

Wie Eltern ihr Kind für die Schule stärken

Schultasche gepackt, Schultüte gefüllt: Es kann losgehen! Zur Vorfreude mischen sich häufig auch elterliche Sorgen. Wie Eltern ihr Kind begleiten, damit es Freude in der Schule hat

Nadja Kupsa

31. August 2024, 17:00



Gerade waren sie noch so klein. Kindergartenkinder, winzig. Und jetzt kommen sie in die Schule. Das zu begreifen fällt schwer. Der Übergang vom Kindergarten in die Volksschule ist nicht nur für das Kind, sondern auch für die Eltern ein großer Schritt – mit durchaus widersprüchliche Emotionen. Auf der einen Seite sind da der Stolz und die Freude: Die kleine Tochter oder der kleine Sohn wird jetzt lesen und schreiben lernen, den Schulweg allein gehen, generell selbstständiger werden. Auf der anderen Seite machen sich viele Eltern auch Sorgen: Was, wenn das Kind morgens nicht aus den Federn kommt? Wenn es in der Klasse keinen Anschluss findet? Sich mit dem Lernstoff schwertut?

Fehler sind gut!

Wie geht man als Mutter oder Vater mit diesen Sorgen um? "Eltern sollen ihre eigene Gefühlswelt hinterfragen, um Klarheit zu bekommen, mit welchen Emotionen das Thema Schule behaftet ist", sagt Kinder- und Elterncoach Elisabeth Kohl. Manche haben selbst keine schönen Erfahrungen in der Schule gemacht. Für sie ist hängengeblieben: "Lernen ist schwer oder anstrengend." Kinder verfügen aber über feinfühlig Antennen, sagt Kohl. Sie spüren die unbewusste innere Haltung der Eltern und übernehmen sie. Die eigenen Glaubenssätze zu erkennen sei Arbeit, aber eine, die sich auch langfristig auszahlt: "Der Schulstart des Kindes ist wie ein Buch mit leeren Seiten. Es ist schade, wenn Eltern von Beginn an diese Seiten mit ihren negativen Gedanken bekritzeln", sagt Kohl.

"Kinder, denen man etwas zutraut, die angstfrei groß werden, haben keine Sorge zu scheitern." - Elisabeth Kohl, Kinder- und Elterncoach

Eltern sollten sich außerdem fragen: Was könnte denn im schlimmsten Fall passieren? Oft erlebt die Familienberaterin in ihrer Arbeit Eltern, die sich vor allem davor fürchten, ihr Kind könnte etwas nicht schaffen. "Wir leben in einer Gesellschaft, in der es schlecht ist, wenn jemand Fehler macht. Scheitern wird mit Schwäche gleichgesetzt", sagt sie. Die größte Herausforderung für Eltern sei heute, ihre Kinder auch Fehler machen zu lassen. Denn aus ihnen lernt man bekanntlich.

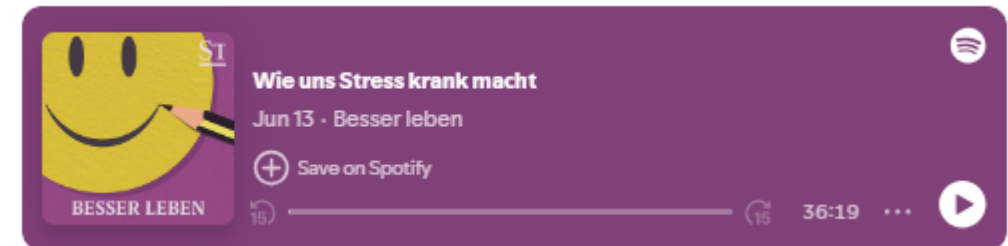
Vertrauen lernen

Das beginnt schon früh. Etwa dann, wenn Kinder laufen lernen. Sie stehen auf, fallen um, stehen wieder auf, fallen um. Aber: Irgendwann laufen sie dann. Auch ohne die Hilfe ihrer Eltern. Alles, was sie brauchen, ist das elterliche Vertrauen in das Kind, dass es etwas alleine kann. "Kinder, denen man etwas zutraut, die angstfrei groß werden, haben einen größeren Selbstwert", sagt Kohl. "Sie haben meist auch in der Schule keine Angst, zu scheitern." Ihr Tipp: "Lassen Sie Ihr Kind die Hausübungen von Beginn an selbst machen!" Eltern sollten dabei nur die Rolle als Begleiter und Unterstützer einnehmen. Konkret heißt das: Sie helfen nur dann, wenn das Kind explizit darum bittet. Das fördert die Selbstständigkeit und Motivation des Kindes.

Erfolgreiches Lernen funktioniert am besten, wenn es mit positiven Emotionen verbunden ist. Die entsteht immer dann, wenn ein Mensch etwas aus einem "inneren Antrieb" heraus und selbstbestimmt tun kann. Im Gegensatz dazu umfasst die extrinsische Motivation äußere Motivationskräfte, wie etwa eine Belohnung oder das Vermeiden einer Bestrafung, kurz: die Erwartungen von Eltern, Lehrkräften oder Noten.

Schule macht Spaß

Nur, ist unser Schulsystem nicht genau darauf aufgebaut? Die deutsche Psychologin und Autorin Verena Friederike Hasel fordert deswegen schon lange eine Bildungsrevolution: "Wir brauchen Schulen, an denen Kinder lernen zu lernen – und dabei auch erfahren, dass Fehler zum Lernen dazugehören und sogar wertvoll sind und Kinder motivieren." Sie erzählt von einer Studie, die nachweisen konnte, dass selbst bei Kindern, die für eine Sache brennen, die intrinsische Motivation schwindet, wenn sie für diese Tätigkeit ständig belohnt werden. Dieser Effekt wird als Korruptionseffekt bezeichnet. Aber nicht nur in Schulen, sondern auch zu Hause sind "Wenn du das machst, bekommst du das"-Sager gängige Praxis. Wer brav die Hausübung macht, darf danach fernsehen. Wer in der Schule eine Eins schreibt, bekommt dafür Geld.



https://open.spotify.com/episode/6q8Guppw8tfkiHGPCYvsdb?go=1&sp_cid=ab04780be6fff6f4dcb1d14dbb9b03f0&utm_source=embed_player_p&utm_medium=desktop&nd=1&dlsi=c7d2d22808bf417f



Bei der intrinsischen Motivation macht der Mensch etwas selbstbestimmt und aus dem "inneren Antrieb" heraus.

Hasel hat für ihr Buch *Das krisenfeste Kind. Lernen für die Welt von morgen* herausragende Schulen in Deutschland, Neuseeland und Finnland besucht. Was machen die anders? "Das sind Schulen, die versuchen, dem Lernen einen unmittelbar nachvollziehbaren Sinn zu geben", sagt die Psychologin.

Das sei in Zukunft die wichtigste Kompetenz für unsere Kinder. Mit trockener Theorie erlernt man die meist nicht. Mit zu viel Ernsthaftigkeit auch nicht. Hasel erzählt, wie Kinder in einer Volksschule in Neuseeland schreiben lernen: "Als die Kinder morgens ins Klassenzimmer kamen, war plötzlich eine kleine Tür an der Wand. Davor lag ein Zettelchen einer Fee. Darauf stand, dass die Fee jetzt ein Jahr lang bei ihnen in der Klasse lebt. Sie schrieb den Kindern jeden Tag und die Kinder schrieben ihr zurück. Es entstanden richtige Brieffreundschaften, in denen die Kinder auch über Dinge berichteten, die sie sonst nicht erzählen würden."

Für Kinder sei es wichtig, ihnen einen Grund zum Schreiben-, Lesen-, Rechnenlernen zu geben. "Das fördert die Motivation für eine Sache enorm", sagt die Psychologin. So würde selbst der Mathematikunterricht Spaß machen: "In einer finnischen Schule nahm die Klassenlehrerin Kontakt zu einem Flüchtlingslager auf. Sie klärte logistische Fragen und ließ die Kinder alles durchrechnen, was die Menschen dort benötigen. Das hatte sofort Realitätsbezug, und die Kinder waren motiviert dabei."

Mit diesem Ansatz im Hinterkopf könnten sich auch Eltern beim Üben oder Lernen zu Hause immer wieder fragen: Was macht meinem Kind Spaß? Elterncoach Elisabeth Kohl empfiehlt: "Gut ist es, wenn man beim Lernen so viele Sinne wie möglich einsetzt." Etwa das Abc singen. Oder die Bundesländer und Hauptstädte mit einem Ballspiel verbinden. Das geht so: Einer sagt das Bundesland und wirft den Ball zum Kind, das Kind muss den Ball fangen und nennt dazu die Hauptstadt. "Aus der Hirnforschung weiß man, dass die Infos viel besser hängenbleiben, wenn man zur Verarbeitung auch den Körper einsetzt."

Studien zeigen, dass Kinder Fremdsprachen und sogar Mathematik mit entsprechendem Körpereinsatz leichter lernen.

Belohnung oder Lob sei natürlich nicht immer schlecht, findet Kohl. Allerdings sollte nicht das Ergebnis, etwa eine gute Note, sondern die Arbeit, die dahintersteckt, gelobt werden. "Super, dass du die Schreibübungen allein gemacht hast" oder "Ich finde es toll, dass du so viel für die Schularbeit geübt hast". So lernt das Kind, dass es nicht unveränderliche Persönlichkeitseigenschaften sind, die zu guten Leistungen führen, sondern der eigene Einsatz. "Das stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit der Kinder."

Druck raus

Darüber, wie sinnvoll Schulnoten sind, wird schon lange gestritten. In vielen Volksschulen können Eltern darüber abstimmen, ob es in der ersten und zweiten Klasse welche geben soll. Was man laut der Familienberaterin nicht vergessen sollte: Das Kind muss Teamfähigkeit, Frustrationstoleranz oder Selbstständigkeit erlernen. Das sei irrsinnig viel für ein Kind, das gerade vom Kindergarten in die Schule gewechselt hat. Dennoch gibt es viele Eltern, die Druck machen, die hohe Ansprüche an ihr Kind haben. Sie üben mit ihren Kindern schon vor dem Schulstart Lesen oder Rechnen.

Dadurch entsteht schnell ein Leistungsdruck, den Eltern oft unbewusst aufbauen. Auf der einen Seite möchten sie ihrem Kind keinen Druck machen, auf der anderen haben sie Angst, dass es in der Klasse hinterherhinkt. Dass es nicht ins Gymnasium kommt oder gar eine Klasse wiederholen muss. Kohl dazu: "Versuchen Sie, Tag für Tag zu erleben, und schauen Sie nicht in die Zukunft." Was muss heute gemacht werden? Etwa: Das Kind muss heute eine Aufgabe fertigstellen. Das Kind muss heute diesen Stoff lernen. Der Fokus liegt also in der Gegenwart.



Getty Images

Kinder sind von Natur aus neugierig. Sie haben einen Drang, Dinge zu erkunden und zu verstehen. Wenn ihnen Wissen spielerisch vermittelt wird, fällt Lernen leicht und macht zusätzlich Spaß.

Keine Lust auf Lernen

Doch was, wenn das Kind "keine Lust hat auf Lernen"? Da kann Kohl beruhigen: "Diese Phasen haben alle Kinder einmal." Wichtig sei hier, keinen Druck auszuüben, denn Kinder reagieren dann sofort mit Gegendruck, also mit noch mehr Ablehnung. Wenn das Kind keine Lust hat, seine Hausübung zu machen, sollten Eltern das zunächst annehmen und sogar Verständnis zeigen. Oft würde es schon helfen, das Gesagte zu wiederholen: "Du hast keine Lust auf Lernen, das verstehe ich." Kinder erhalten dadurch das Gefühl verstanden zu werden, erklärt Kohl. Im nächsten Moment könnten Eltern dann Hilfe anbieten: "Kann ich dich unterstützen, damit es dir leichter fällt?" Die Elternberaterin weiß aus Erfahrung, dass Kinder meist sehr kooperativ und kreativ sind.

Sollte das Kind dennoch verweigern, etwas für die Schule zu tun, dürfen Eltern ruhig ein Post-it ins Schulheft kleben: "Mein Kind hatte keine Lust, die Hausübung zu machen." Für Kinder sei das eine wichtige Erfahrung: "Egal ob ich etwas mache oder nicht mache, es folgt eine Konsequenz", sagt Kohl.

Selbstbewusste Kinder

Um erfolgreich in der Schule und später in ihrem Leben zu sein, ist ein gesundes Selbstbewusstsein wichtig. Es hilft Kindern und Jugendlichen, im Schulalltag Grenzen zu setzen, ihre Meinung kundzutun und sich vor Mobbing zu schützen. "Eltern können früh dazu beitragen, das Selbstbewusstsein und den Selbstwert ihrer Kinder zu stärken", sagt Kohl. Eine wichtige Kompetenz: Grenzen setzen. Hier sind Eltern die besten Vorbilder für ihre Kinder. "Spüren Sie selbst gut, wo Ihre Grenzen liegen, oder werden diese häufig übertreten?" Kohl lädt Eltern etwa ein, sich öfters eine Pause zu nehmen, wenn sie diese brauchen. Ein Beispiel: "Ich möchte jetzt zehn Minuten in Ruhe Kaffee trinken, dann kann ich dir helfen." Hier lernen Kinder ganz viel, sagt die Familienberaterin: warten, ein Nein akzeptieren, Pause einlegen. All das hat mit Grenzen zu tun und mit Selbstfürsorge.

Gleichzeitig sollten Eltern auch die Grenzen der Kinder akzeptieren: "Wenn Kinder zu Hause die Erfahrung machen, dass ihr Nein nicht ernst genommen, sie gar geschimpft oder mit Strafen bedroht wird, dann wird es ihnen auch in der Schule schwer gelingen, ihre Grenzen selbstbewusst aufzuzeigen." Diese Kinder werden viel häufiger Opfer von Mobbing. (Nadja Kupsa, 31.8.2024)

Sechs Tipps für den Schulalltag...

Mehr Routine, weniger Stress: Sechs Tipps, die den Schulalltag erleichtern

#1: Rechtzeitig aufstehen

Damit in der Früh kein Stress entsteht und noch genügend Zeit für das Frühstück und Gespräche oder Kuscheleinheiten bleibt, wecken Sie Ihr Kind lieber 15–30 Minuten früher.

#2: Pause muss sein

Nach dem Unterricht benötigt das Kind eine Pause. Im besten Fall verbringt es diese an der frischen Luft mit viel Bewegung. Danach kann es sich auch wieder besser auf die Hausübungen konzentrieren.

#3: Zeit für Gespräche

Planen Sie genügend Zeit ein, um mit Ihrem Kind über das Erlebte in der Schule zu sprechen. Wichtig ist, dass sie konzentriert zuhören und Gefühle ernst nehmen.

#4: Schultasche packen

Lassen Sie Ihr Kind die Schultasche jeden Tag selbst packen. Am besten passiert das zu einem fixen Zeitpunkt, etwa direkt nach der Hausübung oder vor dem Zähneputzen am Abend. Das fördert die Selbstständigkeit.

#5: Schlafrhythmus anpassen

Ein Schulkind in der ersten Klasse sollte zwischen acht und zehn Stunden schlafen. Es ist wichtig, dass das Kind möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett geht.

#6: Abschiedsritual

Um den Abschied für das Kind morgens vor der Schule zu erleichtern, hilft ein fixes Ritual: ein Lied, einklatschen, eine feste Umarmung. Alles ist möglich!

Zum Thema:

Schultüte selber basteln oder kaufen - und was kommt rein?

Wovon handeln die neuen, diversen Kinderbücher eigentlich?

Countdown zum Schulstart