tragen; Gräfe und Unzer
12. **Ulrich Stehen,** Kinderspiele: tolle Ideen für drinnen und draussen für Kinder von 4 bis 10 Jahren; Bassermann Verlag
13. **Dagmar Geisler,** Mein erstes Aufklärungsbuch: Aufklärung für Kinder ab 5; Loewe
14. **Stefanie Wiegel,** Für immer in meinem Herzen: das Trauer- und Erinnerungsalbum für Kinder; Patmos
15. **Daniela Kunkel,** Das kleine WIR; Carlsen
16. **Sabine Jörg, Ingrid Kellner,** Der Ernst des Lebens; Thienemann Verlag

Broschüren

Eltern-Tipps

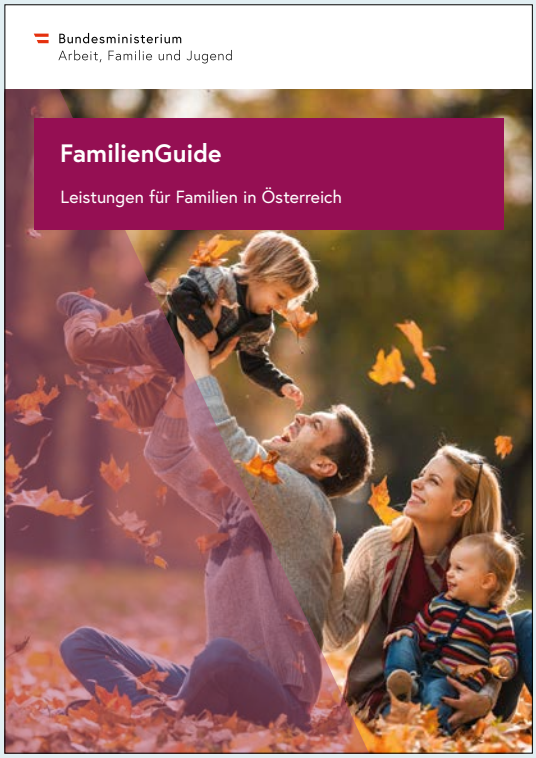
Tipps und Informationen zum jeweiligen Lebensalter Ihres Kindes oder Ihrer Familiensituation.

- Neugeboren
- Babyalter
- Kleinkindalter
- Kindergartenalter
- Volksschulalter
- Jugendalter
- Alleinerziehend
- Patchworkfamilie
- Eltern 35plus
- Kinder mit Behinderung

Erhältlich unter
www.eltern-bildung.at/service/service/bestellservice/

Familienguide

Informationen zu Familienleistungen und rechtlichen Rahmenbedingungen für Familien



Internet

Die Website www.eltern-bildung.at bietet monatlich wechselnde Erziehungsthemen, Beiträge von Fachleuten und Eltern, wöchentliche News, Link- und Literaturtipps sowie einen Veranstaltungskalender, in dem Eltern-Kind-Gruppen, Vorträge, Workshops und Elternseminare gemeinnütziger Träger zu finden sind.