

Fit für die Schule

Ihr Kind freut sich, nun in die Schule zu kommen und ist neugierig und gespannt darauf. Möglicherweise haben Sie als Eltern neben der Freude auch Sorge und Bedenken, ob Ihr Kind den Schulbeginn und die Schulzeit gut meistern wird.

Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Kind auf seine eigene Art und Weise den Schulalltag bewältigt und gut mit den Herausforderungen umgehen kann. Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Zeit, in den Schulalltag hineinzuwachsen und mit den neuen Gegebenheiten zurechtzukommen.

Jedes Kind ist einzigartig und geht mit neuen Situationen unterschiedlich um. Die einen passen sich sehr schnell an neue Situationen an und meistern diese wie selbstverständlich, manche sind scheu und benötigen länger, um sich einzugewöhnen, andere wiederum kompensieren neue Situationen mit verstärkter Lebendigkeit ...

Anregungen für den Schulalltag

- ▶ Bestärken und loben Sie Ihr Kind für sein Bemühen. Wird ein Kind ständig kritisiert, gerät es immer mehr unter Stress und fühlt sich zunehmend allein mit seinen Schwierigkeiten. So werden die Probleme verstärkt anstatt dem Kind geholfen.
- ▶ Setzen Sie Ihr Kind beim Lernen möglichst nicht unter Druck – z. B. etwas schöner zu schreiben oder schneller zu arbeiten. Sie könnten sonst genau das Gegenteil erreichen! Gehen Sie davon aus, dass sich Ihr Kind bemüht und die Aufgaben so gut wie möglich erledigt. Wenn das Kind dann z. B. noch schöner oder schneller arbeiten soll, ist dies eine Überforderung, welche das Kind unter Druck setzt und in Folge dadurch Stressblockaden entstehen können.
- ▶ In Aussicht gestellte Belohnungen für Fortschritte oder gute Noten können Lernblockaden noch verstärken: Für das Kind steht dann zu viel auf dem Spiel, um sich ungehindert auf das Lernen konzentrieren zu können. Gegen eine kleine Anerkennung ohne Vorankündigung spricht aber nichts!
- ▶ Ausreichend Wasser trinken: Erinnern Sie Ihr Kind immer wieder, regelmäßig und ausreichend Wasser zu trinken: am Vormittag in der Schule und auch zu Hause. Oft können mit einem Glas Wasser kleine „Durchhänger“ sehr gut ausgeglichen werden.
- ▶ Kein Zucker vor dem Lernen: Zucker verstärkt den Bewegungsdrang und sollte gerade dann, wenn Kinder ruhig sitzen und lernen sollten, vermieden werden. Vor allem bei Kindern, die einen starken Bewegungsdrang haben, sollte darauf geachtet werden, den Zucker zu reduzieren, in Getränken und bei der Zubereitung der Schuljause.
- ▶ Bewegung vor bzw. zwischen den Lerneinheiten – z. B. mit den Übungen auf dem beigelegten Plakat „Entspannter lernen“. Eine Erläuterung zu den Übungen finden Sie auf der Rückseite. Wenn sich Ihr Kind bei der Aufgabe oder dem Lernen nicht so lange konzentrieren kann, verkürzen Sie die Lerneinheiten. Lieber öfters eine Pause einlegen, Bewegungsübungen einbauen, springen, laufen, toben, balancieren, Wasser trinken. Besprechen Sie vorher mit Ihrem Kind, dass die Bewegungspausen auf fünf bis zehn Minuten beschränkt sind und anschließend wieder Lern- und Aufgabenzeit ist.
- ▶ Optimale Lernzeiten: Experimentieren Sie mit Ihrem Kind, die passende Zeit für Hausaufgabe und Lernen herauszufinden. Vielleicht erledigt Ihr Kind die Hausaufgabe um 17:00 Uhr rascher und konzentrierter als um 14:00 Uhr. Die Zeit für Hausübung und Lernen sollte sich nach Möglichkeit danach richten, wann Ihr Kind sich gut konzentrieren kann und weniger nach dem „Freizeitertminkalender“.

Bitte wenden!

Zusammengestellt von: Mag. Silvia Rudisch-Prögler
Lernberaterin Praktische Pädagogin® Evolutionspädagogin®
www.beratung-tirol.at

Erläuterungen zum Plakat „Entspannter lernen“:

Nachstehend finden Sie nochmals die Erklärungen zum beigelegten Übungsbogen „entspannter lernen“, welche auch am Umschlag abgedruckt sind.

Positive Punkte, Emotionale Stressreduktion

Diese Übungen regen den Energiefluss zwischen Gefühl und Vernunft im Gehirn an. Sie kommen mit schwierigen Situationen besser klar und können auch in Zukunft besondere Lernsituationen leichter meistern.

Der Muntermacher

Diese Übung weckt neue Lebenskräfte und Sie finden Ihr inneres Gleichgewicht wieder, wodurch Sie Unsicherheiten und Ängste leichter überwinden können.

Die einfache Überkreuzbewegung

Diese Übung verbessert das Links-Rechts-Verständnis sowie die Koordination von Ohren und Augen, womit Fertigkeiten wie aktives Zuhören und Schreiben unterstützt werden. Außerdem gewinnt man Sicherheit bei sportlichen Aktivitäten, wie z. B. Radfahren, Schwimmen oder auch Klettern.

Die liegende Acht

Diese Übung aktiviert beide Augen und verbessert damit Lesetechnik und Leseverständnis. Auch das Schreiben wird unterstützt, weil die „Zusammenarbeit“ zwischen Augen und Schreibhand damit koordiniert wird. Denn die Hand macht das, was unsere Augen vorgeben. Gleichgewicht und Koordination verbessern sich ebenfalls.

Die Augendeckelübung

Diese Übung entspannt die Augen und die Augenmuskulatur, Sie kommen zur Ruhe und gleichzeitig stärkt diese Übung das Selbstvertrauen.

Die Seitigkeitsverankerung

Meist wirkt diese Übung sofort. Die Seitigkeitsverankerung ist eine Möglichkeit, das Erkennen von rechts und links zu festigen. Sich zu orientieren oder etwas zu strukturieren sind z. B. beim Rechnen zwei wichtige Fähigkeiten. Um sich im Zahlenraum gut zurechtzufinden, sollten Kinder also spontan rechts und links unterscheiden können.

Überkreuzte Beine mit Pendelbewegung

Bei dieser Übung wird die Körperbalance geübt und gestärkt, um das innere Gleichgewicht, Selbstsicherheit und Vertrauen zu erlangen. Durch die Lockerung des Hüft- und Beckenbereichs kann eine entspannte Haltung beim Stehen und Sitzen unterstützt werden.

Bewegung einfrieren

Eine gute und sehr vergnügliche Übung, Entspannung und Aktivität, innehalten und loslegen spielerisch zu trainieren.

Überkreuzbewegung nach hinten

Mit dieser Übung können Sie ein Gleichgewicht zwischen Konzentration und Entspannung erreichen. Sie lässt sich auch gut in einer Pause beim Lernen oder bei den Hausaufgaben einbauen, wenn Ihr Kind einfach abschaltet und vor sich hin starrt oder ständig herumzappelt.

Höhle bauen

Mit dieser Übung soll der Impuls geweckt werden, neugierig zu sein, um Neues zu erfahren – eine Eigenschaft, die in der Schule sehr wichtig ist, um motiviert und begeistert lernen zu können. So können auch schüchterne Kinder sowie Kinder, die sich nur zögerlich in eine Gemeinschaft einbinden, spielerisch unterstützt werden. Für viele Kinder ist es auch wichtig zu erkennen, dass man sich in manchen Situationen besser zurückzieht, um sich so angemessen zu schützen. Sie können auch einen Kriechtunnel oder ein kleines Zelt für diese Übung verwenden.

Mehr dazu in unserer Broschüre „Entspannter lernen, Anregungen für den Lernalltag in Familien“, erhältlich bei:
Der Katholische Familienverband Tirol, Tel. 0512/2230-4383, E-Mail: info-tirol@familie.at;
Für Mitglieder des Verbandes kostenlos, ansonsten 2 Euro Druckkostenbeitrag.