

Einschulungsratgeber

# ENDLICH BIN ICH EIN SCHULKIND!

STARTKLAR FÜR DEN SCHULANFANG  
MIT VIELEN PRAKTISCHEN TIPPS UND INFOS



## 1. IST IHR KIND FIT FÜR DIE SCHULE?

Was bedeutet es, „schulreif“ zu sein? .....	2
Gesundheitliche Prüfung .....	2
Ist Ihr Kind schon „bereit“ für die Schule? .....	2
Später einschulen: Ein Stück Kindheit bewahren? .....	3
Das Gespräch mit den Entscheidern hilft weiter .....	3
Früh einschulen: Fördern oder überfordern? .....	5
Adressen für Beratungsstellen .....	5
Wie mache ich mein Kind fit für die Schule? .....	6



## 2. VORBEREITUNG AUF DEN SCHULBEGINN

Vorfreude und erste Ängste – bei Kindern und Eltern .....	6
Was bedeutet es, ein Schulkind zu sein? .....	6
Ganz praktisch: Was man für die Schule braucht – Schulranzen und Co. ....	7
Checkliste: Schulranzen .....	7
Thema: Federmäppchen .....	8
Schulweg: Schulanfänger = Verkehrsanfänger .....	8
Alternative Betreuungsangebote am Nachmittag .....	9

## 3. DER ERSTE SCHULTAG

Eltern – zwischen Wehmut und Stolz .....	9
Das Programm .....	10
Die Schultüte .....	10
Erinnerungen .....	10

## 4. DER SCHULALLTAG BEGINNT

Früh aufstehen – gut frühstücken .....	10
Das gesunde Pausenbrot .....	11
Der Stundenplan: Stillsitzen will gelernt sein .....	11
Hausaufgaben: Pflicht ohne Kür .....	11
Der Nachmittag: Ohne Plan genießen .....	12
Entspannung für ABC-Schützen .....	12
Den Tag routiniert ausklingen lassen .....	12
Der Erfolg und der Frust .....	12
Die Not mit den Noten .....	12
Das erste Zeugnis .....	13
Lernen, zwischen den Zeilen zu lesen .....	13
Positionsbeschreibung: Eltern und Lehrer .....	13
Der Elternabend und der Elternsprechtag .....	13
Kinder vor Gewalt schützen? .....	14
Mobbing in der Schule .....	14
Gefahren lauern überall .....	14



## 1. IST IHR KIND FIT FÜR DIE SCHULE?

**Endlich ein Schulkind sein! Viele Kinder sehnen den Wechsel von der Sandkiste auf den Pausenhof herbei, mindestens ebenso viele haben aber auch ein bisschen Angst davor. Und den Eltern geht es nicht anders: Viele fragen sich, ob ihr Kind denn überhaupt schon fit für den großen Schritt ist.**

### Was bedeutet es, „schulreif“ zu sein?

Der Begriff „Schulreife“ ist veraltet und wird deshalb nicht mehr verwendet. Heute weiß man, dass Kinder sich unterschiedlich schnell entwickeln. Familie und Umfeld, soziale Kontakte und Lernmöglichkeiten haben einen entscheidenden Einfluss auf die kindliche Entwicklung. Darüber hinaus hat jedes Kind sein eigenes Tempo, mit dem es Fähigkeiten entwickelt, die es später im Schulalltag braucht. Deshalb spricht man heute von „Schulfähigkeit“, manchmal auch treffender von „Schulbereitschaft“.

### Gesundheitliche Prüfung

Die körperliche Reife und die Gesundheit eines Kindes sind wichtige Faktoren, um sich für oder gegen eine Einschulung zu entscheiden. Es braucht Kraft, Größe und Ausdauer, um einen manchmal anstrengenden Schultag gut zu überstehen und die (leider oft) schwere Schultasche zu tragen. Tatsache ist, dass es einen Zusammenhang zwischen körperlicher Entwicklung, dem Gesundheitszustand und einem erfolgreichen Schulbesuch gibt.



Alle Kinder, die eingeschult werden sollen, müssen eine Einschulungsuntersuchung absolvieren. Wann und in welchem Umfang das geschieht, ist in den Bundesländern unterschiedlich geregelt. In den meisten Fällen findet die Untersuchung durch einen Schularzt in der Schule statt, manchmal kommt der Schularzt auch

in den Kindergarten. Sinn und

Zweck der Untersuchung ist es, abzuklären, ob ein Kind den Anforderungen der Schule gewachsen ist. Neben Größe und Gewicht, achtet der Arzt auf Haltungsschäden, checkt Seh- und Hörvermögen und testet die Feinmotorik. Um Schreiben lernen zu können, ist eine gewisse Fingerfertigkeit notwendig. Manchmal werden Kinder deshalb aufgefordert, etwas auszumalen. Untersuchungen zur Koordinationsfähigkeit, Raumwahrnehmung und dem Gleichgewichtssinn stehen ebenfalls auf dem Programm.

In einem Gespräch mit dem Kind werden die sprachlichen Fähigkeiten getestet. In den meisten Bundesländern ist die schulärztliche Untersuchung Pflicht, falls nicht, sollten Sie trotzdem mit Ihrem Kind einen entsprechenden Termin beim Kinderarzt vereinbaren. Mitbringen muss man zu dieser Untersuchung das gelbe Vorsorgeheft und den Impfausweis des Kindes.

Übrigens: Die Ergebnisse der schulärztlichen Untersuchung unterliegen der Schweigepflicht. Die Lehrer erfahren davon nichts.

### Ist Ihr Kind schon „bereit“ für die Schule?

**Diese Frage stellen sich alle Eltern. Die vier Grundpfeiler eines gelungenen Starts helfen, die richtige Entscheidung zu treffen.**

#### Die intellektuellen Fähigkeiten spielen eine wichtige Rolle.

Dahinter verbirgt sich die geistige Reife, die natürlich auch gegeben sein muss, wenn man erfolgreich in die Schule starten will. Aber woran lässt sich „intellektuelle Reife“ festmachen? Generell sollte jedes Kind, das in die Schule kommt, über gewisse Grundvoraussetzungen im verstandesmäßigen (kognitiven) Bereich verfügen. Es sollte beispielsweise Geschichten, die ihm erzählt werden, verstehen und sinngemäß wiedergeben können. Kinder sollten singen, reimen und ihre Bedürfnisse mitteilen können. Insgesamt ist die intellektuelle Reife ein weites Feld, auf dem man viele Pluspunkte sammeln kann.

**Die emotionale Stabilität:** Als Erstklässler wird Ihr Kind vielen neuen, ungewohnten Situationen begegnen. Eigentlich ist alles neu und ungewohnt: Das Schulgebäude, die Schulkameraden und die Lehrer. Hinzu kommt – zumindest zeitweise – die Trennung von Gewohntem: Den Eltern, den Spielkameraden, den Kindergärtnerinnen. Nicht zuletzt verlangen auch die neuen Leistungsanforderungen ein hohes Maß an emotionaler Stabilität. Diese ist zudem wichtig, damit sich ein kleiner (oder auch großer) Mensch in einer Gruppe wohlfühlen kann. Nur wenn ein Kind in dieser Hinsicht stabil ist, hat es den Kopf frei, gerne und gut zu lernen. Die zentrale Frage lautet also: Kann Ihr Kind sich von Vertrautem lösen und auf neue Situationen und Menschen einlassen? Ist es selbstbewusst oder ängstlich? Braucht es viel Aufmerksamkeit oder kann es die eigenen Bedürfnisse zurückstellen? Wenn man sich vorstellt, wie überwältigend die Veränderung gleich zu Schulbeginn ist, weiß man, wie viel emotionale Stabilität es kostet, diese Situationen souverän zu meistern.

Vor allem mit Enttäuschungen und Frustrationen umzugehen, fällt vielen jüngeren Schulkindern noch schwer.



# Einschulungsratgeber

**Ausdauer und Zielstrebigkeit:** Ohne diese beiden Eigenschaften geht in der Schule gar nichts. Zwar kann man Ausdauer trainieren, doch ohne Spaß an der Sache und einem Ziel vor Augen, wird Schule von Anfang an zur Qual. Der Indikator zu diesen Faktoren ist schlicht die Vorfreude auf die Schule und eine gehörige Portion Optimismus. Beides sollte man den Kindern nicht durch zu viel Wenn und Aber verleiden. Vielmehr sollte man genau hinschauen: Ist das Kind bereit, sich anzustrengen, um ein Ziel zu erreichen? Kann es sich auch selbst motivieren, wenn etwas nicht auf Anhieb klappt? Und dann wäre da noch die Konzentrationsfähigkeit. Die lässt sich zwar vielfach trainieren, doch nur, wenn das Kind es will.

**Die soziale Kompetenz:** Wer Regeln nicht versteht und nicht einhält, tut sich in der Schule schwer. Ruhig sitzen bleiben, zuerst zuhören, nicht dazwischen rufen, die anderen ausreden lassen – das alles sind Dinge, die etwas mit sozialer Kompetenz zu tun haben und die im Unterricht unerlässlich sind. Vieles davon kann man zu Hause trainieren, anderes wiederum lernen die Kleinen quasi automatisch im Kindergarten. Manche Kinder haben schon mit fünf Jahren eine so genannte soziale Kompetenz, fügen sich problemlos in Gruppen ein und finden dort ihren Platz. Andere tun sich schwer damit, finden nicht so leicht Anschluss und Freundschaften. Wichtig ist auch, dass die Selbstsicherheit so weit entwickelt ist, dass das Kind nicht ständig auf die Bestätigung und Zuwendung durch Erwachsene angewiesen ist. Eine Lehrerin oder ein Lehrer, die/der 25 bis 30 Erstklässler vor sich sitzen hat, ist auf die Einhaltung gewisser Regeln angewiesen und hat schlicht nicht die Zeit, die notwendige Zuwendung immer gleichermaßen an alle zu verteilen.

Geschwisterkinder sind diesbezüglich klar im Vorteil, denn mit je mehr Familienmitgliedern man sich die Aufmerksamkeit der Eltern teilen muss, desto besser trainiert sich die soziale Kompetenz.

## Später einschulen: Ein Stück Kindheit bewahren?

Wenn es mit der Einschulung nicht klappt, sind die Eltern oft enttäuschter als das Kind. Da das Einschulungsalter immer weiter heruntersetzt wird, sind nicht alle Kinder, die zum Stichtag geboren wurden, schon schulfähig. Viele Eltern sehen das als Manko, aber manchmal ist es auch eine Chance. Wer nicht zu früh eingeschult wird, der hat nämlich noch Zeit und Ruhe eventuelle Entwicklungsschritte in Ruhe zu absolvieren – und damit sich ein Stück Kindheit zu bewahren. Denn Tatsache ist: Fühlt sich ein Kind vom Schulalltag überfordert, dann verliert es schnell die Lust am Lernen – und das wäre schade. Schlussendlich ist es aber zumeist eine ideologische Frage, die übers frühe oder späte Einschulen entscheidet.

Soll ein Kind zurückgestellt werden – ob auf Wunsch der Eltern oder von Seiten der Schule – dann sollte es dafür reale Gründe geben. Weder die Wunschvorstellungen der Eltern noch die Wünsche der Kinder dürfen dabei eine Rolle spielen. Wenn Kindergarten und/oder Schule der Meinung sind, dass es für eine Einschulung noch zu früh ist, sollte man die vorgebrachten Argumente gewissenhaft prüfen. Vielleicht sieht man das Kind ja nur mit geschöntem Blick und die Experten haben recht mit ihrem Ansinnen?

Sinnvoll ist es jedenfalls, das „gewonnene“ Jahr zu nutzen, um Defizite auszugleichen und Fördermöglichkeiten anzunehmen. Ist das Kind selbst recht enttäuscht darüber, dass es noch nicht in die Schule darf, sollten alternative Freizeitangebote die Lust am Kindergartenalltag fördern. Alles, was die Persönlichkeit stärkt und fördert, ist jetzt willkommen.

## Das Gespräch mit den Entscheidern hilft weiter

Über die Zukunft der Kinder entscheiden natürlich die Eltern, aber wenn es um die Einschulung geht, dann haben auch andere Institutionen ein Wörtchen mitzureden – zumindest theoretisch. Man sollte sich die Kompetenz anderer durchaus zunutze machen und in Gesprächen so viele Informationen wie möglich sammeln. Um die Situation des eigenen Kindes besser einschätzen zu können, muss man Fragen stellen: An den Kindergarten, an den Kinder- und Jugendarzt und an die Schulleitung der künftigen Grundschule.

Der Kindergarten. Die Zusammenarbeit von Kindertagesstätten und Grundschulen ist noch nicht überall ideal. Noch ist eine strikte Trennung des Elementarbereichs (also der Kindertagesstätten) und des Primärbereichs (also der Grundschule) an der Tagesordnung. Das Personal der Kindertagesstätte ist jedoch für Eltern ein wichtiger Gesprächspartner. Die Erzieherin, die das Kind seit Jahren betreut, weiß, wie sich das Kind außerhalb der Familie verhält. Ein Austausch über die Fähigkeiten und Besonderheiten ist also für Eltern sehr aufschlussreich – und wichtig für die Entscheidung zur Einschulung.





# Einschulungsratgeber

Fragen, die man an die Kindertagesstätte stellen kann, weil das Kind sich im Kindergarten anders verhält als zu Hause oder in der Freizeit

- Hat mein Kind Freunde? Kann es sich in der Gruppe durchsetzen?
- Kann sich mein Kind auf ein Spiel oder eine Aufgabe konzentrieren? Bleibt es am Ball, auch wenn etwas nicht auf Anhieb klappt? Braucht es viel Motivation und Zustimmung?
- Wie geht mein Kind mit Sprache um? Spricht es im Kindergarten fließend und deutlich?
- Kann sich mein Kind an Regeln halten? Ist es in der Lage, anderen, jüngeren oder schwächeren Kindern den Vortritt zu lassen? Ist es bereit, Verantwortung zu übernehmen?
- Führt es angefangene Tätigkeiten zu Ende? Holt es sich Hilfe, wenn es allein nicht weiterkommt? Wie geht es mit Tätigkeiten um, die durch Erwachsene angeleitet werden?



Nicht immer finden Eltern ihr Bild vom eigenen Kind in solchen Gesprächen bestätigt. Es ist vollkommen normal, dass Außenstehende einen etwas anderen Eindruck haben als die Eltern. Auch wenn man darüber vielleicht enttäuscht oder wütend ist, sollte man die vorgebrachten Argumente sorgsam überdenken.

**Der Kinder- und Jugendarzt:** Die altersgemäße körperliche Entwicklung der Kinder wird hierzulande durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen überprüft. Rund um den Einschulungstichtag findet die U 9 (zwischen dem 60. und 64. Lebensmonat) mit etwa fünf bis sechs Jahren statt. Viele Kinder sind von Geburt an beim gleichen Kinder- und Jugendarzt in Behandlung und deshalb kennt er (oder sie) den kleinen Patienten schon seit vielen Jahren. Im Idealfall können Kinder- und Jugendärzte sich so ein gutes Bild vom Verlauf der körperlichen Entwicklung und dem aktuellen Gesundheitszustand des Kindes machen. Unter Umständen werden auch Defizite frühzeitig erkannt und entsprechende Therapien (Ergotherapie oder Logopädie) angeregt.

Hält der Kinder- und Jugendarzt eine Einschulung für verfrüht, wird er das den Eltern sagen. Für diesen Fall brauchen die Eltern ohnehin ein Gutachten des Arztes, um damit ihren Antrag auf Rückstellung zu begründen. Andererseits ist seine Einschätzung genauso wichtig, wenn Eltern ihr Kind bereits frühzeitig einschulen wollen.

Fragen, die man dem Kinder- und Jugendarzt stellen kann

- Ist mein Kind körperlich (dem Wachstum entsprechend) schon in der Lage, eingeschult zu werden? Ist seine Größe altersgemäß und dem Gewicht entsprechend?
- Hat mein Kind gesundheitliche Einschränkungen, die eine Einschulung erschweren? Welche Unterstützung oder Therapie kann helfen?
- Welche Untersuchungsergebnisse geben Anlass zur Sorge? Kann man korrigierend eingreifen?
- Werden vor der Einschulung zusätzliche Impfungen fällig?
- Welche Sportarten fördern beispielsweise motorische Fähigkeiten? Welche stärken das Selbstbewusstsein? Welche die soziale Kompetenz?

Das Gespräch mit dem Kinder- und Jugendarzt bringt (hoffentlich) keine großen Überraschungen und liefert Ihnen dafür eine äußerst seriöse und informative Entscheidungshilfe.

**Die Schule:** Die künftige Schule ist meist die Grundschule vor Ort. Wer in größeren Städten lebt, dem wird vom Schulamt eine Grundschule in der Nähe zugewiesen. Entscheiden sich die Eltern von Anfang an für eine Privatschule, dann ist die örtliche Nähe nicht immer gegeben.

Schulen, öffentliche oder private, bieten Vorschulkindern und Eltern vielfältige Möglichkeiten des Kennenlernens. Am unverfänglichsten ist es, wenn man zu Veranstaltungen wie Sommerfesten, Ausstellungen oder zum Tag der offenen Tür geht – und das gemeinsam mit dem Kind. So können sich nicht nur die Familien einen ersten Eindruck verschaffen, auch die künftigen Schulkinder bekommen eine bildliche Vorstellung von der „Schule“. Das Besichtigen von Klassenräumen, das Spielen auf dem Schulhof – all das vermittelt Kindern einen Eindruck, wie der Schulalltag aussehen könnte.

Bei öffentlichen Veranstaltungen haben natürlich Lehrer und Schulleiter nicht immer ein offenes Ohr für die Anliegen der Eltern und künftigen Schüler. Für konkrete Fragen sollte man daher generell einen gesonderten Gesprächstermin vereinbaren. Manche Schulen haben auch Broschüren oder einen Internetauftritt, so dass man sich vorab informieren kann.

Ein persönliches Gespräch ist zu empfehlen. Denn: Öffentliche Schule ist nicht gleich öffentliche Schule – und private Schulen verfolgen zumeist noch ganz andere Ziele und pädagogische Ansätze. Deshalb ist natürlich auch die Liste möglicher Fragen entsprechend umfangreich.

# Einschulungsratgeber

Fragen, die man (beispielsweise) der Schulleitung stellen sollte

- Was muss man über den Schulweg wissen? Zu Fuß oder mit dem Schulbus? Wie sind die Wege gesichert (beispielsweise durch Schülerlotsen)?
- Welche Unterrichtszeiten sind festgelegt? Gibt es Betreuung für unterrichtsfreie Zeiten? Ist eine Nachmittagsbetreuung (beispielsweise ein Hort) der Schule angeschlossen? Und was kostet das?
- Nach welchen Kriterien werden die Eingangsklassen zusammengestellt?
- Wie groß sind die ersten Klassen?
- Welche Vorkenntnisse werden von den ABC-Schützen erwartet?
- Mit welchen Maßnahmen versucht man, den Erstklässlern den Einstieg in den Schulalltag zu erleichtern?
- Wie ist der Austausch zwischen Lehrern und Eltern geregelt?
- Welches Lerntempo wird von der Schule vorgegeben?
- Mit wie viel Hausaufgaben muss man rechnen?
- Kann das Kind mit dem besten Freund/der besten Freundin in eine Klasse?
- Gibt es Zusatzangebote für beispielsweise lese- oder rechenschwache Schüler?
- Wie ist der Schulhof gestaltet? Wie groß sind die Klassenräume? Gibt es altersgerechte Möbel?
- Haben die Kinder die Möglichkeit, mit unterstützenden Lehrmitteln (zum Beispiel Computern) zu arbeiten?

## Früh einschulen: Fördern oder überfordern?

Vorzeitig einschulen? Kinder, die vor dem Einschulungstermin geboren wurden, können im neuen Schuljahr eingeschult werden – müssen aber nicht. Die Entscheidung darüber liegt bei den Eltern, und die sind oft genug hin und her gerissen zwischen Stolz auf die frühen Leistungen der Kleinen und Sorge, ob man sie nicht doch damit überfordert. Sogenannte Kann-Kinder sind all jene, die nach dem Einschulungstichtag sechs Jahre alt werden. Diese Stichtage variieren von Bundesland zu Bundesland, liegen jedoch zumeist beim 30.06 des jeweiligen Jahres.

Was heute von Grundschulern erwartet wird, ist oberflächlich betrachtet gar nicht so viel. Ein Schulanfänger sollte folgendes können:

- Eine Stunde lang stillsitzen.

- Sich ohne Probleme auch für mehrere Stunden von den Eltern trennen.
- Sich komplett an- und ausziehen und allein zur Toilette gehen.
- Sich gut konzentrieren und fehlerfrei sprechen.
- Enttäuschungen aushalten und eigene Wünsche zurückstellen.
- Eine kleine Geschichte korrekt nacherzählen.
- Einfache Formen, Buchstaben und Zahlen nachmalen.
- Einfache Dinge basteln, mit Schere und Klebstoff umgehen.

Das alles können Kann-Kinder in der Regel schon, denn die intellektuellen Leistungen stellen kein Problem dar, sondern vielmehr die soziale Kompetenz. Wie schwierig es ist, sich als Jüngste(r) in einer Klasse von 25 bis 30 Älteren zu behaupten und durchzusetzen, kann man sich auch als Erwachsener gut vorstellen. Dazu braucht man viel Selbstsicherheit und Ausgeglichenheit. Spätestens in der dritten Klasse jedoch beginnt der Leistungsdruck, dem oft die jüngeren Kinder noch nicht gewachsen sind. Untersuchungen beweisen, dass zwar jüngere Kinder die ihnen gestellten Aufgaben ebenso gut und gewissenhaft erledigen wie die Älteren, doch sie brauchen dafür mehr Zeit. Wenn die Älteren zwischen zwei Anforderungen eine kurze Verschnaufpause haben, fehlt diese Zeit den Jüngeren – und deshalb wird Schule sehr anstrengend für sie.

Ein Kind, das bei der Einschulung seelisch stabil ist, wird sich die gesamte Schulzeit über leichter tun. Ob und in wie weit sich diese Erkenntnisse auf das einzelne Kind und auf die individuelle Situation übertragen lassen, ist aber fraglich. Pädagogen und Psychologen sind verbreitet der Ansicht, dass jüngere Kinder in einer Jahrgangsstufe weniger gut mitkommen und entsprechend häufiger sitzen bleiben. Das wollen Eltern ihrem Kind natürlich ersparen. Statistisch lässt sich diese Meinung jedoch nicht untermauern.

## Adressen für Beratungsstellen

Beratungsstellen für Einschulungsfragen sind überwiegend regional organisiert. Man findet sie bei den Schulbehörden (staatliche Schulberatung beim Schul- oder Jugendamt) oder den Wohlfahrtsverbänden (z.B. Caritas oder Johanniter). Empfehlenswerte Adressen können Sie in der Schule oder im Kindergarten erfragen, auch die Kinder- und Jugendärzte kennen sich mit den besten Beratungsstellen aus.



# Einschulungsratgeber

## Wie mache ich mein Kind fit für die Schule?

Manchmal ist eine gezielte Förderung notwendig, um ein Kind zur Schulfähigkeit zu führen. Logopädie oder Ergotherapie kann vom Kinderarzt verordnet werden, falls dies notwendig ist. Ansonsten hilft es auch oft schon sehr, wenn sich die Eltern intensiv mit ihrem Kind beschäftigen – und zwar abseits der Investition in Vorschulübungshefte. Der geschickte Umgang mit Stift und Schere kann auch anders attraktiv gestaltet werden. Lassen Sie Ihr Kind beispielsweise Gurke fürs Abendessen schnipseln, die Wurst auf einem Teller arrangieren oder (etwas gröber) eine Laubsägearbeit machen. Oder fördern Sie die soziale Kompetenz durch eine Mitgliedschaft in einem Sportverein.

Und ganz, ganz wichtig: Sprechen Sie mit Ihrem Kind! Sprechen ist die Schlüsselqualifikation für die Schule. Dazu gehören auch: reden, zuhören und vorlesen. Setzen Sie auf Bücher, anstatt Ihr Kind vor den Fernseher. Und wenn Ihr Kind Sie etwas fragt, antworten Sie nicht nur mit „Ja“ oder „Nein“, sondern in ganzen Sätzen.



Die wichtigste Aufgabe der Eltern ist es, das Leistungsvermögen ihres Kindes realistisch einzuschätzen. Überhöhte Erwartungen führen zwangsläufig zu Überforderung. Der Übergang vom Kindergarten in die Schule vollzieht sich nicht an einem Tag. Vielmehr ist es ein langwieriger Prozess, der sich nicht selten durch das ganze erste Schuljahr hindurch zieht. Das Kind wird dabei eine völlig neue Identität entwickeln. Es erlebt Schule dann als selbstverständlichen Teil des Lebens und erfüllt seine Rolle als Schulkind.

## 2. VORBEREITUNG AUF DEN SCHULBEGINN

Die Vorbereitung kommt in die „heiße“ Phase und alle Zeichen stehen auf Veränderung. Allmählich wird allen Beteiligten – Eltern und Kindern – klar, dass nun ein völlig neuer Lebensabschnitt beginnt. Oft ist die Sorge der Eltern um die bevorstehende Schulzeit größer als die Bedenken der Kinder. Versuchen Sie eigene, negative Erfahrungen auszublenden und lassen Sie Ihr Kind unvoreingenommen seine eigenen Erfahrungen machen.

Nutzen Sie Rituale, um Ihrem Kind den Rücken zu stärken. Gerade in der neuen, oft beängstigenden Schulsituation sind Kinder darauf angewiesen. Geben Sie Ihrem Kind beispielsweise einen Glücksbringer mit, der ihm Mut macht, wenn es Angst hat. Vermitteln Sie Wertschätzung für Lehrer und Lehrerinnen. Kindern entgeht nicht, wenn Eltern abschätzig über Lehrer sprechen. Vermeiden Sie also Ihre Vorbehalte auf das Kind zu übertragen!

### Vorfreude und erste Ängste – bei Kindern und Eltern

Wo heute noch ungetrübte Vorfreude war, da schleichen sich am nächsten Tag auch kleine Unsicherheiten ein. Wahrscheinlich fragt Ihnen Ihr Kind jetzt täglich Löcher in den Bauch, wie es wohl sein wird in der Schule, wer die Schulkameraden sind und ob wohl alle Schulsachen auch in den Ranzen passen. Damit aus der unbestimmten Unsicherheit keine Ängste werden, sollte man die Kinder

fragen gewissenhaft und ehrlich beantworten. Eigene Zweifel heißt es deshalb zurückzustellen und sorgsam zu verbergen. Denn schließlich soll der erste Schultag für alle ein kleines Freudenfest sein.

Jedes Kind hat eine andere Vorstellung von der Schule. Geschichten von Eltern und Großeltern, Geschwistern und Freunden, aufgeschnapptes Halbwissen aus den Medien, fügen sich zu einer Fantasiewelt zusammen. Es ist wichtig, mit dem Kind über seine Vorstellungen zu sprechen und falsche Erwartungen sanft zurechtzurücken. Wichtig ist es, dass weder Angst noch zu hohe Erwartungen die Vorfreude trüben.

### Was bedeutet es, ein Schulkind zu sein?

In erster Linie bedeutet es Veränderung, und diese macht Kinder unsicher. Eine Art mit dieser Unsicherheit umzugehen, ist das „Schule spielen“. Alle Vorschulkinder lieben es, dabei sind die Rollen frei. Ganz oft will das Kind nicht nur Schüler, sondern auch Lehrer sein. Spielen Sie mit! Durch solche Rollenspiele erfahren Sie unglaublich viel über die Ängste und Sorgen, aber auch über die Freude und Neugier des Kindes.

Natürlich lässt sich die Sorge um die Klassengemeinschaft beispielsweise nicht wegdiskutieren, aber man kann mit dem Kind immer wieder Situationen üben, bei denen man sich als Einzelner in einer Gruppe fremder



# Einschulungsratgeber

Kinder behaupten muss. Besuchen Sie einen „fremden Spielplatz“, gehen Sie mit dem Kind zum „Probetraining“ in einen Sportverein, provozieren Sie also Situationen, in denen das Kind sich allein unter anderen behaupten muss. Auch Spiele zu spielen hilft bei der Gruppenfähigkeit und fördert soziale Kompetenz.

Unsicherheit ist das Gegenteil von Selbstsicherheit. Die kann man trainieren, indem man dem Kind kleine Aufgaben überträgt, für deren Erledigung das Kind selbst verantwortlich ist. Das können ganz unterschiedliche Jobs sein: das Haustier füttern, den Müll raustragen, den Tisch decken und so weiter. Was vielleicht anfangs noch gutwillig angenommen wird, quittiert Kind schon bald mit einem Murren. Doch auch das stärkt das Selbstbewusstsein, selbst wenn die Tätigkeiten allmählich langweilig werden. Das Kind lernt dabei zudem, dass nicht alles, was man machen muss, spannend ist und bleibt, man aber trotzdem Lob und Anerkennung erntet, wenn man durchhält. Und in der Schule ist das ja ganz ähnlich.

## Ganz praktisch: Was man für die Schule braucht – Schulranzen und Co.

**Mit der Schulzeit beginnt für Eltern ein kostenintensiver Lebensabschnitt. Schule kostet Geld – und damit ist keineswegs Schulgeld gemeint.**

**Da ist zum einen der Schulranzen.** Er gilt unter Erstklässlern als Statussymbol und offensichtlicher Beweis der Schulfähigkeit. Schon Monate vor dem großen Tag wird die Auswahl getroffen: Welche Farbe, welches Muster? Ausschlaggebend sollten allerdings die sicherheitstechnischen Eigenschaften sein. Damit Kinder im Straßenverkehr besser wahrgenommen werden, sollten mindestens 20 Prozent der Vorder- und Seitenteile aus fluoreszierendem und mindestens 10 Prozent aus reflektierendem Material bestehen. Außerdem sollte der Ranzen ein gewisses Maximalgewicht nicht überschreiten. Worauf Sie im Einzelnen achten sollten:

**Das Äußere:** Ein Ranzen darf zudem keine scharfen Ecken und Kanten haben und sollte möglichst stabil sein. Nicht selten wird er als Sitzgelegenheit missbraucht oder wütend in die Ecke geschleudert. Eine wasserdichte Fertigung bzw. Imprägnierung ist sinnvoll, um Hefte und Stifte vor auslaufenden Flüssigkeiten und Regen zu schützen. Klar, so ein Schulranzen muss einiges aushalten: Mit ihm auf dem Rücken wird getobt und gerannt, er wird vollgestopft mit Heften und Büchern – und auch mal schwungvoll in die Ecke gepfeffert. Deshalb sollte der Ranzen so stabil sein, dass er beim Abstellen sowohl leer als auch vollgepackt nicht kippt. Der Deckel sollte sich leicht öffnen lassen, dann aber nicht von alleine wieder zufallen.



**Die Rückenform:** Um den Rücken der Kinder zu schonen, sollte der Schulranzen an mehreren Stellen anliegen und dort auch gepolstert sein. Allerdings können diese Polster, wenn sie zu hart sind, schnell unbequem werden. Eine Rückenpolsterung ist wichtig, weil sich sonst die Kanten der Bücher durchdrücken.

**Schultergurte, Riemen und Tragegriffe:** Die Schultergurte sollten nicht zu lang und nicht zu breit sein, weil sie dann unter Belastung unter den Achseln scheuern. Die Gurte sollten mindestens vier Zentimeter breit und gut gepolstert sein. Ein Brustgurt sorgt für zusätzlichen Halt und zudem dafür, dass die Riemen nicht so leicht von den schmalen Kinderschultern rutschen. Ein Hüftgurt bringt zusätzliche Entlastung.

**Zu lange Riemen können zur Stolperfalle werden:** Denn es ist typisch, dass Kinder nach der letzten Stunde den Ranzen am Griff packen und im Eiltempo aus der Schule stürmen. Wirbeln dann zu lange Riemen um die Beine der Kleinen, können sie sich leicht verheddern und hinfallen. Riemen, die man oben an den Gurten einhaken kann, sind ideal.

**Reflektoren:** Reflektorstreifen schützen bei Dunkelheit und sind mit den Katzenaugen beim Fahrrad vergleichbar. Sie werfen die Lichter von Autoscheinwerfern zurück, funktionieren aber eben nur, wenn sie angestrahlt werden. Die Norm DIN 58124 für Schulranzen legt deshalb neben anderen Anforderungen fest, dass bei Schulranzen zehn Prozent der Rück- und Seitenflächen retroreflektieren sollen. Zusätzlich sollten aber auch mindestens 20 Prozent des Schulranzens fluoreszieren und so auch am Tag leuchten. Das bewirken orangerote oder gelbe Flächen mit hoher Leuchtkraft, ähnlich der Warnwesten, wie man sie aus PKWs kennt.

## Checkliste: Schulranzen

- Leergewicht bis maximal 1,5 kg
- ausreichend Reflektoren für die Verkehrssicherheit
- stabile Bauweise
- gepolsterte Tragegurte
- ausgeglichenes Verhältnis im Schulterbereich
- getrennte Innentaschen, wasserabweisendes Material
- liegt eng am Rücken an
- ist kippstabil
- sollte das Kind nicht nach hinten ziehen

**Kein Kind ist zu schwach oder zu klein für den richtigen (!) Schulranzen.**



# Einschulungsratgeber

**Richtig anprobieren:** Der Schulranzen sollte immer gemeinsam mit dem Kind ausgesucht werden. Wichtig: Einmal mit und einmal ohne Jacke anprobieren. Nur so kann das Kind selbst am besten beurteilen, ob der Ranzen gut und angenehm sitzt, nicht scheuert, einschnürt oder drückt.

Der Inhalt eines Schülerranzens wird von keiner DIN Norm erfasst, leider schleppen viele Kinder immer noch viel zu schwere Schultaschen mit sich herum. Hefte, Stifte, Mäppchen und Bücher – da kommen schnell einige Kilo zusammen. Was Ihr Kind im ersten Schuljahr alles braucht, erfahren Sie durch die Grundschule. In gut-organisierten Schulbetrieben bekommen Eltern diese „Einkaufsliste“ schon vor den großen Ferien, manchmal muss aber alles in den ersten Schultagen besorgt werden. Im gut sortierten Fachhandel oder in spezialisierten Internetshops gibt es eine Vielzahl an hochwertigen Produkten.

## Thema: Federmäppchen

Für die ersten Klassen eignen sich die klassischen Modelle am besten. So genannte Schlampermäppchen ohne einzelne Fächer und Schlaufen überfordern den Ordnungssinn der meisten Erstklässler, werden aber gerne für den Transport von Kleber, Schere und anderen Bastelutensilien genutzt. Für den Inhalt braucht man Bleistifte und Buntstifte mit unterschiedlicher Stärke, außerdem Spitzer, Radiergummi und Lineal – lassen Sie sich beraten. Der Füller übrigens kann noch warten, er wird erst nach Weihnachten gebraucht.

## Schulweg: Schulanfänger = Verkehrsanfänger

Je früher man mit dem richtigen Verhalten im Straßenverkehr anfängt, desto souveräner gehen Kinder später damit um. Gehen Sie den Schulweg schon immer mal wieder mit Ihrem Kind gemeinsam ab. Wenn es künftig Busfahren muss, trainieren Sie auch das.

Einige Schulanfänger werden dabei von ihren Eltern begleitet, andere wiederum müssen es von Anfang an allein bewältigen. Spätestens nach einem halben Jahr sind alle jedoch in der Lage, den Weg alleine und ohne elterliche Hilfe zu gehen. Weil Schulanfänger immer auch Verkehrsanfänger sind, müssen sie auf die Gefahren des Straßenverkehrs gründlich vorbereitet werden. Das richtige Verhalten als Fußgänger muss geübt werden. Fast alle Grundschulen halten vorgefertigte Pläne mit dem besten Schulweg für die ABC-Schützen bereit. Diese Strecke sollten Eltern öfter gemeinsam mit den Kindern gehen und sie auf mögliche Risiken (z.B. Überqueren von Straßen) und Gefahrenquellen (z.B. Toreinfahrten) aufmerksam machen.

Kinder haben einen anderen Blick und auch ein anderes Gefahrenbewusstsein. So können sie beispielsweise schlecht abschätzen, wie schnell sich ein Auto nähert. Auch die Körpergröße spielt bei der Einschätzung der Verkehrslage eine wichtige Rolle. Zudem sind Verkehrsregeln zumeist langweilig, und da Kinder am besten durch praktische Erfahrung lernen, müssen die Regeln erst einmal verinnerlicht werden, bevor man die Kleinen allein auf den Weg schickt.

Es stellt sich natürlich bei besorgten Eltern die Frage ein, ob man nicht doch besser die Kinder zur Schule bringt. Von dauerhaften Fahrdiensten raten Experten allerdings ab, nichts ist wichtiger als den Schulweg allein zu bewältigen. Mehr Sicherheit und Spaß bringt es, wenn das gemeinsam mit anderen Kindern geschieht. Anfangs können sich ja die Eltern der Klassenkameraden untereinander abwechseln, bis die Truppe schließlich gemeinsam (aber ohne Erwachsenenbegleitung) loszieht.

Das Fahrrad ist kein geeignetes Transportmittel für Erstklässler. Nicht nur weil die Unfallstatistiken eine eindeutige Sprache sprechen, sondern auch, weil die Kinder auf Fahrrädern noch viel zu unsicher sind. Durch die Schultasche entstehen beispielsweise ganz neue Gleichgewichtsanforderungen.

Wenn die Entfernung zur Grundschule mehr als zwei Kilometer beträgt, kommt ein (Schul-)Bus zum Einsatz. Jedes Kind, dessen Schulweg so weit ist, hat ein Recht auf öffentliche Beförderung.

Bei dieser Variante gilt es jedoch einige Regeln zu beachten:

- Wer unter Zeitdruck zur Bushaltestelle hetzt, achtet nicht sorgfältig genug auf den Verkehr. Deshalb besser früher losgehen.
- An der Bushaltestelle nicht raufen, toben oder herum-springen.
- Mindestens einen Meter Abstand zum heran-fahrenden Bus halten.
- Warten, bis der Bus angehalten hat. Nie vor oder hinter dem Bus herumlaufen.
- Beim Ein- und Aussteigen nicht drängeln. Die Gefahr, dass ein Kind stolpert und von den anderen überrannt wird, ist groß.
- Nicht gegen die Bustür drücken, dann blockiert sie und öffnet sich nicht.
- Während der Fahrt am besten ruhig auf einem Platz sitzen (wenn man einen hat) und nicht herumlaufen. Alternativ gut festhalten, weil der Bus unter Umständen bremsen muss.

# Einschulungsratgeber

Das Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln sollte geübt werden, bei Schulbussen ist das ähnlich. Es ist gut nachzuvollziehen, dass Eltern dem Bustransport zur Schule mit gemischten Gefühlen entgegensehen. Was die Verkehrssicherheit angeht, haben diese leider wirklich keinen guten Ruf. Vor allem überfüllte Transportmittel bergen große Risiken.

## Alternative Betreuungsangebote am Nachmittag

Grundschulen sind hierzulande zumeist „Halbtagschulen“, die sich mit einer Berufstätigkeit beider Eltern kaum vereinbaren lassen. Eine Betreuung für den Nachmittag, wenn das Kind aus der Schule kommt, ist Mangelware. Oft sind es private Initiativen oder verwandtschaftliche Beziehungen, die diese Zeitspanne kompensieren. Wenn nicht, muss eine professionelle Alternative her.

## 3. DER ERSTE SCHULTAG

Den Kindern dämmert ganz allmählich, dass es nun ernst wird. Sie halten die Schultüte fest umklammert und selbst die größten Maulhelden gehen brav an Mamas oder Papas Hand ehrfürchtig die Stufen zum Schulgebäude hinauf. Eiskalt und feucht sind die kleinen Händchen, die sich da an die Hand des Erwachsenen klammern. Unsicher blicken sie umher, suchen nach Vertrautem, suchen nach mehr Sicherheit.

Wundern Sie sich also nicht, wenn Ihnen Ihr Kind am ersten Schultag so völlig verändert erscheint. An manchen Schulen ist es üblich, dass sich die Lehrer mit einem Brief und Bild schon vorab bei ihren neuen Schülern vorstellen. Das hilft Kindern sehr, denn so können sie sich bereits auf die neue Autoritätsperson einstellen. Manche Schulen haben auch eine Homepage im Internet, wo auch Bilder von den Lehrern zu finden sind.

Manche Schulen allerdings setzen auf den Überraschungseffekt. Erst am Tag X erfährt das Kind, mit welchem Lehrer es künftig klarkommen muss. In der Regel können sich Eltern darauf verlassen, dass sie eine erfahrene Lehrkraft erwartet. Aber auch wenn es anders ist und man vielleicht schon das eine oder andere über den Lehrer/die Lehrerin gehört hat, sollte man sich mit vorschnellen Urteilen zurückhalten. Das gilt insbesondere für die Situationen, wenn das Kind mithört.

Die zweite große Ungewissheit stellt die künftige Klassengemeinschaft dar. Bei der Strukturierung der Klassen achten Schulleiter insbesondere auf zwei Kriterien: Welche Kinder wohnen in einem Einzugsgebiet, haben

Nur ein Tropfen auf dem heißen Stein sind Angebote der Mittagsbetreuung. Diese bieten eine gesicherte Betreuung der Kinder nach Schulschluss, bis maximal 14 Uhr. Damit lässt sich dann zumindest ein Halbtagsjob vereinbaren.

Die Alternative ist der Hort. Auch dieser beginnt mit dem Ende des Unterrichts und endet zumeist zwischen 16 und 17 Uhr. Bei beiden Angeboten gibt es ein Mittagessen und Hausaufgabenbetreuung, beim Hort sind auch noch andere Freizeitaktivitäten möglich.



also unter Umständen den gleichen Schulweg? Man geht davon aus, dass Kinder aus der Nachbarschaft sich kennen und sich deshalb schneller eine Gemeinschaft bilden. Ein anderes Kriterium ist der Kindergarten. Kinder, die ihn gemeinsam besucht haben, kennen sich und finden sich so in der fremden Schulumgebung zusammen mit vertrauten Kindergartenfreunden besser zurecht. In manchen Schulen kann man beim Aufnahmegespräch auch Wünsche angeben, mit welchem Freund man zusammen in einer Klasse sein möchte. Erfahrungen zeigen jedoch, dass solche Bindungen zwar vielleicht über die ersten Eingewöhnungsschwierigkeiten hinweghelfen, aber langfristig sind solche Kindergartenfreundschaften in der Schule oft nicht von Bestand.

## Eltern – zwischen Wehmut und Stolz

Auf dem ersten Schulweg sind Eltern oft hin- und hergerissen: Wehmut beschleicht sie, weil ihre Kleinen nun ganz groß sind und das Ende der Kindheit damit eingeläutet wird. Und Stolz fühlt man, weil man es geschafft hat ein Kind so weit zu bringen, dass es mit hoch erhobenem Kopf diese neue Herausforderung annimmt. Zugegeben, ganz so hoch tragen die meisten Schulanfänger ihren Kopf nicht beim ersten Schultag. Denn der plötzliche Wechsel vom behüteten Kindergarten in die Schule, die so viel mehr Selbstständigkeit erfordert, ist nicht so leicht.

Denken Sie immer daran: Ein Kind wird erst in der Schule zum Schulkind! Und auf diese Veränderung haben Sie als Eltern so gut wie keinen Einfluss.



# Einschulungsratgeber

## Das Programm

Wenn die Kinder stolz mit ihrer Schultüte in die Schule kommen, erwartet sie zumeist ein kleines Festprogramm. Oft führen Mitschüler der höheren Klassen ein kleines Theaterstück auf, machen Musik oder singen lustige Lieder. Natürlich kommt man um eine Rede des Schulleiters nicht herum, der dann in der Regel auch die Lehrer vorstellt. Danach geht es im Gänsemarsch mit der Lehrerin oder dem Lehrer in die Klassenzimmer. Für die Eltern ist erst mal Pause. Nach knapp zwei Stunden ist der Spuk vorbei – die Schule zum ersten Mal aus. Eltern und Kinder sind zufrieden und glücklich, nichts kann diese Erleichterung trüben. In manchen Orten ist es üblich, noch einen gemeinsamen Gottesdienst zu besuchen. Auf alle Fälle aber sollte man den Tag nicht einfach so dahinfließen lassen, sondern vielleicht ein kleines Familienfest mit Verwandten und Freunden anschließen. Reservieren Sie einen Tisch im Lieblingsrestaurant des Kindes!

Bei all' der Festtagsstimmung sollte aber auch für Ruhephasen gesorgt sein, der Anspannung der Kinder kann nur durch Entspannung entgegengewirkt werden. Nach ein-zwei Stunden allein mit der Lehrkraft und all den neuen Mitschülern gibt es viel zu berichten und zu verarbeiten – das braucht Zeit und Ruhe.

## 4. DER SCHULALLTAG BEGINNT

Je besser die Erinnerungen an den ersten Schultag sind, desto motivierter werden die Kinder auch den zweiten, dritten und vierten Tag in der Schule bestreiten. Doch die Aufregung des Starts legt sich schnell, und der Alltag kehrt ein. Ganz allmählich wird die Tragweite der neuen Lebensstruktur deutlich. Nichts bleibt, wie es ist, und alles muss sich den veränderten Gegebenheiten anpassen. Schule am Morgen, Hausaufgaben am Nachmittag – freie Zeit gewinnt eine neue Qualität.

Die ABC-Schützen brennen darauf, endlich rechnen, schreiben und lesen zu lernen. Randvoll mit Enthusiasmus starten sie in den Tag. Das Leben nach dem Lustprinzip hat erst einmal ein Ende – und welche Konsequenzen das hat, stellen alle Beteiligten schon ziemlich schnell fest. Die entspannte Vorfreude weicht der Routine – und die hat durchaus Potential, denn sie gibt den Kindern Sicherheit. Durch einen geregelten Tagesablauf können sich Kinder besser an die neue Lebenssituation gewöhnen.

**Denn: Gewohnheit schafft Geborgenheit.**

## Die Schultüte

Zu den beliebten Ritualen zur Feier des ersten Schultags gehört eine prall-gefüllte Schultüte. Egal wie alt das künftige Schulkind ist, darauf möchte keiner verzichten. Viele Eltern basteln die Schultüte selbst noch zu Kindergartenzeiten, aber natürlich kann man sie auch fertig-gestaltet kaufen und nur selbst befüllen. Ganz klassisch gehören in die Schultüte Süßigkeiten und Spielsachen, aber auch Nützliches (eine neue Pausenbox) und Gesundes (frisches Obst) passen gut dazu. Doch was in die Tüte kommt, sollten die Eltern entscheiden – sie kennen die Wünsche der Kinder am besten.

## Erinnerungen

Ein Erinnerungsfoto muss natürlich sein. Ob man das professionell im Fotostudio machen lässt oder selbst zur Kamera greift, ist eine Frage des persönlichen Geschmacks. Manche Lehrer posieren auch gern mit den neuen Schülern vor der Tafel... Solch' ein individuelles Foto kann natürlich kein Studioportrait ersetzen.



## Früh aufstehen – gut frühstücken

Je nach Schulbeginn (zwischen 7.30 und 8.00 Uhr) beginnt der Tag für die Grundschüler schon recht früh. Ausnahmen, so wie sie in der Kindergartenzeit möglich waren, gibt es nun nicht mehr. Feststehende „Weckzeiten“ ermöglichen einen entspannten Start in den Tag. Wichtig ist, Hektik zu vermeiden. Ein lustiger Wecker und noch ein bisschen Kuscheln im Bett mit Mutter oder Vater erleichtern selbst Langschläfern das frühe Aufstehen, deshalb lieber ein halbes Stündchen mehr einkalkulieren – auch wenn's schwer fällt.

Für die Schule ist es wichtig, morgens gut ausgeschlafen zu sein. Da die meisten Kinder in diesem Alter etwa 10 Stunden Schlaf brauchen, sollten sie auch entsprechend früh zu Bett gehen. Aufstehen, anziehen, frühstücken – das alles sollte ohne Zeitdruck ablaufen. Da in der Regel morgens auch alle Familienmitglieder ins Bad müssen, ist ein gutes Zeitmanagement nötig, um alles stressfrei über die Bühne zu bekommen.



# Einschulungsratgeber

Als unter Umständen größtes Problem entpuppt sich das Frühstück am Morgen. Die Angst, zu spät in die Schule zu kommen, schlägt vielen Schülern gehörig auf den Magen. Und wenn Ihr Kind ein Morgenmuffel ist, hat es manchmal so früh einfach noch keinen Hunger. Aber das Frühstück auf die erste Pause in der Schule zu verlegen, ist keine Lösung.

Ideal ist es, wenn Schulkinder gemeinsam mit den Eltern frühstücken können. Mit einem Müsli mit Obst, Milch und Saft beispielsweise starten die Kinder gut in den Tag.



## Das gesunde Pausenbrot

Gute Leistungen sind nicht nur eine Frage der Intelligenz. Wichtig ist auch, dass das Gehirn optimal mit Nährstoffen versorgt wird. Studien zeigen: Das Frühstück allein reicht nicht aus, um bis mittags fit zu bleiben – der Körper braucht zwischendurch Nachschub: vor allem Vitamine, Calcium und Eiweiß. Weil aber das beste Pausenbrot nichts bringt, wenn es in der Dose bleibt, ist es gut, die Kinder beim Speiseplan mitreden zu lassen.

Am besten sind vollwertige Pausenbrote mit einer Extraportion Obst oder Gemüse, sowie ausreichend (ungesüßte) Getränke. Das gesündeste Pausenbrot ist ein Brot aus vollem Korn. Kinder mögen Vollkornbrot, wenn es fein vermahlen und saftig ist. Ihr Kind isst das nicht, dann geben Sie ihm Sonnenblumen- oder Mischbrot mit. Achten Sie darauf, dass der Brotbelag nicht zu üppig ist: Fettarme Käse- und Wurstsorten liefern nicht nur weniger Kalorien, sie sind auch leichter verdaulich.

In vielen Grundschulen ist es üblich, dass die Kinder am Beginn der Pause gemeinsam frühstücken, bevor sie auf den Pausenhof dürfen. Das ist eine gute Idee, denn sonst haben die meisten Grundschüler keine Zeit ihr Pausenbrot zu verspeisen – toben scheint wichtiger.

Achten Sie auch darauf, dass für Abwechslung gesorgt ist, denn Kinder mögen zumeist nicht jeden Tag das Gleiche essen. Als Schulgetränk empfiehlt sich Mineralwasser.

## Der Stundenplan: Stillsitzen will gelernt sein

Grundschulen haben einen geregelten Stundenplan. Oft vermissen die Eltern zwar eine strikte Unterteilung in einzelne Fächer, doch der sogenannte Grundunterricht findet jeden Tag statt. Unter „Grundunterricht“ werden Rechnen, Schreiben, Lesen und Sachunterricht zusammengefasst. Diese Schulstunden, die vom Klassenlehrer abgehalten werden, gestatten einen flexiblen Zeitrahmen für die einzelnen Fächer.

Der Stundenplan der ersten Klasse wird kontinuierlich aufgebaut, erst hat man nur drei Schulstunden, dann vier, dann fünf und manchmal sogar auch sechs x 45 Minuten täglich. So stolz die Kleinen auch auf den ersten Stundenplan sind, so schwer fällt es ihnen doch diesen durchzuhalten. Ob man es als Erwachsener glauben will oder nicht: Stillsitzen ist für Kinder richtig harte Arbeit.

Für Erstklässler bedeutet es bereits eine große Anstrengung, sich 15 bis 20 Minuten auf eine Sache zu konzentrieren. Lehrer müssten das eigentlich wissen und viele von ihnen stellen die Unterrichtseinheiten auch darauf ab – aber eben nicht alle. Denn: Kinder können sich gut konzentrieren und still sitzen, wenn sie etwas interessiert, aber wehe, wenn der Unterricht sie langweilt...

Es gehört zu den wichtigsten Lernerfahrungen in der ersten Klasse, dass man stillsitzen muss, auch wenn einen das Thema nicht interessiert. Gerade für lebhaftere Kinder ist das eine bittere Lektion, allerdings ist sie unvermeidbar.

## Hausaufgaben: Pflicht ohne Kür

Die Gestaltung des Nachmittags ist also höchst individuell, einziger gemeinsamer Fixpunkt sind die Hausaufgaben. Geht das Kind nach der Schule nach Hause, so ist einer der Elternteile gefordert, sich darum zu kümmern. Kümmern bedeutet in erste Linie, daran erinnern, denn nicht selten blenden die Grundschüler diese Pflichtübungen gerne aus. Zugegeben, gäbe es keine Hausaufgaben, so wären Vater oder Mutter sicher nicht allzu traurig darüber, denn diese schieben sie automatisch in eine Hilfslehrerfunktion, die alles andere als dankbar ist. Den Krisenherd am heimischen Esstisch (denn da machen die meisten Grundschüler ihre Hausaufgaben) sollte man abschaffen, fordern deshalb viele Schüler und Eltern. Es sind oft zu viele Aufgaben und die meisten werden noch nicht einmal korrigiert. Deshalb fällt es den Eltern auch so schwer, sich rauszuhalten. Hat das Kind etwas nicht verstanden und kann die Aufgaben deshalb nicht alleine lösen, traut es sich nicht, das gegenüber dem Lehrer zugeben – also müssen die Eltern ran und das Versäumte nachholen.



# Einschulungsratgeber

Nach den Hausaufgaben sollte auch gleich der Ranzen für den nächsten Tag gepackt werden – um die Kontrolle des Inhalts kommen die Eltern nicht herum. Erstklässler vergessen gern mal etwas – und Unterstützung ist deshalb sinnvoll. Insbesondere auch um unnötiges Gewicht zu vermeiden.

## Der Nachmittag: Ohne Plan genießen

In aller Regel ist die Grundschule hierzulande (noch) eine Halbtagschule. Das bedeutet für Grundschüler, der Unterricht endet spätestens um 13 Uhr. Und dann? Zu Schulschluss trennen sich die Wege der Schulkameraden: Die einen gehen nachhause, die anderen in eine Mittagsbetreuung und wieder andere in den Hort. Kinder, die sich nach Schulschluss auf den Heimweg machen, können ihre Freizeit ohne Plan genießen. Das ist gut, weil Schule ziemlich anstrengend ist und man Zeit zur Erholung braucht. Das ist schlecht, weil gelangweilte Kinder ohne Plan durch den Nachmittag trödeln.

Natürlich gibt es heute vielfältige Möglichkeiten, wissbegierige und lernwillige Kinder zu fördern. Das lustbetonte und freie Lernen am Nachmittag hat den Vorteil, dass Interessen und Vorlieben bewusst gefördert werden können – und das unterstützt wiederum das Lernen in der Schule. Aber Vorsicht: Überforderung ist nur allzu leicht möglich! Was Kinder idealerweise zum Ausgleich zur bewegungsarmen Schulzeit brauchen, sind Bewegung und freie Zeit zur eigenen Gestaltung.

## Entspannung für ABC-Schützen

Für Kinder ist Entspannung eigentlich etwas ganz Natürliches. Das muss man nicht machen oder planen, das ergibt sich quasi von selbst als Gegenmittel zur Anspannung. Doch mit der Schule werden die natürlichen Entspannungsmechanismen manchmal außer Kraft gesetzt und dann gilt es in erster Linie viel freie Zeit einzuräumen, um Entspannung zu ermöglichen. Funktioniert das nicht mehr alleine, braucht das Kind Anregung und Unterstützung. Gespräche sind da eine Möglichkeit, Atemübungen und Fantasiereisen eine andere. Manche Kinder brauchen Bewegung, um Anspannung zu bewältigen, andere Kinder müssen zur Ruhe kommen, um Entspannung zu spüren.

Mit der Schulzeit wächst der Bedarf an Entspannungsphasen, akzeptieren Sie dieses Bedürfnis, wie auch immer es sich äußert.

## Den Tag routiniert ausklingen lassen

Gerade am Anfang der Schulzeit sind die Kinder oft „erschlagen“ von all den neuen Eindrücken, die an jedem neuen Schultag auf sie einprasseln. Wichtig ist es deshalb, am Abend kein aufregendes Programm mehr zu bie-

ten. Kinder brauchen Gelegenheit, über ihre Erfahrungen zu sprechen, sorgen Sie dafür, dass es dafür ausreichend Gelegenheit gibt. Spätestens vor dem Einschlafen sollten sich die Kleinen alles von der Seele geredet haben. Je nachdem, wann es morgens wieder losgeht, sollte man für eine feste Bettgehzeit sorgen.

## Der Erfolg und der Frust

Schulischer Erfolg ist wichtig – keine Frage. Auch wenn in den ersten beiden Grundschulklassen auf Noten verzichtet wird, so gibt es zahlreiche andere Methoden, mit denen Leistung erhoben und bewertet wird. Lehrer verteilen Haken und Sternchen, malen lachende oder traurige Gesichter unter getane Schülerarbeit und bringen so Anerkennung oder Missfallen zum Ausdruck. Es findet also durchaus eine Bewertung statt, und ob diese nun in Form von Sternchen oder Noten erfolgt, macht für die jungen Schüler quasi keinen Unterschied. Sie sind stolz darauf, wenn sie ihre ersten Zeilen geschrieben haben und nehmen es sich sehr zu Herzen, wenn sie dafür eben kein lobendes Zeichen ernten. Ein trauriges Gesicht unter dem Text suggeriert den Kleinen überdeutlich: „Da ist jemand traurig“ und sie schlussfolgern „Wenn ich etwas falsch mache, mache ich jemanden traurig“. Das kann die Freude über erste Erfolge schnell vermiesen und führt fast zwangsläufig zu Frust

Mit Niederlagen umzugehen will gelernt sein. Das positive Selbstbild gerät in der Schule schnell ins Wanken, denn nicht alles, was gelernt werden muss, kann man sofort erfolgreich umsetzen. Neben ersten Erfolgen kommt es auch zu Niederlagen. Es sind die kleinen Nadelstiche der Kritik, die unbeschwerte Kinderseelen schwer belasten. Den Umgang mit Niederlagen muss man erst lernen, und weil junge Kinder noch nicht sehr kritikfähig sind, fällt es ihnen entsprechend schwer, einzusehen, dass sie nicht immer erfolgreich sein können. Ihre persönliche Leistung wird an der Leistung anderer (Mitschüler) gemessen und dementsprechend bewertet.

## Die Not mit den Noten

Die Noten (von 1 bis 6) sind in den ersten beiden Jahrgangsstufen abgeschafft und durch so genannte Wortgutachten ersetzt. Für Eltern (und für viele Kinder) macht das die Sache nicht leichter, denn was geleistet wurde, muss auch bewertet werden – wie auch immer.

Zwar sind die geschriebenen Noten aus den ersten beiden Grundschulklassen verschwunden, doch Einzug gehalten haben dafür andere Bewertungssysteme. Es gibt lachende und traurige Gesichter, unterschiedliche Stempel und ausführliche Textbemerkungen des Lehrers unter den Arbeiten des Kindes.



# Einschulungsratgeber

Manchen Eltern erscheint die verniedlichte „Notengebung“ ein bisschen wie ein Rabattmarkensystem – zehn lachende Gesichter = einmal Hausaufgaben frei (oder so ähnlich). Dadurch erfahren Kinder auch schon etwas über das Leistungsprinzip.



## Das erste Zeugnis

Das allererste Zeugnis gibt es ja schon nach einem halben Schuljahr. Der Stolz von Eltern und Kindern erhält dabei oft schon den ersten Dämpfer. In den zensurfreien ersten beiden Schuljahren werden die Leistungen des Kindes an zwei Maßstäben gemessen. Der individuelle Maßstab orientiert sich am Kind. Die Lehrkraft fragt sich also, wo stand das Kind bei der Einschulung, was hat es hinzugelernt und welche Methoden der Problembewältigung stehen ihm zur Verfügung. Dadurch lässt sich der individuelle Lernfortschritt bemessen. Es wird also kein Vergleich zu anderen Schülern in diese Bewertung mit einbezogen. Im Gegensatz dazu gibt es den anforderungsbezogenen Maßstab der Beurteilung. Dabei markieren die Fähigkeiten, die bis zum Ende des Schuljahres erreicht werden müssen, quasi das Ziel einer bestimmten Wegstrecke. Die Frage lautet dann, an welchen Streckenabschnitt befindet sich das Kind gerade und wie kann es den Rest des Weges bewältigen.

## Lernen, zwischen den Zeilen zu lesen

Ziel der Wortgutachten ist es, die persönliche Leistung des Kindes zu bewerten, ohne dabei die Leistung anderer als Vergleich heranziehen zu müssen. Das ist gut und richtig so, denn die Startvoraussetzungen zu Beginn der ersten Klasse sind höchst unterschiedlich und mit dem klassischen Notenbewertungssystem wäre dem nicht gerecht zu werden. Was zählt, ist im ersten Jahr die individuelle Anstrengung, der individuelle Zuwachs an Können und Wissen.

Was Eltern also für formulierte Zeugnisse lernen müssen, ist zwischen den Zeilen zu lesen – und nicht gleich das Schlimmste anzunehmen. Wenn sich beispielsweise ein Kind „bemüht“ hat, dies und jenes zu lernen, dann ist das durchaus positiv, denn es suggeriert Anstrengungsbereitschaft, ohne die ein Lernen nicht möglich wäre.

## Positionsbeschreibung: Eltern und Lehrer

Viele Eltern begegnen den Lehrerinnen und Lehrern ihrer Kinder heute noch mit den Gefühlen, die sie selbst als Kinder ihren eigenen Lehrern gegenüber hatten. Sie fühlen sich unterlegen und hilflos wie in der eigenen Schulzeit. Mit einem Wort: Sie haben Angst. Und wenn nicht Angst,

so doch ein deutlich ungutes Gefühl. Das beschleicht viele Menschen ganz automatisch, wenn sie eine Schule betreten. Oder an den Elternabenden: Der Lehrer sitzt exponiert am Pult und man selbst auf kleinen Kinderstühlen, die Knie unter die Tischplatte geklemmt – und wer zu spät kommt, der drückt sich schnell auf den nächsten freien Platz.

Eltern haben oft Angst vor Lehrern – und umgekehrt haben auch viele Lehrer Angst vor den Eltern. Es gehört eine große Portion Souveränität und Selbstbewusstsein dazu, sich am Elternabend vor einer ganzen „Meute“ Erziehungsberechtigter zu behaupten. Manchen Lehrern bricht der Angstschweiß aus, wenn sie schon wieder die gleiche Mutter vor dem Lehrerzimmer warten sehen. Die Ausnahme? Durchaus nicht, denn wenn Lehrer forsch und überheblich auftreten, dann versuchen sie doch oft nur die eigenen Unterlegenheitsgefühle zu überspielen. Getreu dem Motto: Angriff ist die beste Verteidigung.

Tatsache ist, Lehrer haben wenig positives Feedback für ihr berufliches Engagement – mal abgesehen von den Lernfortschritten und der Lernfreude der Schüler. Wenn Eltern zu ihnen kommen, dann in der Regel, um sie zu kritisieren.

## Der Elternabend und der Elternsprechtag

Im Laufe eines Schuljahres finden verschiedene, mehr oder minder offizielle, Informationsveranstaltungen für Eltern statt. Die offiziellste Variante ist der Elternabend. In der Grundschule findet eine solche Veranstaltung für die Eltern einer Klassengemeinschaft in der Regel kurz nach Beginn des Schuljahres statt. Dafür werden alle Eltern schriftlich von der Schulleitung eingeladen, die Teilnahme ist allerdings keine Pflicht. An diesem Abend wird sich der Klassenlehrer vorstellen und auch einige Fachlehrer finden Gelegenheit, ihr Programm zu präsentieren. Die Gespräche und Vorträge wollen die Eltern über den Lernstoff des kommenden Schuljahres informieren, sowie auf andere schulische Aktivitäten hinweisen, zudem werden Lehrmethoden und – verfahren vorgestellt, so dass der Unterricht – zwar aus der Ferne – aber für die Eltern transparenter wird.



# Einschulungsratgeber

Elternsprechtage hingegen gibt es zumeist zweimal im Jahr. An diesen Nachmittagen bzw. Abenden stehen alle Lehrkräfte einer Schule für kurze Elterngespräche zur Verfügung. Dahinter steht die Intention, dass Lehrerinnen und Lehrer verpflichtet sind, die Erziehungsberechtigten regelmäßig über die schulische Entwicklung ihres Kindes zu informieren. Es geht in den Gesprächen also um Arbeits- und Sozialverhalten, Lernerfolge bzw. -schwierigkeiten. Probleme oder ausführlichen Beratungsbedarf kann man allerdings an einem solchen Elternsprechtag nicht abarbeiten. In der Regel sind jedem Elternpaar nur etwa 10 Minuten „Sprechzeit“ eingeräumt. Ruhe kommt dabei ohnehin nicht auf, da vor der Tür schon die nächsten Eltern warten.

## Mobbing in der Schule

Bis vor wenigen Jahren war dieser Begriff überwiegend im erwachsenen Umfeld, im Berufsleben, zu finden, heute ist er (leider) auch an Schulen gebräuchlich. Unter dem Wort werden inzwischen viele Konflikte aus dem Schülerleben zusammengefasst. Doch was ist Mobbing im eigentlichen Wortsinn? Darunter versteht man das absichtliche, lang anhaltende und systematisch durchgeführte Schikaniere von Mitschülern durch Worte, Taten und körperliche Übergriffe. Dabei bieten Schulen ganz allgemein den idealen Nährboden, denn dabei kann man sich die Mitschüler nicht aussuchen und ist noch dazu gemeinsam in bestimmten Gegebenheiten „gefangen“. Gefragt, warum der eine den anderen schikaniert, werden oft Äußerlichkeiten oder Verhaltensweisen aufgezählt, die Anlass für Schikane sind. Doch die wahren Ursachen trifft das nicht. Beim Mobbing geht es um Macht, Status und Zugehörigkeit einerseits und um Abhängigkeit, Willkür und Ausgeliefertsein andererseits. Daraus ergibt sich der Teufelskreis des Mobbing.

Ist Ihr Kind Opfer oder Täter in einer Mobbingssituation, dann nutzt es nicht viel, sich einen einzelnen Täter oder ein Opfer herauszugreifen und zur Rede zu stellen. Mobbing ist ein Gruppenproblem und muss von der Gruppe gelöst werden. Dabei brauchen alle Beteiligten Hilfe, die oft nur externe Berater liefern können.

## Gefahren lauern überall

Sicherheit ist auch an Grundschulen ein großes Thema. Vertrauensvolle Gespräche zwischen Eltern und Kindern sind die Basis, dass sich Kinder sicher fühlen können.

- Vor- und Zunamen, Adresse und Telefonnummer gehören in den Schulranzen und sollten nicht bei oberflächlicher Betrachtung lesbar sein.

- Mit der Lehrkraft sollte geregelt und festgelegt werden, wer das Kind von der Schule abholt. Bei Ausnahmen muss die Schule vorab informiert werden.
- Ein gesundes Misstrauen gegenüber Fremden muss auch Gesprächsthema in der Familie sein. Dabei ist es wichtig, die Einwände und Fragen des Kindes ernst zu nehmen.
- Täter oder Opfer? Für Grundschulkindern ist es oft schwierig, die richtige Balance zwischen zu viel und zu wenig Aggressivität zu finden. Wichtig ist es da, dem Kind zu helfen, indem man ihm vermittelt...
  - ... Wut mit Worten statt mit Taten auszudrücken.
  - ... die Gründe für Wut zu formulieren.
  - ... seine Wünsche zu äußern.

**Und natürlich sollten Eltern dabei auch mit gutem Beispiel vorangehen!**



Wir danken an dieser Stelle Frau Gertrud Teusen für ihre Recherchen und Unterstützung im Rahmen der Erstellung dieses Ratgebers.

## Impressum

sorgers GmbH  
www.schulranzen.net  
Industriestraße 34  
56218 Mülheim-Kärlich

Telefon: + 49 (0) 2630 – 95 62 90  
Fax: + 49 (0) 2630 – 95 62 920  
E-Mail: post@sorgers.de

Geschäftsführer : Torsten Sorger  
Umsatzsteuer-ID: DE259027070  
Amtsgericht Koblenz HRB 20967

Verantwortlich für den redaktionellen Teil:  
Gertrud Teusen

