



Tipps für einen erfolgreichen Schulstart!

Familie

Bald geht es wieder los! Der Schulbeginn stellt allerdings sowohl für Eltern als auch für Schüler jährlich eine Stressprobe dar. Autor und Coach Dr. Braun bietet hilfreiche Tipps für einen erfolgreichen Start!

Besonders Eltern von Erstklässlern sehen sich oft mit vielen Fragezeichen und auch Sorgen konfrontiert. Wenn man ein paar Dinge beachtet, können diese Unsicherheiten aber minimiert werden. Wichtig ist, dass Eltern sich bewusst machen, dass sie eine große Vorbildwirkung haben. Demnach sollte man darauf achten, dass man die eigene Nervosität nicht auf das Kind überträgt. Denn Kinder lernen gerne und profitieren enorm davon, ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen zu können. Daher sollte der erste Schultag mit Freude und möglichst entspannt besprochen und erwartet werden. Wenn das Kind aber bereits sehr nervös ist, können Eltern dieses Gefühl in etwas Positives umformulieren: Das kribbelige Gefühl im Bauch sollte als Vorfreude bezeichnet werden, denn das Kind bekommt die Chance, zu lernen und an verschiedenen Aufgaben zu wachsen!

Nicht zu unterschätzen ist außerdem die Bedeutung eines lernfreundlichen Kinderzimmers mit einem ergonomisch angepassten Schreibtisch. Häufig wird der Schreibtisch nämlich zu hoch eingestellt, was zu einer unbequemen Haltung führt und so die Konzentration hindert. Mit einem größenverstellbaren Schreibtisch sorgt man für einige Jahre für eine optimale Sitzposition seines Kindes. Verringern Sie außerdem Ablenkungsquellen wie laute Musik und sorgen Sie mit regelmäßigem Lüften dafür, dass die Luft im Raum nicht stickig wird. Bei der richtigen Auswahl der Farben kann man ebenfalls positive Effekte erzielen: Rot wirkt aktivierend, Blau hingegen fördert konzentriertes Arbeiten.

Oftmals löst der Schulbeginn auch Stress aus, weil schlechte schulische Leistungen befürchtet werden. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind sich auch von Ihnen unterstützt fühlt, wenn es schlechte Noten schreibt. So sorgen Sie dafür, dass es nicht die Freude am Lernen verliert, sondern optimistisch bleibt.

Wenn dann der erste Schultag gekommen ist, ist es hilfreich, am Vorabend alles gut vorzubereiten, damit der Morgen im Rahmen eines nahrhaften Frühstücks entspannt starten kann.