



Elternbriefe

Vom 6. bis 10. Jahr



Inhalt

Seite

1	SCHULSTART <i>„Gut begonnen ist halb gewonnen“</i>		4
2	KIND UND SCHULE <i>„MEINE neue Welt“</i>		6
3	ELTERN UND SCHULE <i>„Meine, deine, unsere Schule“</i>		8
4	SCHULPARTNERSCHAFT <i>Eltern und Lehrer machen die „Räuberleiter“</i>		10
5	HAUSAUFGABEN <i>„Spaß an der Hausaufgabe – kann das sein?“</i>		12
6	FREUNDE UND GRUPPE <i>Von wilden Feen und braven Cowboys</i>		14
7	KONFLIKT <i>Mama, Papa, der Simon hat schon wieder ...</i>		16
8	MEDIEN & KONSUM <i>Fernsehen, Computer, Shopping ...</i>		18
9	SELBSTWERT <i>Wie das Eichhörnchen vom Bären profitiert</i>		20
10	SCHULPROBLEME <i>Mit Schwächen leben lernen</i>		22
11	GESUNDHEIT <i>Stress, lass nach!</i>		24
12	KOMMUNIKATION <i>Reden bietet immer wieder neue Chancen</i>		26
13	ERZIEHUNG <i>„Geborgenheit, Grenzen, Gelassenheit“</i>		28
14	FAMILIE <i>Ein Nest ist gut fürs Fliegenlernen</i>		30
15	PARTNERSCHAFT <i>Sprachen der Liebe</i>		32
16	VORPUBERTÄT <i>Über den Zaun in die große weite Welt gelugt</i>		34

Liebe Mutter, lieber Vater!

Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten ist eine der schönsten Aufgaben im Leben einer Frau oder eines Mannes. Viele glückliche und unbeschwerte Momente werden aber auch von vielen Fragen sowie von kleinen und auch großen Sorgen begleitet. Im Bestreben nur das Beste für sein Kind zu wollen kann oft auch Verunsicherung entstehen.

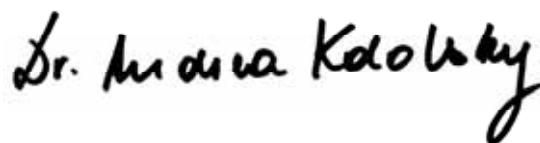
Deshalb möchte ich Sie bei ihrer Erziehungsarbeit unterstützen, um Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit ihren Kindern und auch mehr Zufriedenheit in der Partnerschaft zu ermöglichen.

Eltern haben unterschiedliche Bedürfnisse und Bildungszugänge. Daher gibt mein Ressort neben den „Elternbriefen“ auch multimediale „Tipps für Eltern“ auf CDs heraus. Darüber fördere ich qualitative Elternbildungsveranstaltungen, bei denen Mütter, Väter Tipps von Expertinnen und Experten erhalten und sich mit anderen Eltern über die Herausforderungen ihres Erziehungsalltags austauschen können.

Wenn Sie bei der Erziehung Nerven sparen, ihr Kind optimal fördern und selbst nicht zu kurz kommen wollen, dann nehmen Sie sich doch Zeit für Elternbildung. Informieren Sie sich über die breite Palette an Elternbildung auf der Website www.eltern-bildung.at.

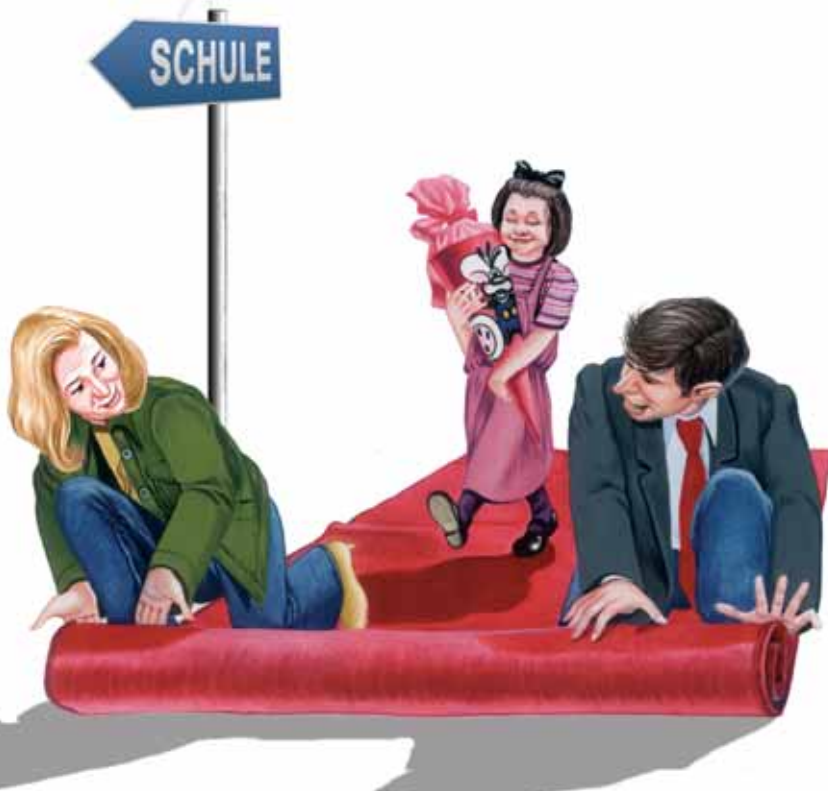
Denn informierte Eltern haben's leichter!

Alles Gute für Ihre Familie wünscht Ihre



Dr. Andrea Kdolsky
Bundesministerin für Gesundheit,
Familie und Jugend





„Gut begonnen ist halb gewonnen“

Franziska hält ihre blaue Schultüte ganz fest in der einen, ihren Papa ebenso fest an der anderen Hand. Mit einer Mischung aus Neugier, Freude, Stolz und auch ein bisschen Angst steht sie vor der Schule. Endlich ist es so weit! Der erste Schultag ist ein ganz besonderes Ereignis im Leben eines Kindes. Wenn Franziska das erste Mal in die Schule geht, betritt sie nicht nur ein neues Gebäude, sondern eine ganz neue Welt! Wie es einem Kind in dieser neuen Welt geht und ob es seinen Weg darin findet, können Sie als Mutter und Vater stark beeinflussen:

Eine der ganz wichtigen Startbedingungen ist die Alltagsorganisation daheim in der Familie: Eine gute Zeiteinteilung erspart Ihrem Kind Stress in der Früh und lässt es den Tag angenehm anfangen. Wussten Sie, dass eine Umstellung der biologischen Vorgänge, wie Essen und Schlafen, bei Menschen 14 Tage braucht? Beginnen Sie daher früh genug damit, den Tagesablauf Ihres Kindes behutsam an die geforderte Zeitstruktur während der Schule anzupassen. Meistens bedeutet das, dass ein Kind am Abend früher schlafen gehen und am Morgen früher aufstehen muss. Der Schulbeginn bringt aber nicht nur Veränderungen für Ihr Kind mit sich. Stellen Sie sich darauf ein, dass sich die Wochenplanung, das Freizeitprogramm und die Urlaubsplanung Ihrer gesamten Familie ändern werden. Waren bis jetzt nur berufliche Vorgaben Fixpunkte, die eingehalten werden mussten, hat nun auch Ihr Kind auf einmal einen verpflichtenden Stundenplan, auf den Sie Rücksicht nehmen müssen. Geben Sie sich Zeit: Es braucht einfach eine Weile, bis sich Ihr Kind und die ganze Familie auf die neue Situation eingestellt haben und Schule, Freizeit und Hausaufgaben

unter einen Hut gebracht werden können!

Oft ist es ganz klar, in welche Volksschule Ihr Kind gehen wird. Manche Eltern stehen auch vor der Qual der Wahl. Wenn Sie auswählen können, dann suchen Sie für Ihr Kind jene Schule aus, die zu seinen Fähigkeiten und zu seiner Persönlichkeit passt. Ihre Erfahrungen und Ihr Gefühl können Ihnen als Kompass bei der Auswahl dienen. In Österreich gibt es bereits in der Volksschule unterschiedliche pädagogische Schwerpunkte. Alle Schulen sind bemüht, den Unterricht an die Bedürfnisse der Kinder anzupassen und so weit wie möglich auf das unterschiedliche Lerntempo der Kinder Rücksicht zu nehmen. Offenes Lernen und Lernen mit Spiel gehören eigentlich schon zum Standard. Die Schulen bieten immer mehr spezielle Schwerpunkte an, z.B. Waldorfpädagogik, Montessoripädagogik, Sprachenförderung. Berücksichtigen Sie auch das zusätzlich zu zahlende Schulgeld bei privaten Schulen.

Neben den persönlichen Fähigkeiten und Eigenheiten Ihres Kindes sollten Sie eine geeignete Schule nach der praktischen Erreichbarkeit, nach Betreuungsangeboten für den Nachmittag und nach Ihren finanziellen Möglichkeiten auswählen.

Unterstützen Sie Ihr Kind in der turbulenten Startphase daheim mit einem gemütlichen Nest: Die vielen neuen Eindrücke beschäftigen Ihr Kind und fordern es stark. In dieser Zeit braucht es Bezugspersonen zu Hause, die ihm aufmerksam zuhören, und einen vertrauten Platz, an den es sich zurückziehen kann. Aus der Geborgenheit heraus wird Ihrem Kind der Schritt in „die neue Welt“ viel leichter fallen! •

**Ein gelungener
Schulstart ist eine
gute Basis für die weitere
Schulentwicklung Ihres
Kindes. Für optimale
Startbedingungen
können Sie im
Familienalltag eine
Menge tun!**

Tipps für Eltern

- *Machen Sie Ihrem Kind niemals mit Worten oder Anspielungen wie z.B. „Jetzt beginnt der Ernst des Lebens.“, „Na warte nur, bis du in die Schule kommst. Dort weht ein anderer Wind!“ Angst vor der Schule. Achten Sie auch darauf, dass sich Großeltern, Bekannte und Geschwister daran halten.*
- *Wecken Sie die natürliche Neugier und das Interesse an der Schule. Reden Sie mit Ihrem Kind über die Dinge, die es dort tun wird: singen, malen, lesen, turnen, schreiben, spielen, rechnen, neue Freunde kennen lernen...*
- *Üben Sie spielerisch und vorsichtig das Stillsitzen bei kleinen Beschäftigungen wie z.B. beim Malen und Ausschneiden. 3–5 Minuten reichen schon.*
- *Erzählen Sie Ihrem Kind Geschichten oder lesen Sie ihm Märchen vor. Motivieren Sie Ihr Kind zum Zuhören, lassen Sie es aber auch selbst erzählen. Achten Sie dabei auf eine deutliche Aussprache.*
- *Singen Sie mit Ihrem Kind, wenn es Lust dazu hat, ein Kinderlied, oder lassen Sie es bei Kinderlieder-Kassetten mitsingen.*
- *Lassen Sie Ihr Kind anhand konkreter Gegenstände wie Knöpfe, Murmeln, Löffel, (Bau-)Steine usw. bis 10 zählen. Spielen Sie Brettspiele mit Ihrem Kind und beobachten Sie dabei das Zählen und Setzen der gewürfelten Zahlen.*
- *Lassen Sie Ihr Kind viel malen. Große Schwungübungen mit Malkreiden, wie z.B. Kreise und Wellen, fördern die Hand- und Fingerbeweglichkeit.*
- *Wenn Ihr Kind lieber mit der linken Hand zeichnet und schneidet, unterstützen Sie es dabei.*
- *Üben Sie das An- und Ausziehen, das Schließen von Knöpfen und Reißverschlüssen und lassen Sie Ihr Kind seine Schuhbänder binden – und am besten immer mit Humor.*
- *Suchen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam den sichersten Schulweg und üben Sie mit ihm das richtige Verhalten am Gehsteig, das sichere Überqueren der Straße und das Überqueren der Straße zwischen parkenden Autos. Am Anfang ist es sinnvoll, wenn Sie Ihr Kind noch begleiten.*
- *Achten Sie beim Kauf einer Schultasche darauf, dass sie eine körpergerechte Form hat und möglichst leicht ist. Lassen Sie Ihr Kind aber bei der Farbe und der Gestaltung auf jeden Fall mitentscheiden, schließlich ist eine Schultasche ja auch ein Prestigeobjekt!*
- *Gehen Sie zu Schnuppertagen oder zu offenen Schulfesten, damit Sie und Ihr Kind die zukünftige Schule kennen lernen können. Eine Vorahnung von der „fremden Welt Schule“ zu bekommen gibt Ihrem Kind zusätzlich Sicherheit.*
- *Nehmen Sie sich am ersten Schultag Ihres Kindes frei und gestalten Sie ihn möglichst schön und entspannt!*
- *In der ersten Schulwoche besteht noch kein fixer Stundenplan. Ihre Kinder kommen also schon nach 2–3 Unterrichtsstunden wieder nach Hause. Denken Sie rechtzeitig an eine Betreuung in dieser Zeit und bei Bedarf auch am Nachmittag.*
- *Wenn Sie berufstätig sind, organisieren Sie sich rechtzeitig eine Betreuung für die schulfreien Tage und die Ferien Ihres Kindes, und knüpfen Sie ein Betreuungsnetz für unvorhergesehene Fälle wie Krankheiten.*

Weitere Infos

Eine hilfreiche Institution ist die Schulservicestelle, eingerichtet beim Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 1014 Wien, Freyung 1, Postfach 65. Zum Ortstarif in ganz Österreich unter 0810 20 52 20.

WAS IST EIGENTLICH DIE ALLGEMEINE SCHULPFLICHT?

Das bedeutet, dass jedes Kind, das bis zum 31. August das sechste Lebensjahr vollendet hat, im selben Jahr die Pflicht hat, in die Schule zu gehen. Die Eltern sind daher verpflichtet, dem Kind den Schulbesuch zu ermöglichen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind mit der Schule überfordert sein könnte, dann wenden Sie sich an die Schulleitung. Für Kinder, die zwischen dem 1. September und dem 31. Dezember das sechste Lebensjahr vollenden und von der Schule nicht überfordert wären, gibt es die Möglichkeit der vorzeitigen Einschulung.

(Mehr zum THEMA)

SCHULSTART LEICHT GEMACHT

von Uta Brückner
und Heike Friauf
Verlag Herder spektrum





البيت

Kinder sind von sich aus neugierig, wollen ständig ihren Wissensdurst stillen und etwas Neues dazulernen. Vertrauen Sie auf die Lernbereitschaft Ihres Kindes und unterstützen bzw. motivieren Sie es dabei nach besten Kräften!

Schauen Sie sich die Zeichen einmal genau an. Die merkwürdigen Schlaufen und Pünktchen sind arabische Buchstaben, und sie bedeuten: das Haus (El Beit). Nehmen Sie jetzt bitte Papier und Stift zur Hand und schreiben Sie das Wort möglichst fehlerfrei ab. Bedenken Sie auch, dass arabische Buchstaben von rechts nach links geschrieben werden.

Wie ist es Ihnen mit diesem kleinen Experiment ergangen? Hatten Sie Schwierigkeiten, die einzelnen Buchstaben zu erkennen? Ist Ihnen das Schreiben von rechts nach links schwer gefallen? Mussten Sie sich öfter vergewissern, wie viele Schlaufen es eigentlich sind? Haben Sie ganz genau geschaut, wo Striche und Pünktchen oberhalb der Schlaufe sitzen und wo unterhalb? Und wissen Sie die Bedeutung des Wortes noch?

Sehen Sie, genauso geht es Ihrem Kind, wenn es das erste Mal „Mama“ oder „Mimi“ von der Tafel abschreiben soll. Es ist eine ganz große Leistung für jedes Kind, wenn es all die Dinge, die es hört, sieht oder angreifen kann, in komischen Schleifen, Kreisen und Strichen zuordnen kann. Für Kinder ist das zu Beginn ein Experiment. Sie probieren das Schreiben und Lesen so aus, wie sie z.B. das Bauen eines Turms versuchen. Sie müssen ein Wort erst in die Einzelbestandteile – die Buchstaben – zerlegen und dann die „Steine“ zusammenbauen. Achten Sie darauf, dass die Freude nicht zu kurz kommt, und nehmen Sie es gelassen, wenn „der Turm am Anfang ein bisschen schief steht oder auch einmal einstürzt“! Freuen auch Sie sich in dieser „Experimentierphase“ über die Fortschritte Ihres Kindes und loben Sie es immer wieder für seine tolle Leistung.

„MEINE neue Welt“

So unterschiedlich Kinder sind, genauso verschieden gehen sie auch an das Lernen heran: Jakob z.B. ist sehr interessiert an allem Neuen, er ist davon fasziniert und sehr aktiv beim Lernen. Anna hingegen ist vorsichtig und braucht etwas länger, um sich mit neuen Dingen anzufreunden. Lisa wiederum ist sehr genau und ausdauernd. Sie hat keine Schwierigkeiten, bei einer Aufgabe sitzen zu bleiben, bis diese perfekt gelöst ist. Felix wiederum liebt die Abwechslung. Er hat Schwierigkeiten, sich länger zu konzentrieren und ist zufrieden, wenn die Aufgabe so ungefähr gemacht ist. Wenn es geht, berücksichtigen Sie so weit wie möglich die besonderen Eigenheiten und Fähigkeiten Ihres Kindes beim Lernen. Wenn Ihr Kind Felix ähnlich ist, machen Sie mehr kleine Pausen. Ist Ihr Sprössling eher wie Anna, dann braucht er/sie etwas mehr von Ihrer Geduld.

Neben den individuellen Unterschieden gibt es auch generelle Lern-Unterschiede bei Buben und Mädchen. Buben haben häufig mehr Mühe beim Lesen und Schreiben als Mädchen, diese wiederum tun sich schwerer beim Rechnen. Ihren Sohn fördern Sie sprachlich am besten mit dem gemeinsamen Lesen und dem Nachbesprechen von Fernsehfilmen. Im sozialen Bereich können Sie ihn unterstützen, indem Sie seine Konflikte mit Freunden ernst nehmen und mit ihm darüber reden. Ihre Tochter braucht eher Motivation für körperliche Aktivitäten, wie z.B. Ausflüge in die Natur. Durch gemeinsame körperliche Aktivitäten können Sie ihr helfen, ihre eigene Kraft zu spüren. Wichtig ist für Mädchen, dass sie Probleme selbst lösen lernen. •

Tipps für Eltern

- Achten Sie auf die natürliche Neugierde und Lernbereitschaft Ihres Kindes. Greifen Sie seine Fragen auf, zeigen Sie ihm etwas vor.
- Freuen Sie sich, wenn Ihr Kind immer wieder etwas Neues kann. Zeigen Sie ihm Ihre Anerkennung für die neuen „Errungenschaften“ Schreiben, Lesen und Rechnen.
- Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es mit den Hausaufgaben alleine nicht mehr weiterkommt.
- Wenn Ihr Kind von der Schule erzählt, nehmen Sie sich Zeit zum Zuhören. Fragen Sie es aber nicht aus.
- Unterstützen Sie die Entwicklung einer guten Lehrer-Schüler-Beziehung.
- Loben Sie Ihr Kind für sein Bemühen, seine Ausdauer und seinen Einsatz für Freunde genauso wie für gute Noten.
- Die Schule ist nicht alles – interessieren Sie sich ebenso für die Hobbys und für Freunde Ihres Kindes. Lassen Sie es auch an Ihrem Alltagsleben teilhaben.
- Lassen Sie Ihr Kind auch einmal so richtig faulenzeln!

••••• DIE LEIDIGEN NOTEN •••••

In der Schule werden die Leistungen Ihres Kindes laufend beurteilt: Meistens gibt es bewertende Rückmeldungen durch Lehrkräfte, oft werten und urteilen aber auch die Mitschüler und Mitschülerinnen. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Kind wird ungerecht oder zu streng beurteilt, suchen Sie ein Gespräch mit der Lehrkraft. Grundsätzlich gilt: Kinder wollen Rückmeldungen auf ihre Leistungen. Sie wollen sich mit anderen vergleichen, wollen einfach wissen, wo sie stehen, was andere von ihren Fähigkeiten halten. Natürlich haben sie aber auch die Angst, nicht so gut abzuschneiden und schlecht dazustehen. Als Elternteil können Sie einen Mittelweg einschlagen, indem Sie Ihr Kind in seiner gesamten schulischen Entwicklung sehen. Loben Sie Ihr Kind also z.B. für seine Ausdauer, die ganze Aufgabe fertig geschrieben zu haben, auch wenn seine Schrift noch etwas wackelig ist. Oder heben Sie seine Erfolge im Turnen hervor, auch wenn Ihrem Kind das Stillsitzen in der Klasse noch schwer fällt. Helfen Sie Ihrem Kind, die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu erkennen und weiterzuentwickeln. Das ist wichtiger als eine punktuelle Beurteilung. Probieren Sie auch, sich vom Perfektionismus zu verabschieden. Sehen und loben Sie die Bemühungen Ihres Kindes ebenso wie Endergebnisse.

DIE VERSCHIEDENEN FORMEN DER MOTIVATION

Kinder haben, so wie Erwachsene auch, zwei unterschiedliche Motivationswege.

Die Plus-Motivation: Wenn das Kind ein „Plus“ vor Augen hat, ist es bereit sich anzustrengen. Es kann kurzfristig auf etwas verzichten, z.B. auf das Spielen, um längerfristig etwas zu erreichen, z.B. eine Anerkennung der Lehrerin/des Lehrers. Manche Kinder setzen sich selbst dieses „Plus“. Sie sehen selbst einen Sinn im Lernergebnis. Sie streben dieses Ziel selbst an. Diese Kinder werden von ihren Eltern als ehrgeizig erlebt. Andere Kinder reagieren mit Lernaktivität, wenn ihnen das Ziel, das „Plus“, durch Lehrkräfte oder Eltern vermittelt wird.

Die Minus-Motivation: davon spricht man, wenn Menschen, also auch Kinder, grundsätzlich sehr genügsam sind. Sie sind schnell zufrieden, und ihr Interesse für Neues hält sich in Grenzen. Wenn sie z.B. in der Schule ihre Freunde treffen, zu Mittag ihr Essen bekommen, spielen und fernsehen dürfen und am Abend ihr Bett haben, so ist die Welt eigentlich in Ordnung. Neues Wissen, gute Noten oder zusätzliche Anerkennung sind uninteressant. Lernen ist anstrengend. Diese Kinder streben kein „Plus“ an. Sie sind mit dem „Ist-Zustand“ zufrieden. Nur die anderen wollen ein „mehr“. Erst wenn die Gefahr besteht, dass etwas vom „Ist-Zustand“ schlechter wird oder verschwindet, sind die Kinder mit der „Minus-Motivation“ bereit, etwas zu tun. Sie strengen sich nur an, wenn die Gefahr besteht, dass es zu einer Verschlechterung kommt, z.B. wenn die Gefahr besteht, dass die Lieblingssendung ausfällt, ist man bereit die Hausaufgabe vorher zu machen. Das Ziel des Kindes ist dann jedoch der Erhalt der Lieblingssendung und nicht der Erfolg der Hausübung. Für Eltern ist es oft schwierig, die Motivationsquelle dieser Kinder zu erkennen und als solche zu akzeptieren.



„Meine, deine, unsere Schule“

Machen Sie sich bewusst: „Die Schule ist in erster Linie die Sache meines Kindes.“ Vertrauen Sie Ihrem Kind und lassen Sie es alle Dinge selbst erledigen, die es selber machen kann. Dann wird es sicherlich ein paar Bereiche geben, wo Ihr Anstoß, manchmal auch Ihre ganz konkrete Hilfe erforderlich ist. Reden Sie mit Ihrem Kind offen darüber, was es von Ihnen bei welchem Thema benötigt. Überlassen Sie Ihrem Kind so viel Eigenverantwortung wie möglich, und geben Sie ihm gleichzeitig die Sicherheit, dass Sie immer da sind, wenn es Sie braucht. Die Mama von der Anna hat einen guten Weg gefunden: Anna kommt nach Hause und macht Hausaufgaben. Ihrer Mutter fällt auf, dass sie dabei ziemlich schmiert: „Wenn ich mir deine Hausaufgabe anschau, dann sehe ich ziemlich viele schiefe und verschmierte Buchstaben. Ich glaube, dass deine Lehrerin damit nicht zufrieden sein wird.“ Doch Anna ist sich ganz sicher, dass das so passt: „Die Frau Lehrerin sagt immer, jeder soll so schreiben, wie er kann.“ Am nächsten Tag lautet der schriftliche Kommentar der Lehrerin: „Das kannst du besser!“ Anna ist trotzig und traurig zugleich. Ihre Mutter ermuntert Anna: „Ich glaube, die Lehrerin hat Recht. Letzte Woche habe ich in deinem Heft gesehen, dass du schöner schreiben kannst. Die Lehrerin will halt nicht, dass du dir eine Schrift angewöhnst, die dann niemand mehr lesen kann.“

Selbstverständlich ärgert man sich manchmal darüber, dass gute Ratschläge nicht angenommen werden. Schadenfreude, dass Sie Recht behalten haben, hilft Ihrem Kind aber nicht weiter, sondern schadet. Bleiben Sie bei Bedarf lieber bei Tipps, die weiterhelfen. Dann lohnt es sich für Ihr Kind, Sie immer wieder um Rat zu fragen. Sie sind in dieser Situation als Coach Ihres Kindes gefragt, der Vorschläge macht, dem Kind die Arbeit aber nicht abnimmt. •

Erinnern Sie sich noch an Ihre eigene Schulzeit? An das herrliche Gefühl, als Ihre Zeichnung als einzige aufgehängt wurde? An die Freude über die fehlerlos gelungene Ansage? An den Stolz auf ein gewonnenes Völkerballmatch? Oder überwiegen bei Ihnen die schlechten Erfahrungen? Die unfaire Benotung des Sachunterricht-Tests? Die verletzende Bemerkung einer ehemaligen Mitschülerin? Die allzu strenge Konsequenz Ihrer eigenen Volksschullehrerin? Ihre eigenen Schulerlebnisse haben einen ganz starken Einfluss auf Ihren Umgang mit den Schulangelegenheiten Ihres Kindes. Es macht einfach einen Unterschied, ob Sie sich sagen: „Ah ja, das kenne ich. Bei mir ist das auch sehr gut gegangen. Ich habe meiner Lehrerin viel zu verdanken, und es wird für mein Kind sicher auch eine sinnvolle und schöne Zeit werden“, oder ob bei Ihnen eher Vorsicht und Angst überwiegen; oder ob Sie glauben, darum kämpfen zu müssen, dass es Ihrem Kind besser geht, als es Ihnen damals ergangen ist. Wie auch immer Ihre Erinnerungen sind – es ist ganz wichtig, dass Sie Ihre eigenen (besonders die negativ oder ungerecht erlebten) Schulerfahrungen hinter sich lassen und Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Kind in seiner jetzigen Schulsituation richten. Ihr Kind braucht Sie als Verbündeten, um in der neuen Welt der Schule gut zurechtzukommen.

Geben Sie Ihrem Kind Geborgenheit, Sicherheit und Anerkennung bei den großen und kleinen Schulereignissen. Ihr Kind braucht Sie in diesem neuen Lebensabschnitt vor allem als unterstützende/r Mama bzw. Papa!

- *Machen Sie immer wieder etwas Lustiges und Entspannendes mit Ihrem Kind, was ihm Spaß macht. Das tut Ihrer Beziehung zum Kind einfach gut.*
- *Rufen Sie sich Ihre eigenen Schulerfahrungen in Erinnerung, aber bemühen Sie sich, diese getrennt von der jetzigen Schulsituation Ihres Kindes zu sehen.*
- *Interessieren Sie sich für alle Schulangelegenheiten Ihres Kindes und nicht nur für die Noten.*
- *Besuchen Sie die Elternsprechtage gemeinsam oder wechseln Sie sich als Mutter und Vater jeweils ab. Für Ihr Kind ist es besser, wenn beide Eltern Bescheid wissen, was in der Schule los ist.*
- *Bauen Sie im Interesse Ihrer Kinder einen entspannten und positiven Kontakt zu Schule und Lehrkräften auf.*
- *Wenn Sie vom Vater/von der Mutter Ihres Kindes getrennt leben, so bemühen Sie sich um ein gutes Gesprächsklima. Denn es ist wichtig für Ihr Kind, dass beide Eltern Anteil an der schulischen Entwicklung nehmen.*

I n t e r v i e w

*mit Christina Wildberger,
Mutter von Moritz 6 Jahre*

Was wünschen Sie sich als Mutter von den Lehrkräften? „Ich wünsche mir, dass das Interesse und die Neugier meines Kindes mehr geschürt als lahm gelegt werden. Ich hätte auch gerne, dass mein Kind entsprechend seiner Persönlichkeit behandelt wird. Wenn Moritz herum-springt, dann hoffe ich, dass er nicht als wilder Bub abgestempelt wird, sondern dass es Möglichkeiten zum Bewegen im Unterricht gibt. Schön wäre noch, wenn er sich in der Klasse wohl fühlt. Und er soll lernen, sich seine Aufgaben selbst einzu-teilen.“

Wie, glauben Sie, können Eltern ihr Kind am besten unterstützen? „Neben den prak-tischen Dingen, wie Schultasche, Schreibtisch zur Verfügung stellen und Aufgaben kontrollieren, möchte ich vor allem darauf schauen, am Nachmittag einen Ausgleich zur Schule zu schaffen, also mit meinem Kind z.B. auf den Spielplatz zu gehen. Die Bildung will ich außerdem nicht allein der Schule überlas-sen, sondern auch selbst meinem Kind die Welt erschließen, mit ihm ins Museum gehen, ihm Zusammenhänge erklären.“

I n t e r v i e w

*mit Elisabeth Steinöcker,
Volksschullehrerin*

Was wünschen Sie sich als Lehrerin von den Eltern?: „Ich wünsche mir Toleranz und Respekt von beiden Seiten. Ich habe oft das Gefühl, dass Eltern erwarten, dass gerade ihr Kind ganz speziell betreut wird. Aber das ist für eine Klassenlehrerin schwierig, weil eine gewisse Ordnung und Disziplin bei mehr als 20 Kindern in der Klasse ein-fach sein muss. Ich würde mir daher wün-schen, dass Eltern bei Klagen ihres Kindes wie „Die Frau Lehrerin hört mir nicht zu, ich komme nicht dran usw.“ Verständnis für die Situation in der Klasse aufbringen und ihrem Kind auch erklären, dass es in der Schule halt nicht – so wie daheim – allein ist, sondern gemeinsam mit vielen anderen Kindern. Ich glaube auch, dass eine Einordnung in eine Gemeinschaft für die Persönlichkeitsentwicklung eines Kindes gut ist. Prinz oder Prinzessin kann man ja nicht bis zum Berufseintritt bleiben! Von meiner Seite kann ich ein großes offe-nes Ohr anbieten.“

„HILFE, MEIN KIND HAT EINEN DREIER“

Ein beliebtes Thema unter Eltern ist das gegenseitige Berichten über die Leistungen der eigenen Kinder. Im Kleinkindalter ist das oft noch ein heiterer Austausch von Anekdoten. Spätestens in der Volksschule macht der Vergleich von Noten ziemlich viel Druck. Sicherlich, eine schlechte Note vor allem gegen Ende der Volks-schule könnte sich negativ auf die Wahlmöglichkeiten der nächsten Schulform auswirken. Doch ist der zweite oder dritte Zweier in Folge wirklich schon ein Krisensignal?

Wenn Sie in Sorge um den Schul-erfolg Ihres Kindes sind, stellt sich einmal die Frage: Gibt es tatsächlich eine Besorgnis erregende Entwick-lung oder ist es so ein Gefühl von Ihnen? Sprechen Sie doch als erstes einmal mit der Lehrkraft Ihres Kindes. Vielleicht braucht Ihr Kind wirklich zusätzliche Unterstützung (siehe Kapitel Schulprobleme). Dann geht es darum, die Ursachen zu finden und die richtige Förderung zu geben. Oder ist es vielleicht eher Ihre eigene Angst, dass Ihr Kind nicht gerüstet ist für den Druck im Beruf, wenn es so weitermacht? Aus zahlreichen Stu-dien weiß man, dass in Zukunft ein hohes Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten noch wichtiger sein wird als bisher. In Zukunft wird jeden ein-mal das Schicksal Arbeitslosigkeit treffen. Für solche Lebensphasen braucht es viel Zufriedenheit mit sich selbst. Und dazu können Sie einen Beitrag leisten, indem Sie an Ihr Kind glauben. Ihr Kind hat noch viele Jahre vor sich, bis der berufliche Weg klar wird. Geben Sie ihm die Sicher-heit, dass es seinen Weg gut gehen kann und seinen Platz finden wird. Und übrigens: Studien haben auch bewiesen, dass Lernen mit Angst weniger erfolgreich ist, als wenn man daran glaubt!



Eltern und Lehrer machen die „Räuberleiter“

*Der Schulalltag kann
Ihrem Kind am besten
gelingen, wenn Eltern
und Lehrkräfte
zusammenarbeiten,
jeder auf seine Weise.*

Bis jetzt war Fridolin ein guter Schüler: Er hat selbständig die Hausaufgaben gemacht, gewusst, was zur Ansage kommt, und aktiv mitgearbeitet. Nun kommt er plötzlich in der dritten Klasse mit einem Vierer in Deutsch nach Hause, über den er selbst sehr entsetzt ist. Sein Vater kann sich diese Entwicklung nicht erklären und geht in die nächste Sprechstunde. Von der Lehrerin erfährt er, dass Fridolin neuerdings gerne mit den drei schlimmsten Buben der Klasse zusammensitzt. Die finden Hausaufgaben blöd und Schwätzen im Unterricht cool. Gemeinsam überlegen

Vater und Lehrerin, wie Fridolin unterstützt werden kann. Der Vater erzählt über Fridolin, dass er leicht ablenkbar ist und klare Regeln braucht, damit er sich auskennt. Die Lehrerin macht den Vorschlag, Fridolin wegzusetzen, denn dann ist er weniger leicht abgelenkt. Fridolins Vater wird sich darum kümmern, dass er die Möglichkeit hat, seine neuen Freunde vermehrt am Nachmittag zu sehen. Wieder zu Hause erzählt er Fridolin von der Vereinbarung mit der Lehrerin. Nach einer längeren Besprechung ist Fridolin einverstanden, da es ihm sehr wichtig ist, ins Gymnasium zu kommen. Und er ist schon groß genug um zu verstehen, wie wichtig gute Noten dafür sind.

Wichtig für Ihr Kind ist also dieses Zusammenspiel zwischen Elternhaus und Schule. Beide Seiten sollten bedenken, dass ein Miteinander und nicht ein Gegeneinander angesagt sind. Nicht Vorwürfe, sondern Vorschläge, nicht sofortiges Abblocken einer Kritik, sondern das Eingehen auf die Argumente des jeweils anderen sind gefragt.

Mit dem Schuleintritt muss das Kind lernen, seinen Alltag zunehmend selbst zu gestalten. Besonders am Anfang braucht es dabei Ihre Unterstützung und liebevolle Begleitung.

Wenn Ihr Kind in die Volksschule kommt, werden erstmals seine Leistungen und Fortschritte von „fremden“ Personen beurteilt. Eltern und Kinder müssen sich erst daran gewöhnen, dass sich die Beurteilung in der Schule auf die Leistungen des Kindes und nicht auf die Person bezieht. Gute Lehrkräfte gehen auf die Persönlichkeit des Kindes natürlich ein; und

trotzdem muss die Leistung des Kindes nach eindeutigen Regeln benotet werden. Sie unterstützen Ihr Kind in dieser Phase am besten, indem Sie möglichst viel Kontakt zu den Lehrkräften halten. So können Sie mit Ihrem Kind darüber reden, wie jeder von Ihnen die Situation verstanden hat. Auch Missverständnisse lösen sich leichter, wenn Sie sie sofort ansprechen, bevor Probleme daraus werden. Seien Sie für Ihr Kind Verbündete, wenn es Probleme mit anderen Kindern oder den Lehrkräften gibt, aber kein/e „Überlehrer/in“! •

Weitere Infos

Schulpsychologischer Dienst – siehe Adressteil

Tipps für Eltern

- Wenn Ihr Kind in die Schule kommt, kann es für Sie schwierig sein, es nun einer „fremden“ Person zu überlassen. Bedenken sollten Sie aber, dass die Lehrpersonen, als vorerst außenstehende Menschen, oft Dinge wahrnehmen, die Sie selbst nicht erkennen können.
- Jeder von uns kann so genannte „blinde Flecken“ haben, die nicht wahr genommen werden. Eine liebevolle Rückmeldung von Außenstehenden ist oft eine große Chance, Begabungen oder auch Schwächen wahrzunehmen, die wir, aus welchen Gründen immer, selbst oft übersehen. So können Sie von den Lehrkräften Ihres Kindes sehr profitieren.
- Wenn Sie in eine Sprechstunde gehen, reden Sie mit Ihrem Kind vorher und nachher darüber. Vermeiden Sie, dass Ihr Kind das Gefühl bekommt: „Da entscheiden zwei Erwachsene über mich.“ Wenn Sie Ihr Kind hingegen ausführlich informieren, wird es das Gefühl haben, dass die Erwachsenen zu seinem Wohl gut zusammenarbeiten.
- Nützen Sie Elternabende, um die Eltern der anderen Kinder kennen zu lernen und ein Gefühl für das Klassenklima zu bekommen. Wenn andere Eltern erzählen, dass ihr Kind mit ähnlichen Schwierigkeiten zu kämpfen hat, ist es oft leichter, auch kritische Dinge zur Sprache zu bringen.
- Wenn Sie keine Zeit für einen persönlichen Kontakt mit der Lehrkraft haben, nützen Sie das Mitteilungsheft.
- Eltern sind für die Rahmenbedingungen zuständig, damit der schulische Alltag gut läuft. Sie sind in Bezug auf die Schule so etwas wie der „Coach“ des Kindes.

Die Kontakte mit dem Lehrpersonal nützen

Elternabende und Sprechtage stellen viele Eltern vor ein Problem: Woher die Zeit nehmen? Ist es überhaupt notwendig, hinzugehen? Ist nicht ohnedies „alles in Ordnung“? Selbst wenn es keine Probleme gibt – nützen Sie solche Gelegenheiten. Ist „alles in Ordnung“, können Sie die Lehrkraft in entspannter Atmosphäre kennen lernen, mehr über gegenseitige Vorstellungen erfahren und einander rechtzeitig auf eventuelle Schwierigkeiten aufmerksam machen. Ist nicht „alles in Ordnung“, ist das Gespräch umso wichtiger, um den Grund für die Situation zu erkunden und gemeinsam nach einer Lösung zu suchen.

Der Kontakt zwischen Eltern und Lehrkräften ist für Ihr Kind sehr wichtig. Untersuchungen haben gezeigt, dass Schüler und Schülerinnen, deren Eltern mit der Schule zusammenarbeiten, in der Schule bessere Chancen haben.

Und was tun, wenn Sie immer stärker den Eindruck haben, dass Ihr Kind mit seinem Lehrer oder seiner Lehrerin Schwierigkeiten hat? Reden Sie zuerst noch einmal ausführlich und in aller Ruhe mit der Lehrkraft und erzählen Sie Ihre Sicht der Dinge. Wenn Sie auf keine gemeinsame Lösung kommen, hilft oft nur ein Gespräch mit der Schulleitung. Lehrer und Lehrerinnen können nicht willkürlich handeln, sondern haben für ihren Unterricht gesetzliche Vorgaben. Und die Zusammenarbeit zwischen Schule und Eltern ist ebenfalls geregelt.

Tipps für den Umgang mit Lehrkräften

- Lehrer und Lehrerinnen sind für Ihr Kind nicht nur „Wissensvermittler“, sondern auch bedeutende Bezugspersonen und Vorbilder, die in Schulangelegenheiten wichtiger werden als Sie selbst. Lassen Sie sich Zeit, um sich mit diesem für Sie eventuell kränkenden Gedanken anzufreunden.
- Nutzen Sie alle Kontaktmöglichkeiten zur Schule, wie Klassenforum, Elternabend, Sprechstunde, Sprechtag und Schulfeste. Melden Sie sich für Sprechstunden bitte an, so kann sich die Lehrkraft genügend Zeit nehmen und sich auch auf das Gespräch vorbereiten.
- Bringen Sie Ihre Fragen und Anliegen möglichst bald zur Sprache und achten Sie darauf, dass sie auch als Fragen und Anliegen „überkommen“ und nicht als Vorwürfe.
- Bemühen Sie sich um Kontakt zu den Lehrkräften, noch ehe konkrete Probleme auftreten. Finden Gespräche erst statt, wenn es Schwierigkeiten gibt, verhindert gegenseitiges Misstrauen oft die Suche nach Lösungen und Auswegen!
- Machen Sie Ihre Probleme und Kritik an ganz konkreten Beispielen verständlich und sagen Sie klar, dass es Ihnen um die Lösung des Problems geht und nicht um Anklage.
- Halten Sie immer den „Instanzenweg“ ein: Gehen Sie zuerst mit Ihrem Problem zum/r Klassenlehrer/in und erst, wenn sich keine Lösungen finden lassen, zur Schulleitung.
- Lehrer und Lehrerinnen sind keine Übermenschen, sie stehen unter großem Druck, können auch Fehler machen. Das sollten Sie berücksichtigen, wenn es um die Schule geht.
- Für die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Lehrkräften hat der Gesetzgeber klare gesetzliche Regeln entwickelt. Bei näherem Interesse informieren Sie sich beim Schulservice **0810 20 52 20**.

**Die Schule ist eine Leiter**

Stellen Sie sich die Schule wie eine Leiter vor; auf der das Kind hinaufklettern muss. Eltern und Lehrkräfte halten diese Leiter gut, damit das Kind sicher und ungestört klettern kann. Aber klettern muss das Kind selber.

1. Was geschieht, wenn Eltern oder Lehrkräfte diese Leiter auslassen?

Das Kind ist nicht mehr sicher, es besteht die Gefahr des Absturzes. Übersetzt könnte das bedeuten, dass dem Kind wichtige Hilfe fehlt: entweder in der Schule oder im Elternhaus.

2. Was geschieht, wenn Eltern auf die Seite der Lehrkräfte wechseln und die Leiter nur von einer Seite, dafür überstark, gehalten wird?

Das Kind wäre überfordert, weil der liebevolle Ausgleich des Elternhauses im privaten Umfeld fehlen würde.

3. Was geschieht, wenn die Lehrkräfte auf die Seite (in die Rolle) der Eltern wechseln und die Lehrer-Seite leer bleibt? Dann bestünde die Gefahr der Unterforderung des Kindes.



„Spaß an der Hausaufgabe – kann das sein?“

Bei der Hausübung kann das Kind Gelerntes üben und festigen – dabei muss es hilfreich begleitet werden.

Phillip sitzt tief über sein Hausaufgabenheft gebeugt und schreibt konzentriert seine ersten krakeligen Buchstaben. Neben ihm überwacht seine Mama mit gezücktem Radiergummi das Ergebnis seiner Anstrengung. Zeichnen, mit denen sie nicht zufrieden ist, werden kurzerhand von ihr wegradiert. Frustriert und zornig hört Phillip auf zu arbeiten und weigert sich, seine Aufgabe zu beenden. Für manche Eltern ist die Versuchung, ihrem Kind zu helfen, im Heft zu radieren oder sogar selbst die Hausaufgabe zu machen, riesengroß. Sich bei jeder Kleinigkeit einzumischen, kann Kinder entmutigen und sie in ihrer Eigeninitiative behindern. Hilfreicher ist es, wenn Sie als Eltern die Hausaufgaben als Sache Ihres Kindes sehen und wie ein aufmerksamer Coach für gute Rahmenbedingungen sorgen. Dazu gehört ein fixer Arbeitsplatz, hell und gut beleuchtet, wo das Kind möglichst ungestört seine Aufgaben verrichten kann. Ablenkungen wie Comics, Radio, Fernsehen, Gameboy oder Spielsachen sollten von dort verbannt werden, um das Kind nicht in Versuchung zu bringen. Ein eige-

ner Schreibtisch ist optimal, bei Platzmangel kann genauso ein Tisch zu bestimmten Zeiten zum Arbeitsplatz erklärt werden. Regelmäßige Gewohnheiten erleichtern einen reibungslosen Ablauf. Bleiben Sie als Eltern in der Nähe, wenn das Kind eine Frage hat oder Ihre Unterstützung braucht. Beim Lesen lernen helfen Sie z.B., indem Sie miteinander ein Buch mit kurzen, einfachen Texten lesen. Helfen Sie Ihrem Kind bei der Vorbereitung auf eine Ansage, eine Schularbeit, einen Test oder eine Prüfung. Nach erledigter Hausaufgabe sollten Eltern mit ihren Kindern im ersten Jahr noch gemeinsam die Schulsachen einräumen und gemeinsam mit dem Kind eine Checkliste erstellen, die das Kind dann selbst kontrollieren kann; z.B.:

- ▶ Sind alle Hausaufgaben erledigt?
- ▶ Habe ich für morgen das Richtige mit?
- ▶ Sind alle Stifte gespitzt? Ist die Füllfeder gefüllt?
- ▶ Habe ich alles aus der Schultasche genommen, was ich morgen nicht brauche?

Zu Beginn der Volksschule lernen Kinder am besten spielerisch. Durch aktives Zugreifen eignen sie sich die Welt an. Die Offenheit für ihre Umwelt, ihre Energie und Lebhaftigkeit helfen Kindern, scheinbar absurden Ideen nachzugehen und neue Räume zu erobern. Kinder haben wirklich Lust am Lernen, und Eltern sollten alles tun, um diese Lernmotivation zu erhalten: Hören Sie Ihrem Kind aufmerksam zu, wenn es von etwas Neuem aus dem Sachunterricht erzählt. Helfen Sie ihm, das Wichtige herauszufinden, zusammenzufassen und zu wiederholen. Wie Ihr Kind lernt, ist ebenso wichtig wie der Lernstoff selbst. Um wesentliche Punkte eines Textes zu behalten, ist es hilfreich, einzelne Stellen zu unterstreichen.

In der Schule muss das Kind allerdings auch Dinge lernen, die es im Moment nicht interessieren. Hier ist von Seiten der Eltern sowohl Durchhaltevermögen als auch Phantasie gefragt. Durch manche Inhalte muss sich das Schulkind einfach durchkämpfen. Da freut es sich über Ihre unterstützenden Worte. Und manchmal wird es Ihnen auch gelingen, den Stoff aus der Schule mit konkreten Erfahrungen des Kindes zu verknüpfen. Die kindliche Neugierde für den Alltag hilft einem oft einen Anknüpfungspunkt zu finden. Manche Leute sagen: Kinder kommen als Fragezeichen in die Schule und als Punkt wieder heraus! Sie können Ihr Kind dabei unterstützen, dass es seine Freude am Lernen behält. •

Tipps für Eltern

- Solange es keine Schwierigkeiten beim Lernen gibt, kann das Kind selber die Zeit bestimmen dürfen, wann es seine Hausaufgaben macht.
- Nach einem Vormittag mit 4 bis 6 Stunden Unterricht sind die Kinder meistens müde und brauchen ein wenig Abstand. Manche Kinder verschaffen sich am Heimweg durch Trödeln eine Pause.
- Ein leichtes Mittagessen macht weniger müde als eine üppige Mahlzeit, üblicherweise tritt zwischen 12 und 15 Uhr ein Leistungstief auf.
- Zwei Tageszeiten sollten wirklich frei von Aufgaben sein, nämlich der Abend und der frühe Morgen vor Schulbeginn. Abends sind die Kinder einfach zu müde und können sich nur sehr schwer auf ihre Aufgaben konzentrieren, und hektisches Arbeiten in der Früh belastet die Kinder bis in den Vormittag.
- Machen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam einen Wochenplan, wo Schulzeiten, Zeit für die Hausübungen, Freizeit, Freunde, Hobbys, Fernsehen usw. eingeteilt werden.
- Achten Sie darauf, dass es täglich unverplante Zeit für spontane Ideen oder einfaches „Nichtstun“ gibt.
- Ob ein Kind mit der Aufgabe anfängt, die besonders leicht fällt und die am meisten Spaß macht, oder mit dem, was am schwierigsten ist, kann es selber entscheiden.
- Das Hausaufgabenritual sollte immer nach dem gleichen Schema ablaufen, dann fällt das Anfangen leichter.
- Spätestens nach 40–45 Minuten sollte das Kind eine kurze Pause machen, sich bewegen und frische Luft schnappen.
- Die ersten 20 Minuten nach der Hausübung sollte das Kind nicht fernsehen oder Computer spielen. In dieser Zeit festigt das Gehirn das Gelernte.

SINN UND ZWECK DER HAUSAUFGABEN

Der Sinn und Zweck der Hausaufgaben liegt in Übung und Festigung des Lernstoffes. In der Schule wird der Lehrstoff vermittelt, und zu Hause können Kinder in ihrem eigenen Tempo das Gelernte be- und verarbeiten, eigene Lösungen finden und dadurch das Erlernete verinnerlichen und festigen. Hausaufgaben werden in der Schule vorbereitet und besprochen. Das gibt den Kindern die Möglichkeit nachzufragen. Treten zu Hause trotzdem Schwierigkeiten beim Aufgabemachen auf, und weiß ein Kind trotz Denkanstößen nicht weiter, sollte es seine Arbeit abbrechen dürfen. Mit einer Nachricht an die Lehrerin/den Lehrer – „Mein Kind konnte die Aufgabe nicht machen. Ich habe das Gefühl, dass es sie nicht verstanden hat. Ich bitte Sie, die Aufgabe noch einmal zu erklären.“ – geben Eltern Rückmeldung, wofür viele Lehrkräfte dankbar sind. So dienen die Hausübungen zur Orientierung, was wirklich verstanden wurde und von den Kindern eigenständig angewendet werden kann.

Natürlich dürfen die Hausaufgaben nicht zu lange dauern, um den Kindern noch genug Zeit zum Spielen zu lassen. Stundenlanges Sitzen über der Aufgabe überfordert die Volksschüler. Ein Kontakt zu anderen Familien zeigt, ob die Kinder dort ebenfalls (zu) viel Zeit zur Erledigung der Aufgabe brauchen. In diesem Fall muss der Lehrer/die Lehrerin informiert werden, am Elternabend oder in der Sprechstunde können zu hohe Anforderungen angesprochen werden.

BEWEGUNG HILFT BEIM LERNEN

Bewegung vor dem Lernen aktiviert das Gehirn und erleichtert deutlich das Üben. Durch kontrollierte und gezielte Koordinationsübungen wird die motorische Großhirnrinde aktiviert.

Koordinierte Bewegungen sind:



Langsames, ausgeprägtes, rhythmisches Joggen unter Einbeziehung der Arme und des Oberkörpers



Überkreuzungen aller Art



Tanzbewegungen im Rhythmus der Musik



Dirigieren mit beiden Armen im Rhythmus der Musik



Alle Variationen der liegenden Acht mit Händen und Füßen



Rhythmische Arm- und Fingerbewegungen



Jede Gymnastik, die exakt, langsam und rhythmisch ausgeführt wird





Von wilden Feen und braven Cowboys

Ihr Kind probiert jetzt verschiedene Rollen in der Gruppe mit anderen Kindern aus. Je mehr Möglichkeiten Ihr Kind hat, umso weniger kann es auf eine Rolle festgelegt werden.

Ihr Kind hat in den ersten 6 Jahren seines Leben innerhalb der Familie geübt, seine Wünsche anzumelden und dann gemeinsam Kompromisse auszuhandeln, manchmal auch zu streiten. Jetzt übt es sein Können mit seinen Freunden, und da gibt es einiges auszuprobieren, z.B.: „Was für ein Typ bin ich eigentlich? Bin ich mehr der Rädelsführer, der Mitspieler, oder stehe ich lieber etwas am Rande und beobachte, was die anderen so machen?“ Ihr Kind beginnt seine Rolle in der Gruppe zu suchen, und die Auswahl ist groß: Es kann ein Klassenkasperl oder ein Mauerblümchen sein, es ist vielleicht sehr sensibel und schreckhaft, oder es wird so ein richtiger Draufgänger, vielleicht sogar ein Raufbold. Letztere haben in den letzten Jahren zugenommen und Expert(inn)en haben zwei Erklärungen dafür. Einerseits stehen Kinder heute bereits in der Volksschule oft unter einem großen Leistungsdruck und dadurch unter Stress und andererseits haben manche

Kinder nicht gelernt, mit Frust, Ärger oder Wut umzugehen. Sie können nicht sagen, dass sie zornig sind, sondern beißen oder kratzen.

Denken Sie auch daran, dass Ihr Kind für das Zurechtfinden in der Klassengemeinschaft mindestens genau so viel Energie braucht wie für das Aneignen von neuem Wissen: Es trifft auf neue Bezugspersonen, muss sich in eine Gruppe einordnen und Freunde finden. Das Zusammensein mit Kindern mit unterschiedlicher Muttersprache oder mit Kindern mit Behinderung bietet für Ihr Kind zusätzliche soziale Lernmöglichkeiten. Ihr Kind bekommt „nebenbei“ mit, wie es Rücksicht auf Menschen mit besonderen Bedürfnissen nehmen kann, und hat die Gelegenheit, fremde Kulturen spielerisch kennen zu lernen. Sorgen, dass Ihr Kind weniger lernen könnte, sind bei einer guten pädagogischen Begleitung immer unbegründet. •

Tipps für Eltern

- Es ist nicht beunruhigend, wenn Ihr Kind manchmal den Clown für alle spielt oder ein Eigenbrötler ist. Ihr Kind sollte nur nicht immer in einer Rolle verharren, sondern einmal dies und dann wieder das ausprobieren können.
- Wenn Ihr Kind zum Rückzug neigt, dann laden Sie doch immer wieder besonders fröhliche und hilfsbereite Kinder zum Spielen ein. Je öfter Ihr Kind die Möglichkeit hat, im Kontakt mit anderen Kindern gute Erfahrungen zu machen, umso mehr Sicherheit kann es aufbauen.
- Vergessen Sie nicht: Gerade beim Umgang mit Freunden sind Sie wieder einmal ein leuchtendes Vorbild für Ihr Kind. Sie tun viel für Ihr Kind, wenn Sie selbst sicher und entspannt auftreten.
- Auch beim richtigen Umgang mit Freunden ist noch selten ein Meister vom Himmel gefallen. Reden Sie mit Ihrem Kind auch über Ihre Freunde und wie Sie gelernt haben, falsche von guten Freunden zu unterscheiden.

SOZIALE KOMPETENZEN – KOSTBARE FÄHIGKEITEN FÜR DEN BERUF

Die eigenen Gefühle spüren und benennen können, die Gefühle von anderen wahrnehmen und verstehen können, miteinander darüber reden können, sich selbst und andere motivieren können, in einem Streit die eigenen Position verständlich darstellen können – das sind lauter Eigenschaften, die im Berufsleben der kommenden Jahrzehnte dringend gebraucht werden. Schlagen Sie in den Stelleninseraten nach: da wird Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Selbstbewusstsein gefordert. Das hat Ihr Kind bisher in der Familie gelernt. Und jetzt verfeinert es sein Können mit seinen Freunden, die immer wichtiger werden.

EINMAL KASPERL – IMMER KASPERL?

Manche Kinder sind schon in der Schule auf bestimmte Rollen festgelegt. Das hat zwar manchmal auch Vorteile, z.B. kann ein Kind als Kasperl vielleicht besser Aufmerksamkeit erregen als ein Mauerblümchen. Das kann aber auch die Weiterentwicklung behindern. Deshalb ein paar Anregungen, wie man Kindern helfen kann, ihr „Repertoire“ zu erweitern.

● **Klassenkasperl und Störenfried:** Ständiges Herumalbern oder Auffallen wird problematisch, wenn ein Kind keine andere Möglichkeit mehr sieht, auf sich aufmerksam zu machen. Abgewöhnen kann man es ihm, indem man die „Kaspereien“ ignoriert. Ändert das nichts, sagen Sie ihrem Kind, dass Sie sein Verhalten nicht sinnvoll finden – und zeigen Sie ihm Alternativen auf.

● **Stille und Schüchterne:** Schüchternheit kann teilweise eine Erb-Anlage sein oder auch nur eine Phase, z.B. bei einer neuen Anforderung wie Schuleintritt. Sie ist an sich nichts Schlechtes, kann Ihrem Kind aber das Leben schwer machen. Nötig ist, sein Selbstbewusstsein zu stärken: Also machen Sie sich nie lustig über seine Schüchternheit, sondern geben Sie ihm besonders viel Liebe, Respekt und Sicherheit. Lassen Sie ihm genug Freiraum, um Selbstsicherheit zu entwickeln – aber drängen Sie es nicht in Situationen, denen es sich noch nicht gewachsen fühlt.

● **Besonders sensible Kinder:** Erstaunlich viele – 15 bis 20 % – Kinder sind besonders sensibel. Sie weinen leicht, sind rasch ver-

letzt, nehmen alles persönlich. Das macht sie natürlich zu einem leichten Ziel für den Spott der anderen Kinder. Trotzdem sollten Sie ein „Sensibelchen“ nicht zu sehr beschützen, aber ihm so viel Verständnis zeigen, wie Sie können. Nehmen Sie seine Tränen ernst – aber helfen Sie ihm auch, einen anderen Weg zu finden, um seine Gefühle mitzuteilen. Und helfen Sie ihm, mit Fehlern umgehen zu lernen.

● **Draufgänger:** Die hohe Bereitschaft, Risiken einzugehen, kann solche Kinder zu brillanten Wissenschaftler(inne)n, Sportler(innen) etc. machen – oder ihnen auch eine Menge Probleme bereiten. Die Eltern sollten überlegen, was der Grund für dieses Verhalten sein könnte: Braucht das Kind mehr Aufmerksamkeit? Langweilt es sich? Diese Ursachen kann man beseitigen. Wenn die Gefährlichkeit der Situation zunimmt und es immer öfter auftritt, dann kann es sein, dass Ihr Kind süchtig wird nach dem Risiko. Es hat sich an die anregende Wirkung des Adrenalin gewöhnt. Dann braucht es professionelle Hilfe.

● **Raufbolde:** Aggressives und gewalttätiges Verhalten muss immer sofort gestoppt werden. Helfen Sie Ihrem Kind, andere Möglichkeiten zu finden, mit Wut, Ärger oder Zorn umzugehen: darüber reden, laufen gehen etc. Überlegen Sie, ob Ihr Kind zu sehr unter Druck steht, unter Stress leidet oder in der Wirklichkeit Gewalt erlebt. Suchen Sie die Ursachen und unterstützen Sie die Kinder bei der Änderung ihres Verhaltens.



WUSSTEN SIE, WAS ...

... die „sozialen Kompetenzen“, von denen so viel gesprochen wird, eigentlich sind? Gemeint sind damit alle Fähigkeiten, die man braucht, um in Beziehung und Gemeinschaft gut leben zu können. Also:

- eigene Gefühle spüren und benennen
- eigene Bedürfnisse und Gefühle mitteilen
- Gefühle, Befindlichkeiten, Körpersprache anderer wahrnehmen und richtig deuten
- eigene Bedürfnisse mit denen anderer abstimmen
- sich selbst und andere motivieren
- bei Differenzen verhandeln und Konflikte regeln

Schulkinder haben, vor allem wenn sie mit Geschwistern aufgewachsen sind oder im Kindergarten waren, schon viel davon geübt. Sie müssen dies in den nächsten Jahren aber immer weiter verfeinern und festigen. Dafür brauchen sie auch Gleichaltrige außerhalb der Familie. Deshalb sind Freunde für sie besonders wichtig.



Mama, Papa, der Simon hat schon wieder ...

***So sehr es auch nervt:
Wenn Kinder streiten,
üben sie für das Leben.
Sie lernen sich durchzu-
setzen und Rücksicht zu
nehmen sowie Konflikte
zu lösen. Eltern sollten
nur dann einschreiten,
wenn es gefährlich wird.***

Gerade haben sie noch so nett miteinander gespielt, Nina und ihre beiden Freunde. Aber jetzt wird's laut. Die Kinder kreischen, quetschen, schimpfen, schubsen und rangeln um das rote Spielzeugauto. Was sollen Sie als Erwachsener jetzt tun? Eingreifen, ihnen das Auto wegnehmen? Oder gleich die anderen Kinder nach Hause schicken?

Besser nicht. Beobachten Sie erst einmal: Sind die Kinder sehr aggressiv? Besteht Gefahr, dass sie sich verletzen oder das Kinderzimmer „zerlegen“? Wenn nicht, dann warten Sie ab und schauen Sie (unauffällig) zu, welche Lösung die Kinder finden.

Die Streithähne üben hier nämlich gerade für das Leben: Jeder hat ein Interesse, das mit dem der anderen nicht vereinbar ist. Also müssen sie einen Weg finden, ihre Wünsche miteinander abzustimmen. Eine Situation, die wir Erwachsenen jeden Tag – mehr oder weniger – routiniert mit den erlernten Konfliktstrategien abwickeln. Die Kinder lernen das gerade.

Es gibt verschiedene Formen, Konflikte auszutragen. Die einen flüchten, sie gehen dem Streit aus dem Weg. Sie lassen den anderen einfach stehen. Kinder flüchten oft in die Nähe einer Person, von der sie sich Schutz erwarten. Die Flucht ist eine sinnvolle Strategie, wenn

man sich einer Situation noch nicht gewachsen fühlt oder wenn das Gegenüber zu mächtig ist.

Eine andere Möglichkeit, einen Konflikt auszutragen, ist der Kampf. Man will nicht nachgeben und ist bereit, für die Sache zu kämpfen. Man versucht herauszufinden, wer stärker ist. Die Wahl der Waffen reicht von den Fäusten bis zur „Wortgewalt“. Der Nachteil des Kampfes ist, dass meistens der Verlierer mit dem Sieger nichts mehr zu tun haben will und nur auf die Gelegenheit zur Rache wartet. Wenn ein Kind im Kampf feststellt, dass der andere stärker ist, so wird es, um größeren Schaden zu verhindern, nachgeben. Dieses Konfliktverhalten nennt sich Unterordnung. So kann das Kind noch Schlimmeres verhindern. Es kommt aber auch zu keiner Problemlösung. Die Person, die sich unterordnet, wird auf die nächste Gelegenheit warten, wo sich eine neue Chance zum Gewinnen ergibt. Die Zeit der Unterordnung kann sowohl zur „Aufrüstung“ für spätere Kämpfe oder zur Entwicklung von verbesserten Verhandlungsstrategien genützt werden. Im Alltag übersehen Eltern übrigens oft, wie häufig sich Kinder der Macht der Eltern unterordnen müssen – und sind dann über das Ausmaß der Rache erstaunt.

Das Delegieren ist ein Streitverhalten, das Kinder häufig einsetzen, wenn sie sich überfordert fühlen. Sie holen eine dritte Person zu Hilfe. Häufig wenden sie sich an Mama oder Papa mit dem Satz: „Der hat schon wieder ...“ oder „Die tut immer ...“ Dies ist ein Hilferuf und bedeutet: „Wir haben einen Konflikt und kommen alleine nicht weiter.“ Eltern haben nun einen wichtigen Einfluss auf den weiteren Streitverlauf. Wenn sie das Kind auffordern, sich doch selbst zu wehren, kann das Kind sich unterordnen, versuchen zu kämpfen oder zu

flüchten. Treten sie als Polizisten auf, werden sie den Streit einfach stoppen. So verhindern sie weitere Verletzungsgefahr, lösen jedoch kein Problem. Treten sie als Schiedsrichter auf, werden sie versuchen herauszufinden, wer Recht hat. Damit wird ein Kind im Kampf bestätigt und das andere zur Unterordnung verpflichtet. Schreiten sie als Vermittler ein, können sie den Kindern helfen, einen Kompromiss zu finden.

Die letzte Möglichkeit, einen Konflikt auszutragen, besteht in der Kompromissuche. Bei einem Kompromiss geht es nicht mehr um die Suche nach richtig

und falsch. Man bemüht sich das Problem zu erkennen und eine Lösung dafür zu finden. Dabei benötigen Kinder häufig Unterstützung. Bei der Kompromisslösung haben nämlich beide Seiten Platz. Es kann sich jedes Kind selbstbewusst einbringen und für seine Sache eintreten, es ist jedoch ebenso gefordert, auf den Streitpartner Rücksicht zu nehmen, seine Seite anzuhören und zu respektieren. Der Kompromiss ist dann die Möglichkeit, mit der beide Streitpartner leben können. Und übrigens: Nicht jeder Konflikt ist lösbar, und nicht jede Streiterei muss von den Eltern beachtet oder geschlichtet werden.

Praktische Tipps für Eltern

- Lassen Sie Ihr Kind bei der alltäglichen Haushaltsarbeit mithelfen. Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang vom „Erwerb der Alltagskompetenz“.
- Sagen Sie Ihrem Kind immer wieder, wie Sie es finden, wenn es mithilft. Machen Sie ihm bewusst, was es schon alles kann. So stärken Sie sein Selbstbewusstsein und seine Selbstständigkeit – auch wenn es für Sie manchmal mehr Arbeit bedeutet.
- In diesem Alter beginnen Kinder sich mit ihren Berufswünschen auseinander zu setzen. Hören Sie aufmerksam zu, wenn Ihr Kind über seine Berufsvorstellungen plaudert. Es wird sich noch hundertmal ändern, aber helfen Sie Ihrem Kind, beim Gedanken an den Job Freude zu empfinden: „Du möchtest Lokführer werden, wenn Du groß bist. Das ist sicher ein interessanter Beruf.“
- Eltern sind heute einer Dreifachbelastung ausgesetzt: Sie sollen Kinderziehung, Haushalt und Beruf unter einen Hut bringen, und das, obwohl auch ihr Tag nur 24 Stunden hat. Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, was Ihnen wichtig ist, und finden Sie so einen Weg durch das Labyrinth der Anforderungen.
- Wer versucht, Beruf und Familie zu vereinbaren, wird feststellen, dass sich alles nicht zu 100 % ausgeht. Setzen Sie sich klare und erreichbare Schwerpunkte – was ist momentan wichtiger: mit Ihrem Kind eine Runde zu spielen oder die Küche tipptopp aufzuräumen? Sie werden wahrscheinlich auch immer wieder in Ihrer Umgebung anecken, denn allen können Sie es nicht recht machen. Wichtig ist, dass Sie und Ihre Familienangehörigen mit der gefundenen Lösung zufrieden sind.
- Wenn Sie Abstriche machen und keine Schuldgefühle mehr haben, wenn Ihre Küche nicht tipptopp ist, dann verstehen Sie etwas von der hohen Kunst, Schwerpunkte zu finden.
- Wenn Sie jemanden bitten, eine Arbeit für Sie zu übernehmen – sei das Kinderbetreuung, Hausarbeit oder Gartenjäten –, dann erwarten Sie nicht, dass es die/der andere so wie Sie machen wird. Wenn jemand anderer eine Arbeit für Sie erledigt, dann muss er/sie es auf seine Art und Weise machen dürfen.
- Machen Sie mit Ihrer Familie nicht nur Dinge, die notwendige Pflichten sind, sondern auch solche, die für alle Beteiligten lustig sind.

Wie schlichte ich einen Streit?

- ① Klären Sie, worum es eigentlich geht!
Geht es z.B. darum, den Besitz eines Spielzeuges zu verteidigen, um ein Kräftemessen oder um unterschiedliche Interessen? Je nachdem, sollten Eltern vermitteln oder die Rolle des/der Schiedsrichter(in) oder Polizisten/Polizistin einnehmen oder beschützen.
- ② Hören Sie gut zu und schauen Sie genau hin!
Oft reicht es, wenn Erwachsene ein aufmerksames Ohr haben und die Kinder vor ihren Augen den Streit selber lösen.
- ③ Übernehmen Sie bei Wettkämpfen die Rolle des Schiedsrichters
Gerade für Volksschülerinnen und Volksschüler ist es wichtig, die eigenen Kräfte zu messen und Wettkämpfe durchzuführen. Die Kinder benützen sich gegenseitig als Übungspartner und können sich so ständig verbessern. Als Schiedsrichter(in) können Sie Ihrem Kind helfen, das eigene Können richtig einzuschätzen – aber vergessen Sie nicht: Auch ein/e echte/r Schiedsrichter(in) am Fußballfeld rennt so viel wie die Spieler selber. Sie müssen also dabei sein und können nicht im Nachhinein die Schiedsrichterrolle einnehmen.
- ③ Vermitteln, aber richtig:
das Problem erkennen:
Lassen Sie jedes der streitenden Kinder erzählen, was seiner Meinung nach los ist. So haben Sie alle Argumente am Tisch. Nennen Sie das Problem beim Namen: Fassen Sie zusammen, worin Ihrer Meinung nach das Problem besteht. Suchen Sie gemeinsam eine Lösung für das Problem: Sammeln Sie gemeinsam mehrere Möglichkeiten. Wählen Sie jene Lösung aus, die für alle die beste ist, und probieren Sie diese gemeinsam aus. Wenn es nicht passen sollte, dann besprechen Sie, woran es lag, und suchen Sie einen neuen Weg.

Wie können Kinder mit aggressiven Spielkameraden oder Schulkollegen und Kolleginnen umgehen?

Es ist wichtig, dass Kinder mit „harten Typen“ umgehen lernen. Unabhängig vom Alter sind aggressive Kinder stets auf der Suche nach Spielchen oder einem Kampf.

- ☹ Was dem Kind hilft:
Wenn keine Verletzungsgefahr besteht, dann empfehlen Sie Ihrem Kind einfach stehen zu bleiben und den „Starken“ lärmern zu lassen. Man reagiert nicht darauf.
- ☹ Raten Sie Ihrem Kind, sich nicht auf solche Spiele einzulassen. Sagen Sie Ihrem Kind, es möge unnachgiebig bleiben, der betreffenden Person gerade in die Augen schauen und sagen, dass es weder Angst hat noch sich prügeln will.
- ☹ Eine andere Taktik besteht darin, die Versuche der Streit suchenden Person vollkommen zu ignorieren. Sagen Sie Ihrem Kind: „Du kannst einfach weggehen. Wende dich einfach ab, und gib nicht einmal zu erkennen, dass du die Beleidigung gehört hast. Wiegele nicht auf drohe auch nicht mit dem großen Bruder.“
- ☹ Bei Verletzungsgefahr ist es wichtig, sofort zu gehen und Hilfe zu holen.



Fernsehen, Computer, Shopping ...

Wir leben in einer Medien- und Konsumgesellschaft, deren Verlockungen auch uns Erwachsene oft verwirren. Durch Ihr Vorbild als Eltern und eine bewusste Begleitung lernt Ihr Kind sich zurechtzufinden und die Chancen zu nützen.

Sandra, die siebenjährige Tochter einer prominenten Schauspielerin, sagte in einer Society-Sendung, ihre Mutter habe zwar wenig Zeit für sie, aber das würde sie gar nicht stören. Sie verbringt ihre Freizeit sowieso am liebsten vor dem Fernseher. Ist diese Antwort beunruhigend? Das Kind hat doch nur gesagt, was seine Lieblingsbeschäftigung ist. Wo also liegt der Hund begraben? Sogar wir Erwachsene tun uns oft schwer zu erkennen, was eine Aussage im Fernsehen bedeutet. Für Kinder gilt das noch viel mehr. Dokusoaps berichten z.B. die Ereignisse eines Tages zusammengefasst in einer Dreiviertelstunde. Alleine durch diese Verkürzung entsteht eine Sicht, die nur eine Auswahl der Realität darstellt. Es geht also nicht ums Verboten, sondern um einen guten Umgang mit den Medien. Ihr Kind sollte möglichst viele verschiedene Formen kennen und üben lernen, die Welt zu erfassen, zu beschreiben und zu verstehen. Moderne Medien sind dabei ein möglicher Zugang zur Welt, dürfen aber nicht der einzige bleiben. Für Sandra heißt das: sie dürfte täglich höchstens eine Stunde vor dem TV-Gerät sitzen. Sie braucht auch immer das Gespräch mit Erwachsenen, weil sie nur so das Gesehene in der Realität richtig einordnen kann. Erst ab dem 12. Lebensjahr können Kinder filmische Handlungen ähnlich wie Erwachsene verarbeiten.

Wie immer man die Medien- und Konsumwelt sieht, aus unserem Alltag ist sie nicht mehr

wegzudenken. Fernsehen, Video- und Computerspiele bieten viele Chancen, zeigen Möglichkeiten auf, können lehrreich sein, unterhalten und beinhalten aber auch Gefahren. Sie sollen immer nur „Zusatzangebot“ sein, nie aber Hauptzugang des Kindes für die Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit.

Ein schwieriges Kapitel ist das Thema Gewalt im Fernsehen und in Computerspielen. Expert(inn)en sind sich nach wie vor nicht einig, ob Gewaltfilme an sich aggressiv machen und zur Nachahmung anregen oder ob aggressives Verhalten nicht vielmehr stärker von den Lebensumständen Jugendlicher abhängt. Der Dauerkonsum von Gewalt- und Horrorfilmen kann entweder überängstliches Verhalten auslösen oder im Extremfall die Gewaltbereitschaft erhöhen: Gewalt wird dann als gültiges und meist einziges Mittel zur Lösung von Konflikten gesehen.

Vorrangig ist, dass auch in der Frage Fernsehen die Eltern durch ihr Vorbild erziehen. Beobachten Sie Ihre eigenen Gewohnheiten: Bewusste Entscheidung für ein Live-Konzert aus dem Radio oder ganztägige Berieselung mit Hintergrundmusik? Konkreter Wunsch für eine bestimmte Sendung oder Zappen durch 20 Fernseh-Kanäle? Die Gutenachtgeschichte aus dem Buch oder von der Kassette? Es liegt in Ihrer Hand, welches Vorbild Sie sind. •

Tipps für Eltern

- Die Fernsehdauer soll für Kinder ab dem sechsten Jahr nicht mehr als eine Stunde täglich betragen. Zwischen dem siebenten und dem neunten Jahr dürfen es täglich höchstens 1 bis 1 1/2 Stunden sein.
- Erstellen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam einen Plan, wie viel, was, wann geschaut werden darf.
- Begründen Sie, warum Sie welche Sendung sehen wollen.
- Führen Sie eine klare Regelung ein, wann das Kinderprogramm aus- und eingeschaltet wird und wann das Programm für die Erwachsenen beginnt.
- Führen Sie mindestens einen fernsehfreien Tag pro Woche bei Schulkindern ein.
- Der Videorecorder kann eine gute Möglichkeit sein, beliebte und gute Sendungen zu einer besser passenden Zeit anzuschauen.
- Sehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind fern und sprechen Sie über das Gesehene.
- Unmittelbar nach dem Lernen und der Hausaufgabe sollten Kinder nicht vor dem Bildschirm sitzen, sondern besser Bewegung machen, damit sich das Gelernte festigen kann.
- Wie Forschungsergebnisse zeigen, brauchen Kinder eine Stunde bildschirm freie Zeit vor dem Schlafengehen, damit sie einen erholsamen Schlaf haben.

GELD STEHT NUR BEGRENZT ZUR VERFÜGUNG

Neben den Medien bestimmt der Konsum heute unser tägliches Verhalten. Den Wert und die Bedeutung unserer Zahlungsmittel zu erkennen, aktiv mit ihnen umgehen zu können setzt Fähigkeiten voraus, die Kinder erst im Alter von fünf, sechs Jahren langsam zu entwickeln beginnen. Kinder müssen lernen, dass Geld nur begrenzt zur Verfügung ist, nicht beliebig vermehrt werden kann und dass es – einmal ausgegeben – unwiederbringlich weg ist. Um sich in der Welt des Konsums zurechtzufinden, brauchen Kinder glaubwürdige Vorbilder. Ihr Verhältnis zu Geld und Konsum orientiert sich weitgehend an der Art und Weise, wie Eltern damit umgehen. Wo Widersprüche unvermeidlich scheinen, müssen sie aufgeklärt werden. Ein Kind wird trotzig reagieren, dass es „die tollsten Turnschuhe der Welt“ nicht haben kann, während der Vater die teuersten Bergschuhe kauft. Da muss erklärt werden, dass der Vater diese Schuhe nun viele Jahre tragen wird, während der Sohn schon bald aus seinen Schuhen herausgewachsen ist und größere braucht.

Üben Sie – so wie das Radfahren – den bewussten Umgang mit Geld. Legen Sie eine Liste an, was das Kind sich wünscht und reden Sie dann bei Anlässen wie Geburtstag oder Weihnachten mit Ihrem Kind über seine Auswahl. Reden Sie mit Ihrem Kind auch über Ihre eigenen Wünsche und auf was Sie verzichten müssen. Sie helfen Ihrem Kind freier durch das Leben zu gehen, wenn es lernt, dass es ganz normal ist, wenn nicht alle Wünsche in Erfüllung gehen. Die Wünsche dürfen ruhig ganz groß sein. Und die Erfüllung darf ruhig viel kleiner ausfallen. Auch der Ärger, der bei Nichterfüllung eintritt, ist o.k. Wichtig ist, dass Ihr Kind versteht, dass es geliebt wird, auch wenn es nicht alles bekommt, was es sich wünscht.

Zum fröhlichen Bücherwurm

Im Alter zwischen fünf und sieben Jahren entwickeln die meisten Kinder von sich aus den Wunsch, Lesen zu lernen. Erstens wollen die Kleinen beim Bücherlesen endlich unabhängig von ihren erwachsenen Vorlesern sein. Und im Gegensatz zum Fernsehen kann man sich beim Lesen selber ausmalen, wie die Leute ausschauen und wie die „Hexenküche“ tatsächlich eingerichtet ist. Lesen regt die Fantasie an. Und es ist eine gute Möglichkeit für Kinder, sich selbständig Wissen zu ihren Lieblingsthemen anzueignen. Auch Volksschulkinder lieben es, Geschichten erzählt zu bekommen. Das Erzählen vermittelt Nähe und Zuwendung, und das Kind kann sich auch einschalten, wenn es das Bedürfnis danach hat. Erzählen schult außerdem die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit des Kindes.

Weitere Infos

www.bupp.at | Bundesstelle für Positivprädikatisierung von Computer- und Konsolenspielen

TASCHENGELD

Mit dem Eintritt in die Schule stellt sich auch das Thema Taschengeld ein. Kinder sind meist davon fasziniert, wenn sie „so wie die Großen“ einmal selber Geld haben. Taschengeld ist ein bestimmter Betrag, den das Kind regelmäßig erhält und über den es völlig unabhängig entscheiden kann. Viele fangen in der ersten Klasse Volksschule mit einem Euro in der Woche an. Geben Sie am Anfang lieber weniger Geld in kürzeren zeitlichen Abständen, steigern Sie den Betrag mit dem zusätzlichen Alter des Kindes. Sowohl grenzenlose Großzügigkeit als auch übertriebene Kontrolle sind nicht im Sinne des Erfinders. Die Höhe des Taschengeldes richtet sich nach Ihren finanziellen Möglichkeiten und den Fähigkeiten des Kindes, damit umzugehen. Wenn Ihr Kind eigenes Geld hat, dann erkennt es rasch, dass es meist über mehr Wünsche als Geld verfügt. Reden Sie Ihrem Kind nie drein, was es sich kauft, aber vielleicht besprechen Sie mit ihm, wie es sich sein Geld gut einteilen oder auch sparen kann.

Übrigens, machen Sie das Taschengeld nicht abhängig vom Wohlverhalten Ihres Kindes. Es sollte auch keine Prämie für gute Leistung sein. Drücken Sie Ihre Liebe nicht über Geld aus. Ihr Kind soll genauso wie Sie Leistungen für die gesamte Familie erbringen, ohne dafür bezahlt zu werden. Oder bekommen Sie jedes Mal 3 Euro, wenn Sie den Geschirrspüler ein- oder ausräumen? Besondere Arbeiten jedoch, für die auch jemand anderer Geld bekommen würde, kann Ihr Kind gegen Bezahlung erledigen. Taschengeld ist eine gute Möglichkeit für Ihr Kind, sich langsam an einen guten Umgang mit Geld zu gewöhnen. Nicht mehr und nicht weniger.



Wie das Eichhörnchen vom Bären profitiert

Um das eigene Glück nicht von ganz bestimmten Markenjeans abhängig zu machen, braucht Ihr Kind ein gutes Gespür für seinen eigenen Wert. Sie können es dabei unterstützen.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie gehen durch den Wald und dort treffen Sie auf einen Bären. Ein echter Teddybär, der ganz gemütlich auf dem weichen Waldboden sitzt, kleine süße Walderdbeeren mit Schlagobers vernascht und so richtig zufrieden ist mit sich und der Welt. Er lächelt freundlich zu Ihnen herüber und bietet Ihnen einen Platz an seiner Seite an. Er stellt sich freundlich vor: „Willkommen in meinem Wald, ich bin der Bär Selbst Gefühl! Ich freue mich, wenn Sie mich nehmen, so wie ich bin, und wenn Sie mich wertvoll finden. Ich genieße es nämlich sehr, wenn Sie mich einfach anschauen!“ Während Sie es sich gemütlich machen und ebenfalls beginnen Erdbeeren zu schlecken, betrachten Sie ihn: sein braunes Fell, die freundlichen Augen und diese tiefe Brummstimme.

Auf einmal kommt ein flinkes, rotes Eichhörnchen mit buschigem Schwanz angehoppelt. Ganz eifrig schleppt es Nüsse durch die Gegend und bastelt dann ganz behände aus einer Nussschale ein kleines Piratenschiff. Schmatzend brummt Ihr Freund, der Bär Selbst Vertrauen. Ich sage Ihnen, was der g'schaftig ist, das geht auf keine Kuhhaut. Wenn ihm einmal etwas nicht so gelingt, stört ihn das nicht weiter, dann probiert er so lange, bis er es entweder selber kann oder Hilfe holt. „Und warum seid Ihr Freunde?“, fragen Sie vielleicht. „Nun ja,“ sagt der lächelnde Bär, „wenn ich nicht wär“, dann würde sich Selbst Vertrauen nicht so sicher fühlen und könnte sich nicht so aufs Arbeiten konzentrieren. Und ich finde, das eine gute Arbeitsteilung: Ich, Selbst Gefühl, bin fürs Wohlfühlen zuständig und Selbst Vertrauen fürs Schaffen.“

Mit dem Eintritt in die Schule entlassen Sie Ihr Kind wieder ein Stück mehr in die weite Welt. Ihr Kind lernt andere Menschen und andere Einstellungen kennen. Es muss immer mehr selbst entscheiden, und da ist es gut, wenn es sich selbst gut spürt und weiß, wie es sich helfen kann. Psycholog(inn)en fassen diese Eigenschaften unter dem Stichwort Selbstwert zusammen. Der Selbstwert besteht aus dem Selbstgefühl und dem Selbstvertrauen. Sie können Ihr Kind auch in der Volksschulzeit bei der Entwicklung beider Bereiche unterstützen. Dem Erwerb des Selbstvertrauens kommt in der Volksschulzeit besondere Bedeutung zu. Das Selbstvertrauen ist die innere Sicherheit, dass ich etwas gut kann und tüchtig bin. In der Schule lernt Ihr Kind viele neue Fähigkeiten. Die Eltern sind nach wie vor als Vorbild wichtig. Wenn Sie gemeinsam Hausaufgaben machen, dann zeigen Sie Ihrem Kind, wie es gut lernt, aber machen Sie nicht seine Hausaufgaben. Helfen Sie Ihrem Kind seine Leistungsfähigkeit zu entwickeln, z.B. beim Aufräumen, in der Schule, beim Baumhausbauen, beim Kochen und beim Liedersingen. Probieren Sie gemeinsam aus, üben Sie und lassen Sie manchmal auch wieder etwas weg. Und bitte vergessen Sie nicht: Damit Ihr Kind gut lernen kann, muss es sich wohl fühlen. Ein gesundes Selbstgefühl sagt: „Ich bin in Ordnung und wertvoll, ganz allein deshalb, weil ich bin!“ Kinder entwickeln dieses Gefühl vor allem dadurch, dass sie immer wieder erleben, wie ihre Eltern sie lieb haben, so wie sie sind – wenn Sie sich z.B. freuen, Ihr Kind zu sehen und es anlächeln oder ihm einfach nur so über die Haare streicheln. •

Tipps für Eltern

- Wenn Ihr Kind etwas kann, dann lassen Sie ihm/ihr auch den Freiraum, es zu tun. Vertrauen Sie auf seine/ihre Fähigkeiten!
- Wenn Ihrem Kind einmal etwas nicht so gelingt, dann nehmen Sie seine Enttäuschung ernst.
- Helfen Sie Ihrem Kind, sich zu verbessern, aber streben Sie nicht nach Perfektion.
- *Lebenstüchtig* wird das Kind dann werden, wenn es seine Stärken auch selbst entwickeln kann. Geben Sie Ihrem Kind einen großen Freiraum zum Ausprobieren.
- Vertrauen Sie Ihrem Kind, dass es seine Schwierigkeiten meistern kann. Sagen Sie ihm das auch: „Ich bin mir sicher, dass Du gut zurecht kommst. Wenn Du mich brauchst, helfe ich Dir gerne.“
- Nehmen Sie Interessen, Lernbedürfnis und Können Ihres Kindes ernst. Nicht jedes Kind ist ein kleiner Einstein oder ein Daniel Düsentrrieb. Sehen Sie Ihr Kind so, wie es ist und was es kann.

Wie der Selbstwert wächst ...

Es sind die unscheinbaren Dinge, die auf den ersten Blick nicht direkt mit dem Thema zusammenhängen. Ihr Kind entwickelt Selbstvertrauen, wenn es merkt, dass Sie sich für seine – manchmal kleinen und dann auch wieder großen – Schritte interessieren. Es geht dabei nicht um Lob, sondern um ein herzliches Interesse, eine offene Neugier, ein positives Feedback. Es geht auch nicht um den Vergleich mit anderen Kindern. Man findet immer irgendjemanden, der genau in diesem Punkt besonders gut ist, denn Vergleichen lenkt die Aufmerksamkeit auf das andere Kind und ist somit zur Stärkung des Selbstwertes des Kindes nicht geeignet. Wenn etwas schief geht, braucht Ihr Kind auch kein Mitleid, sondern Mitgefühl und Einfühlsamkeit. Sie tun Ihrem Kind was Gutes, wenn Sie es als einzigartiges Wesen sehen und schätzen können. Für Sie ist es heute eine Selbstverständlichkeit zu wissen, was Sie in Ihrer Freizeit am liebsten tun, woran Sie nette Menschen erkennen und welche Arbeiten Sie gerne machen. Ihr Kind möchte diese Seiten an sich entdecken. Dafür muss es allerhand ausprobieren. Das reicht von verschiedenen Formen der Bewegung, z.B. Fußball, Tennis, Schlittschuhlaufen, über unterschiedliche Hobbys, wie Ballett, Klavier oder Bastelkursen, bis hin zu diversen Gruppenaktivitäten. Ihr Kind will seine Sinne ausprobieren, sich und seine Fähigkeiten kennen lernen und einüben und seinen Interessen nachgehen. Dabei geht es nicht darum, die große Checkliste aller Möglichkeiten abzuarbeiten. Aus all diesen Dingen schöpft Ihr Kind auch ausreichend Kraft, um seine Pflichten in der Schule zu erfüllen.

SELBSTWERT UND KONSUM

Kinder müssen lernen, mit dem Druck unserer Konsumgesellschaft zu leben, der schon sehr früh im Schulhof beginnt. Sie werden mit Konsumzwängen und Werbung ihr ganzes Leben lang konfrontiert sein. Eltern können ihr Kind dabei unterstützen, sich in der Konsumwelt zurechtzufinden, indem sie die Eigenständigkeit und den Selbstwert des Kindes stärken.

Da ist erstens das **Vorbild der Eltern** ausschlaggebend. Wenn Eltern ihren eigenen Umgang mit Geld und Konsum bewusst gestalten, so erfährt das Kind, dass man auch glücklich sein kann, ohne alles zu besitzen, dass der eigene Wert nicht vom Besitz bestimmter Dinge und der Kaufkraft abhängt.

Als zweites ist es wichtig, dass das Kind bei Dingen, die es betreffen, soweit es möglich ist, auch mitbestimmen kann. Kinder, die es gewohnt sind, beim Einkauf und der morgendlichen Kleiderwahl selbst zu entscheiden, werden leichter zu ihrem Outfit stehen und ihre Wahl auch vor den Kamera(d)innen vertreten können.

Wenn Kinder auf einer bestimmten Marke bestehen, z. B. ein Federetui mit einem bestimmten Comic-Helden, das dreimal so viel kostet wie eine einfachere Modell, das aber durchaus allen Anforderungen entspricht, so ist es sinnvoll, **Alternativen** anzubieten. Wenn es sich für das billigere Etui entscheidet, dann kann der Differenzbetrag – oder ein Teil davon – dazu verwendet werden, einen anderen Wunsch des Kindes zu erfüllen, z. B. für das neue Rad. Eine andere Alternative ist: „Wenn du die teure Marke unbedingt haben willst, so zahl aus deinem Taschengeld oder deinem Ersparten eben drauf, was es kostet.“ **Selbst entscheiden** zu können ist für das Kind ein **Zeichen seiner Autonomie** und erhöht den **Selbstwert**. Es lernt dabei auch mit dem Preis-Leistungs-Verhältnis umzugehen und wird von Werbung und anderen Einflüsterern unabhängiger und souveräner.



Mit Schwächen leben lernen

Schulprobleme können die verschiedensten Ursachen haben. Wenn Sie diese auch mit Unterstützung von Expert(inn)en herausfinden und daran arbeiten, wird sich auch der realistisch mögliche Schulerfolg einstellen.

Isabella geht eigentlich gerne in die Schule, aber sie tut sich von Beginn an schwer. Stundenlang sitzt sie bei den Hausaufgaben und scheint mit ihren Gedanken überall zu sein, nur nicht bei ihrem Heft. Anstatt 10 Sätze über den Frühling zu schreiben, beginnt sie vom Spielen mit ihren Freundinnen zu erzählen. Das Wort Frühling schreibt sie dann in jedem Satz anders – aber leider immer falsch. Und mit dem Auswendiglernen von Gedichten kann man Isabella jagen, immer rutschen ihr die einzelnen Zeilen im Kopf durcheinander. Isabella verlässt immer öfter richtiggehend der Mut für die Schule. Da Isabellas ältere Schwester nie diese Art von Schwierigkeiten in der Schule hatte, sind auch ihre Eltern am Anfang etwas ratlos. Von Freunden erfahren sie, dass es die Möglichkeit gibt, Isabella kostenlos von einer Expertin für Schulprobleme testen zu lassen. Und siehe da, tatsächlich wird Legasthenie und eine Aufmerksamkeitsschwäche bei Isabella festgestellt. Zusätzlich kann sie sich Gehörtes etwas schlechter merken als andere Kinder. Die ganze Familie atmet auf. Jetzt steht fest, dass Isabella weder dumm noch faul ist. In manchen Bereichen arbeiten Teile ihres Gehirnes einfach nicht so gut zusammen wie bei anderen Kindern. Sie bekommt nun über ein Jahr ein gezieltes Legasthenietraining durch eine Fachkraft und lernt immer besser mit ihren Schwächen umzugehen. Die Schwäche beim

Schreiben lernt sie bald durch gute mündliche Mitarbeit und bei mündlichen Prüfungen auszugleichen. Bei der Aufgabe nimmt sie sich mehr Zeit, und richtig erledigte Hausübungen gleichen manche schlechte Zensur bei den Schularbeiten aus. Auch Isabellas Eltern haben durch die gute Beratung viel gelernt und können ihre Tochter zu Hause immer besser unterstützen. Durch die gute Zusammenarbeit von Eltern und Lehrerin wird Isabella bestmöglich gefördert.

Wenn Kinder mit dem Lernen oder in der Schule Probleme haben, dann kann das verschiedenste Ursachen haben. Als Eltern sind Sie hier gefordert, die Probleme ernst zu nehmen und einen Weg zu finden, damit umzugehen. Zögern Sie auch nicht, Expert(inn)enmeinungen einzuholen. Medizin, Hirnforschung und Psychologie verfügen über viele neue Erkenntnisse, die Ihrem Kind weiterhelfen können.

Es gibt viele verschiedene Gründe für Schulprobleme:

Marko ist zu Schulbeginn in einer anderen Situation. Er freut sich auf die Schule, obwohl er erst Mitte August seinen 6. Geburtstag hatte. Er findet rasch Freunde und kommt mit dem Lernstoff schon irgendwie zurecht. Drei Wochen nach Schulbeginn ist jedoch am Morgen sein Bett immer wieder nass. Marko

merkt einfach nicht, dass er in der Nacht aufs WC müsste. Er ist am Morgen selbst überrascht, und es ist ihm sehr unangenehm. Seine Eltern gehen mit ihm zur Spezialambulanz für Bettnässer. Bei den genauen Untersuchungen stellt sich heraus, dass der Hormonhaushalt – das Hormon, das die Harnmenge in der Nacht reduziert – stimmt. Organisch ist also alles in Ordnung. Auch die Lehrerin gibt grünes Licht, denn sie hat nicht den Eindruck, dass Marko überfordert ist. In der Familie gab es keine Veränderungen oder zusätzliche Belastungen. Aber es ändert sich nichts an der Situation, morgens ist das Bettzeug meistens nass. Da Marko immer unglücklicher wird, suchen die Eltern die Schulpsychologin auf. Im gemeinsamen Gespräch kommen sie zur Entscheidung, Marko doch in die Vorschule gehen zu lassen. Drei Wochen später ist das Einnässen verschwunden. Heute ist Marko bereits in der Unterstufe des Gymnasiums und hat keine Probleme mehr.

Ronni ist in der 3. Klasse und ein mittelmäßiger Schüler. Innerhalb weniger Wochen wird er auf einmal deutlich schlechter. Er vergisst auf die Hausübungen, blickt während des Unter-

richts oft verloren zum Fenster hinaus und arbeitet kaum mit. In der Pause sekkiert er zeitweise andere Kinder. Auf Ermahnungen reagiert er übertrieben trotzig oder aggressiv. Der Lehrer macht sich Sorgen und fragt die Eltern. Es stellt sich heraus, dass sich Ronnis Eltern vor vier Monaten getrennt haben. Die Mutter ist gerade damit beschäftigt, die neue Situation zu bewältigen. Sie wohnt mit Ronni in einer neuen Wohnung und muss auch immer wieder Überstunden machen, um ihren Job abzusichern. Seinen Vater sieht Ronni alle zwei Wochen. Auch nach der Trennung ist das Klima zwischen den Eltern vergiftet, und Ronni steht dazwischen. Höchstens seine Mutter fragt ihn nach der Schule, wie es ihm geht. Sein Vater hat offensichtlich andere Sorgen. In einem ausführlichen Gespräch bespricht die Mutter die aktuelle Situation mit dem Lehrer. Sie besprechen, wie eine Trennungsbegleitung sowohl die Mutter als auch Ronni entlasten könnte. Auch Kontakte mit den Horterziehungskräften sichern die nötige Unterstützung für Ronni. Ronni hat so eine Möglichkeit, diese schwierige Situation zu verdauen und gleichzeitig die Anforderungen der Schule möglichst gut zu bewältigen. •



WUSSTEN SIE, DASS ...:

... es dem Menschen möglich ist, innerhalb von ca. 500 Millisekunden einen bekannten Menschen, z.B. die Großmutter, 100-prozentig zu erkennen? Ein Computer ist zu dieser Leistung nicht fähig, obwohl seine Rechenleistung (ca. 1000 MHz) die des Menschen (ca. 1 MHz) wesentlich übersteigt. Grund dafür ist die enorme Parallelverschaltung beim Wiedererkennen von Gelerntem. Nur dadurch, dass eine Nervenzelle mit bis zu 10.000 weiteren Nervenzellen Kontakte besitzt, ist es möglich, dass innerhalb dieser Zeit theoretisch jede Nervenzelle der Großhirnrinde eingebunden werden kann.

... es vor allem drei Formen des Lernens gibt? Das soziale Lernen, das Lernen am Objekt und das Lernen durch Unterweisung. Beim sozialen Lernen orientiert sich das Kind am Vorbild eines vertrauten Menschen. Durch Nachahmung lernt das Kind z.B., wie man sich bei Festen benimmt und wo man sich ein Glas Wasser holt. Über Gegenstände lernt das Kind am meisten, indem es sie verwendet. Durch das Schütten von Wasser in verschiedene Gefäße erkennt das Kind, wie viel wo hineinpasst. Und mit dem Lernen durch Unterweisung sind wir alle sehr vertraut, das kennen wir alle noch aus unserer Schulzeit. Bei dieser Form des Lernens machen wir uns die Erfahrungen bzw. das Wissen anderer zunutze. Wir lassen uns etwas erklären, nehmen dieses Wissen auf und denken – hoffentlich! – selbständig weiter. Durch diese Art zu lernen müssen wir nicht alles selber ausprobieren.

Tipps für Eltern

- Wenn Ihr Kind von Anfang an oder während der Schullaufbahn plötzlich Schulprobleme entwickelt oder ein Verhalten zeigt, das Ihnen Sorgen macht, so versuchen Sie die Ursache oder die Zusammenhänge zu finden.
- Reden Sie mit den Lehrkräften und informieren Sie sich über deren Einschätzung der Situation.
- Gehen Sie auf Nummer sicher und klären Sie beim Kinderarzt/bei der Kinderärztin organische Ursachen ab.
- Der/die Schulpsychologe/in sind hilfreiche Fachkräfte, die Schulprobleme abklären und über eine gezielte Behandlung beraten können. Auf Wahrnehmungsprobleme und Teilleistungsstörungen haben sich Fachkräfte spezialisiert, die Sie gerne unterstützen.
- Auch Eltern brauchen manchmal für die Schulsorgen ihrer Kinder einen Ausgleich. Bei wem können Sie sich entlasten?
- Geben Sie Ihrem Kind auch die Möglichkeit, Erfolgserlebnisse zu haben. Es braucht jetzt ausreichend Ausgleich und Zeit für Beschäftigungen, die ihm Freude machen und wo es erfolgreich ist (Sport, Kreativität, Musik, Freunde usw.).

(Mehr zum THEMA)



ACH, SO GEHT DAS!
Wie Eltern Lernstörungen begegnen können
von Roswitha Defersdorf
Verlag Herder



Stress, lass nach!

Stress macht auch vor kleinen Schulkindern nicht Halt. Viel Bewegung, Ausgleich zwischen den verschiedenen Interessen, ein liebevoller Umgang miteinander und eine konsequente gesunde Ernährung können Krankheiten verhindern.

Karin klagt in letzter Zeit immer wieder über Bauchschmerzen, hat oft zu gar nichts Lust, will meistens nichts essen – nicht einmal Marillenknödel, ihre Lieblingspeise – und kann fast jeden zweiten Abend nicht richtig einschlafen. Krank ist sie nicht, das hat der Arzt schon festgestellt. Was hat sie dann?

„Die kleine Karin leidet unter Stresssymptomen“, ist die Antwort. Nicht nur Erwachsene, auch Schulkinder leiden schon unter Stress. Und sie haben es noch viel schwerer damit, weil sie nicht recht wissen, wie sie damit umgehen können. Sie brauchen die Hilfe ihrer Eltern.

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind gestresst ist, überlegen Sie zunächst, was der Grund sein könnte: Fühlt sich Ihr Kind in der Schule überfordert, glaubt es, die Erwartungen der Eltern oder Lehrkräfte nicht zu erfüllen? Gibt es Probleme mit anderen Schülern, oder wird es oft gehänselt? Hat es das Gefühl, unterdrückt zu werden, sich ständig unterordnen zu müssen? Gibt es Spannungen oder Konflikte in der Familie? Hat es Probleme mit Geschwistern? Hat es gar Angst, die Eltern hätten es nicht mehr lieb? Ist sein Freizeitplan zu voll, hat es zu viele Musik- oder Sport-Stunden?

Wenn zu wenig Zeit zum Austoben und Entspannen bleibt, muss der „Stundenplan“ entrümpelt werden. Volksschulkinder brauchen pro Tag mindestens eine Stunde, in der sie tun können, was sie wollen. Ausnahme von dieser Regel sind Fernsehen und Computerspielen, denn die sind zur Erholung nicht geeignet. Herumtoben an der frischen Luft ist nicht nur gesund, sondern hilft auch Stress abzubauen.

Unterstützen Sie ihr Kind, sich die Zeit besser einzuteilen – und bewusst „Entspannungspausen“ einzulegen, in denen alle Probleme beiseite geschoben werden dürfen.

Sind Probleme in und mit der Schule, mit Freunden oder in der Familie der Grund für den Stress, helfen oft schon Gespräche und viel Zuwendung. Geben Sie Ihrem Kind die sichere Gewissheit, immer geliebt und akzeptiert zu werden – auch wenn es in der Schule einmal nicht ganz so gut ist. Zeigen Sie ein Mitgefühl, wenn Ihr Kind vor einer Schularbeit über Bauchweh klagt. Erzählen Sie ihm, wie es Ihnen vor Schularbeiten ging und was Ihnen geholfen hat. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass auch bei Misserfolgen die Welt nicht zusammenbricht. Ist Ihr Kind sehr ehrgeizig, vermitteln Sie ihm Gelassenheit. Überlegen Sie mit ihrem Kind, wie es mit den Klassenkamerad(inn)en besser zurecht kommen kann. Stärken Sie ihm den Rücken, helfen Sie ihm, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit zu entwickeln.

Da chronischer Stress bei Kindern schlimme Folgen haben kann – eine Schwächung des Immunsystems oder sogar ein langsames Wachstum –, sollte Ihr Kind lernen, wie man Stress abbauen kann. Wie insgesamt in der Erziehung hilft auch hier das Vorbild der Eltern. „Das war heute wirklich ein anstrengender Tag. Jetzt setze ich mich einmal hier aufs Sofa, denke an gar nichts und entspanne mich“, können Sie Ihrem Kind erklären. Oder: „Wenn ich glaube, ich schaffe die Arbeit gar nicht mehr, gehe ich kurz aus dem Büro raus, stell mich hin, atme tief durch und denke an etwas Schönes.“ •

Tipps für Eltern

- Essen Sie 3 Portionen Gemüse bzw. Obst am Tag. So bekommen Sie und Ihr Kind die lebenswichtigen Vitamine und Mineralstoffe.
- Für Ihr Kind reichen zwei Fleischportionen pro Woche als Eisen- und Eiweißquelle aus. Einmal pro Woche ist Fisch empfehlenswert.
- Überprüfen Sie regelmäßig den Tagesablauf des Kindes und lassen Sie ihm viel Freiraum zur Entspannung (Toben, Ruhen, Träumen usw.), zum freien Spiel und zur körperlichen bzw. sportlichen Betätigung.
- Nehmen Sie die Sorgen Ihres Kindes ernst, auch wenn diese für Sie ganz klein aussehen. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was es tun kann, um das Problem zu lösen.
- Sind die Probleme zu groß, scheuen Sie nicht davor zurück, sich z.B. an die Lehrer zu wenden oder auch die professionelle Hilfe von Kinderpsycholog(inn)en oder Beratungsstellen in Anspruch zu nehmen.

Jedes Kind hat seine „STRESSPRACHE“

Kinder sprechen durch ihr Verhalten, ihre Gefühle und in ihrer Körpersprache. Sie sprechen mit dem Ausdruck ihrer Augen, ihrem Gesichtsausdruck, ihrer Körperhaltung, dem Klang ihrer Stimme und mit den konkreten Worten. Der größte Teil der Mitteilungen erfolgt also nonverbal. Jedes Kind hat in belastenden Situationen einen bestimmten Gesichtsausdruck, eine charakteristische Körperhaltung und zeigt ein bestimmtes Verhalten. Wenn Eltern diese Kombination einmal erkannt haben, so könnten sie diese Verhaltenskombination übersetzen. Sie werden erkennen, wie lange das Verhalten des Kindes eine noch positive Anpassungsreaktion signalisiert oder bereits Disstress (negativer Stress, der zu einer Überforderung führt) ausdrückt.

ANZEICHEN VON ÜBERFORDERUNG KÖNNEN SEIN:

- **Körperliche Anzeichen:** Schlaflosigkeit; Bauchschmerzen; zu viel oder zu wenig Hunger; sich irgendwie krank fühlen; verspannte Muskulatur im Nacken und am Kopf – Kopfschmerzen; nervös; häufige Erkältungen; Verschlechterung chronischer körperlicher Krankheiten; Schwitzen in der Hohlhand; Schwierigkeiten mit dem Aufwachen.
- **Anzeichen im Verhalten:** Kinder verfügen von Haus aus über ein außergewöhnlich hohes Maß an Energie. Bei Stressreaktionen wird zusätzlich das Hormon Adrenalin in ihren kleinen Körper gepumpt. Anders als Erwachsene, die unter Umständen gelernt haben, diese Energie produktiv zu kanalisieren, ist es bei Kindern so, dass sie „aufdrehen“. Sie versuchen diese überschüssige Energie zu verheizen. Dies machen sie z. B. mit Wutanfällen, Launenhaftigkeit, Streiten, Hänkeln von Geschwistern, Schwierigkeiten, sich auf die Hausaufgaben zu konzentrieren, die Weigerung, in die Schule zu gehen.
- **Emotionale Anzeichen:** Verhaltensregression (babyähnliches Verhalten), sozialer Rückzug, Reizbarkeit und ungebührliches Verhalten bedeuten gewöhnlich Furcht, Angst, Traurigkeit oder Depression. Die Stressstrategien des Kindes können hilfreich oder weniger hilfreich sein. In jedem Fall versucht das Kind damit mitzuteilen: „Diese Situation ist zu viel für mich. Ich brauche Unterstützung, um diese Situation zu beenden oder mit ihr zurechtzukommen!“

- **ENTSPANNUNGSÜBUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE:**
- **Aufrecht hinstellen – tief einatmen und Arme über den Kopf strecken. Fest ausatmen und bei gestreckten Knien zum Boden beugen (Rumpfbeuge). Einatmen und aufrichten.**

Weitere Infos

Informationen und Ideen zur gesunden Ernährung finden Eltern unter www.give.or.at und www.umweltberatung.at

WARUM SIND DAS FRÜHSTÜCK UND DIE SCHULJAUSE SO WICHTIG?

Kinder und Jugendliche benötigen am Morgen ausreichend Energie und Nährstoffe, damit sie in der Schule fit, wach und leistungsfähig bleiben. Während sie schlafen, werden zur Aufrechterhaltung der lebenswichtigen Körperfunktionen ihre Energiespeicher in Anspruch genommen. Ein ausgewogenes Frühstück und eine nahrhafte Schuljause füllen ihre Energiespeicher und geben Kraft für den Vormittag in der Schule. Aber nicht jeder/jede hat morgens schon Appetit, und oft fehlt einfach die Zeit zum Frühstück.

HIER EIN PAAR TIPPS FÜR MORGENMUFFEL & CO.

- Alles was am Vorabend erledigt wird, z.B. Tisch decken oder die Schultasche einpacken, spart am Morgen Zeit.
- Wer morgens noch nichts essen kann, sollte zumindest ein Glas Fruchtsaft, Milch oder Kakao trinken, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.
- Je weniger gefrühstückt wird, umso ausgiebiger sollte die Schuljause sein.
- Etwas früher aufstehen und gemeinsam frühstücken lohnt sich, denn niemand isst gerne alleine.

WIE SIEHT DIE IDEALE JAUSE AUS? Zu einem optimalen Frühstück und einer idealen Jause gehören Getreideprodukte, Milch und Milchprodukte, frisches Obst oder Rohkost.

entstehen, die für alle Familienmitglieder lustig ist.

Gute Gespräche brauchen einen „Raum“, in dem sie sich entfalten können. Versuchen Sie im Alltag immer wieder solche Gelegenheiten zu schaffen: gemeinsame Autofahrten oder sportliche Aktivitäten, bügeln neben dem spielenden Kind, gemeinsam die Einkäufe einräumen und kochen. Sie kennen Ihr Kind sicherlich so gut, dass Sie schon merken, wenn ihm/ihr etwas auf der Seele liegt. Bieten Sie ihm dann den Raum für Gespräche an, ohne aufdringlich zu sein. Wenn Ihr Kind das Gespräch sucht, verträsten Sie es nicht,

sondern verschieben Sie, was Sie geplant hatten. Das geht sicherlich nicht immer, aber immer wieder. Und Sie werden sehen, es tut auch Ihnen gut.

Fürs aktive Zuhören braucht man mehr als gute Ohren. Verwenden Sie auch Ihre Augen, um zu sehen, wie die Körpersprache Ihres Kindes ist. Fragen Sie nach, um sicher zu sein, was es denkt und fühlt. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihrem Kind zuzuhören, und tun Sie nicht immer noch etwas nebenbei. Geben Sie Ihrem Kind immer wieder ganz bewusst das Gefühl: „Ich nehme mir Zeit für Dich.“ •

Tipps für Eltern

- Sagen Sie ganz 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 einmal klar ist, wo die Bedürfnisse liegen.
- Fühlen Sie zwischen den Zeilen, welche Gefühle und Wünsche mitschwingen. Vielleicht ist es für Sie nicht verständlich, warum Ihr Kind gerade über dieses kaputte Spielzeug so traurig ist. Akzeptieren Sie die Gefühle des Kindes und geben Sie diesen Gefühlen einen Namen: „Oh, so ärgerlich! Du bist sicher traurig!“
- Reden Sie über Ihre eigenen Gefühle. Das klingt einfacher, als es ist, denn oft verstecken sich unsere Gefühle. Was andere sagen oder tun, kann ein Auslöser für unsere Gefühle sein, ist aber nie ihre Ursache. Beschreiben Sie, was Sie fühlen. Und erst im nächsten Schritt fangen Sie an zu erklären, welche Bedeutung das für Sie hat.
- Schimpfen Sie nicht gleich los, wenn Sie etwas aufregt, sondern beschreiben Sie, was Sie beobachten. Und üben Sie dabei, die Beobachtung von der Bewertung zu trennen. Folgender Satz ist eine Bewertung: „Du hilfst mir nie!“ Eine Beobachtung wäre zu sagen „Die letzten drei Male, als ich Dich gebeten habe, den Mist hinauszutragen, hast Du gesagt, du hättest keine Lust.“

Selbstoffenbarungsrohr:
Was erzählt mir der/die Sprecher/in über sich?



Sachrohr:
Wie ist der Sachverhalt zu verstehen?

Beziehungsrohr:
Was sagt mir der andere über unsere Beziehung?

Appellohr:
Was soll ich tun, denken, fühlen auf Grund dieser Mitteilung? Wozu werde ich aufgefordert?

WO SICH DIE KOMMUNIKATION VERHEDDERN KANN

Kommunikation ist ein sehr vielschichtiger Vorgang. Der Wissenschaftler Friedemann Schulz von Thun spricht von vier verschiedenen Ebenen, die mit einem Satz gemeint sein können. Wenn jemand sagt „Es zieht!“, kann er damit sagen wollen:

- 1 **Sachinhalt:** die Sache, um die es geht. „Ein Luftzug geht durch den Raum“
- 2 **Selbstoffenbarung:** was ich über mich selbst aussagen will: „Mir ist kalt.“ Oder „Es ist mir unangenehm, wenn die Tür offen ist.“
- 3 **Beziehung:** wie ich zu meinem Gesprächspartner stehe, was ich von ihm/ihr halte. „Du hast schon wieder die Tür offen gelassen. Nie nimmst Du Rücksicht auf meinen Ischiasnerv ...“ usw.
- 4 **Appell:** wozu ich mein Gegenüber auffordern möchte, was er/sie denken oder tun soll: „Schließ die Tür!“

Mit einer Nachricht können also verschiedene Botschaften verknüpft sein. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Gespräch irgendwo unrund läuft, dann überlegen Sie gemeinsam anhand dieser vier Ebenen, wo der Haken liegen könnte. Auch in ganz alltäglichen Situationen kann das Wissen um die vier Seiten einer Botschaft weiterhelfen und das Leben leichter machen. Wenn Ihr Kind z.B. fragt, „Wann gibt's Abendessen?“, dann brauchen Sie nicht gleich Gas zu geben beim Kochen. Fragen Sie nach: „Hast Du schon Hunger? Oder warum fragst Du?“ Und die Antwort wird immer wieder überraschend anders lauten, als Sie geglaubt haben, wenn z.B. Ihr Kind antwortet: „Nein, ich habe keinen Hunger, ich will noch fertig spielen.“



„Geborgenheit, Grenzen, Gelassenheit“

Eine komplexe Gesellschaft, in der sich Kinder heute zurechtfinden müssen, stellt hohe Anforderungen an die Familie. Für Eltern, die dann noch „alles“ richtig machen wollen und sich keine Fehler erlauben, wird Erziehung schnell zum Hochleistungssport.

Wie eine verlässliche Karte für eine geplante Wanderung, so wichtig ist die Beziehung von Eltern und Kindern für eine gelingende Erziehung. Ein liebevoller und wertschätzender Umgang miteinander ist eine gute Basis für den gemeinsamen Weg. Dabei ist es Aufgabe der Eltern, einfühlsam die Fähigkeiten des Kindes zu erkennen und den nötigen Freiraum zu schaffen, damit ihr Kind sich erproben kann. Durch das Einsetzen und Entwickeln ihrer Talente erfahren Kinder das großartige Erlebnis des „Selberkönnens“ und gewinnen Selbstständigkeit. Natürlich beachten die Eltern dabei den Entwicklungsstand des Kindes, geben Sicherheit und sind da, wenn ihr Kind Hilfe braucht. Die jeweils passende Reaktion in der hilfreichen Begleitung des Kindes ist eine tägliche Herausforderung für die Eltern. Eltern können die Rahmenbedingungen schaffen, damit sich ihr Kind gut entwickeln kann, indem sie die Bedürfnisse ihres Kindes nach Nähe, Zuwendung und Anerkennung erfüllen und genug Freiraum und Anregung fürs selbständige Lernen ermöglichen.

Auf einer Wanderung lassen sich trotz einer detaillierten Karte manche Umwege nicht vermeiden, man verirrt sich oder verliert die Orientierung. Dann braucht es Gelassenheit und einen klaren Kopf, wieder zurück zu gehen und den richtigen Weg zu finden. Auch wenn Eltern und Kinder gemeinsam unterwegs sind, können sie sich „verlaufen“. Dann ist es wichtig, sich den Fehler einzugestehen und auch zu erlauben. „Ich darf Fehler machen“ – dieses Eingeständnis wird viele Eltern entlasten und ihnen mehr Gelassenheit schenken. Solche Situationen sind ein Anlass, es zukünftig anders zu machen, man kann sich für einen Fehler entschuldigen. Wichtig ist dabei, dass Eltern ihre Gefühle zeigen und aussprechen. Kinder können den Zorn und die Wut ihrer Eltern besser verkraften, wenn sie

den Zusammenhang des Gefühlsausbruchs mit dem auslösenden Anlass verstehen. So lernen Kinder auch ihre eigenen Gefühle zu benennen und mit den Eltern darüber zu sprechen.

Kinder suchen bei Spaziergängen gerne die farbigen Markierungen, die den Weg zeigen sollen. Einmal trägt ein Stein die rot-weiße Markierung, dann wieder ein Baumstamm – wer sieht sie zuerst? Auch im Zusammenleben sind „Markierungen“ ganz wichtig. Sie helfen Gefahren zu vermeiden und sicher weiterzukommen. Diese Regeln geben Sicherheit, Ordnung und Orientierung. Sie zeigen den Kindern den richtigen Weg an. Und dann gibt es auch beim Wandern Zäune, Mauern und Verbotsschilder. Genauso setzen Eltern Grenzen, geben dem Kind einen klar strukturierten Raum vor, innerhalb dessen es sich möglichst frei entfalten kann. Kinder haben auch von sich aus Grenzen. Ihre Entwicklung und Fähigkeiten müssen von den Eltern respektiert werden. Sie dürfen von den Kindern nicht Dinge verlangen, die die Kinder noch nicht können, und die Eltern sollen auf die Bedürfnisse des Kindes Rücksicht nehmen – eine Ruhepause nach der Schule:

Patrick will nicht sofort nach der Schule erzählen müssen. Er will einfach seine Ruhe haben, Zeit für sich. Ebenso haben Eltern ein Recht darauf, dass ihre Bedürfnisse von den Kindern respektiert werden – die Mama braucht nach der Arbeit erst einmal eine Zeit für sich und die Zeitung. Sie erklärt Dominik, dass sie ihm nach 20 Minuten gerne zuhört. Manche Eltern müssen das erst lernen. Sie verzichten zu Gunsten des Kindes auf alles, was ihnen selbst Freude macht, und stecken ihre eigenen Wünsche zurück. Grenzen setzen und einhalten bedeutet, sich gegenseitig als Person zu achten und zu respektieren. •

Tipps für Eltern

- Vereinbaren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln und auch die Folgen bei Nicht-Einhalten – so weiß Ihr Kind, was passiert, wenn es die Regel bricht.
- Die vereinbarten Konsequenzen sollten zur Sache passen und nicht zu klein und nicht zu groß sein.
- Konsequenzen sollen über einen für das Kind überschaubaren Zeitraum ausgemacht werden, sonst wird das Kind entmutigt.
- Halten Sie sich an einmal vereinbarte Absprachen, dann erlebt Ihr Kind Sie als einen verlässlichen Partner. Manchmal hilft auch ein schriftlicher Vertrag.
- Immer wieder ist Handeln statt endlosem Reden angesagt, sonst wird das Kind „muttertaub“ bzw. „vatertaub“.
- Ständiges Ermahnen oder Drohen ohne Konsequenzen ermuntern zum Weitermachen.

STRAFEN

Im Gegensatz zu verständlichen und vereinbarten Folgen einer Handlung wirken willkürlich verhängte Strafen zerstörend und vergiftend auf die Eltern-Kind-Beziehung. Strafe bewirkt Angst, Unterordnung und verletzt das Selbstbewusstsein. Körperliche Strafen wie Klapse, Ohrfeigen und Schläge und psychische Strafen wie Liebesentzug drillen Kinder auf ein gewünschtes Verhalten und formen allenfalls angepasste und stille oder gewalttätige Kinder, aber keinesfalls mündige und selbständige Kinder.

Kleine Erziehungcheckliste für Eltern

In der Hektik des Alltags geht jeder oft seine eigenen Wege und versucht, mit hängender Zunge die Programmpunkte des Tages zu erledigen. Damit das gemeinsame Erleben und Zusammenleben nicht zu kurz kommt, ist eine „5-Minuten-Checkliste“ hilfreich. Bevor Ihr Kind zu Bett geht, können sich Eltern folgende Fragen durch den Kopf gehen lassen:

- ★ Habe ich heute schon mit meinem Kind geredet?
- ★ Bin ich heute auf ein Thema eingegangen, das meinem Kind wichtig ist?
- ★ Habe ich heute schon mein Kind gelobt?
- ★ Wie habe ich heute meinem Kind gezeigt, dass ich es lieb habe?
- ★ Habe ich heute meinem Kind etwas von mir erzählt?
- ★ War ich heute ungerecht zu meinem Kind und habe ich mich dafür noch nicht entschuldigt?
- ★ War mein Kind heute ungerecht zu mir und hat sich noch nicht entschuldigt?
- ★ Was war heute der schönste Moment im Familienalltag?

Grenzen und Grenzüberschreitungen

Grenzen und Regeln geben einerseits Halt und Festigkeit, bedeuten andererseits auch Einengung und Frustration. Kinder können sich daran anlehnen oder sich dagegen auflehnen und daran reiben. Reibung erzeugt Wärme und kann so zu hitzigen Konflikten und Auseinandersetzungen, aber auch zu Nähe und Gemeinsamkeit führen. Eltern erleben bisweilen, dass Dinge, die bisher tadellos funktioniert haben, plötzlich zu einem Problem werden. Grenzüberschreitungen können Eltern signalisieren: „Hey, das kann ich ja schon! Ich habe mich weiterentwickelt.“ Wenn Kinder einen Entwicklungsschritt getan haben, müssen auch die Grenzen erweitert, die Regeln unter Mitsprache der Kinder verändert und gemeinsam neue Lösungen gesucht werden. Mit Regelverstößen testen Kinder auch die Grenze der Belastbarkeit ihrer Eltern ab. „Wie weit kann ich gehen?“

Manche Kinder suchen mit ihren „Untaten“ die Zuneigung und Aufmerksamkeit ihrer Eltern, sie wollen lieber negativ auffallen, als gar nicht beachtet zu werden. Wenn solche Störaktionen für die Eltern jedoch beleidigend und entwürdigend sind, müssen sie sofort reagieren bzw. handeln. Ignorieren, Überhören oder Übersehen wird von den Kindern als Gleichgültigkeit gedeutet und als Aufforderung zum Weitermachen verstanden.

Gemeinsam unterwegs, entdecken Eltern und Kinder viele schöne und freudige Momente. Diese Freude an ihren Kindern in Form von Lob und Anerkennung mitzuteilen ist eine wichtige Aufgabe der Eltern. Kinder blühen unter bestätigenden Worten auf und empfinden wirkliches Interesse an ihnen als ungemein motivierend. Hat ein Kind sich besonders Mühe gegeben, konzentriert gearbeitet oder Ausdauer bewiesen, so können Eltern mit ihrer Anerkennung genau diese Art zu arbeiten verstärken. Nicht ganz richtig geschriebene Zeichen sollen ausgebessert werden, nicht aber dürfen die Fehler im Mittelpunkt stehen. Das Augenmerk der Eltern sollte auf das Bemühen des Kindes und nicht nur auf das Endergebnis gerichtet sein.



Ein Nest ist gut fürs Fliegenlernen

Ihr Kind braucht noch viel Wärme und Unterstützung, und gleichzeitig will es aktiv zum Familienleben beitragen. Geben Sie ihm viele kleine Möglichkeiten dazu.

Wenn wir als ganze Familie auf Reisen gingen, dann pflegte mein Vater zu sagen: „Kinder, wir gehen großen Abenteuern entgegen!“ Er sagte das, egal, ob wir für ein Wochenende zum Skifahren nach Niederösterreich oder 6 Wochen durch die Türkei zogen. Uns Kindern hat dieser Spruch immer sehr gefallen: diese Mischung aus rauem Geruch des Lagerfeuers und der Gefahr, in einem U-Bahn-Schacht vielleicht doch verloren zu gehen, war sehr prickelnd. Und wir konnten uns immer darauf verlassen, dass mein Vater das sagte und dass wir alle wohlbehütet wieder nach Hause kommen würden.

Es gibt noch andere Beispiele: Franz kommt nach Hause, und noch bevor er sich die Schuhe ausziehen kann, zieht sein Sohn Patrick schon an seinem Ärmel und schiebt ihn zum Esstisch. Papa muss den von Patrick schön gedeckten Tisch bewundern. Und ein paar Gänseblümchen sind auch da! Patrick strahlt über das ganze Gesicht. Und sein Papa gibt ihm einen dicken Kuss, weil er das alles so schön hergerichtet hat. Nach dem Essen hat Patrick vielleicht keine so große Lust mehr zum Abräumen – Hand aufs Herz, wer findet Geschirrspülereinräumen schon lustig? Er räumt dann gemeinsam mit seinem Papa ab und lernt so, dass es auch Ausdauer braucht. Ihr Kind braucht die Geborgenheit der Familie zum Ausprobieren und zum Üben. In jedem Alter äußert sich das anders. Ihr Kind erlebt: wie man mit den alten Nachbarn nett plau-

dert; was beim Bettenbeziehen wichtig ist; wo man beim Einkaufen sparen kann; wie man Palatschinken macht; wann frau Schuhe zum Schuster bringt; wie ein richtiges Familienfest aussieht, wann man jemanden um Hilfe bittet und wie man z.B. zum Kindertheater kommt.

Volksschulkinder wollen nützlich wie die Großen sein und eine Sache gut vollenden. Für Sie bedeutet das, dass Sie Ihrem Kind zunehmend kleine Aufgaben im Haushalt übertragen können. Besprechen Sie, wer aller im Haushalt was macht und was zuerst erledigt sein muss, bevor Spielen angesagt ist. Zeigen Sie Ihrem Kind, was Ihnen bei den einzelnen Arbeiten wichtig ist – wo kommen z.B. die Gabeln in den Geschirrspüler hin? Und sagen Sie dazu, warum: „weil sonst die Zinken nicht gut sauber werden!“ Und wenn alles eingeräumt ist, freut sich Ihr Kind genauso über Lob wie Sie.

Es sind oft die scheinbar kleinen Dinge, die Ihr Kind freuen. Für die Familie arbeiten zu können stärkt das Selbstwertgefühl Ihres Kindes. Auch gemeinsames Tun stärkt die Beziehung der Familienmitglieder untereinander. Es ist doch toll, mit dem eigenen Vater den Dachboden des Hauses eigenhändig ausbauen zu können – und zu sehen, dass die Eltern auch ein bisschen angewiesen sind auf die Hilfe. Ihr Kind braucht keine Beschäftigungstherapie, sondern Möglichkeiten, die eigene Familie mitzugestalten. •

Tipps für Eltern

- Die Zeit Ihres Kindes ist jetzt stark von der Schule geprägt. Das bedeutet eine Umstellung für alle Beteiligten. Seien Sie alle miteinander geduldig: es dauert, bis sich solche großen Umstellungen eingespielt haben.
- Entwickeln Sie gemeinsam Rituale, mit denen Sie die Woche gliedern. Ob Sie z.B. jeden Morgen mit lautem Kikeriki zum Frühstück rufen, oder ob Sie ein besonders Abschiedsritual auf dem Weg zur Schule haben, hängt von Ihrer gemeinsamen Phantasie und Ihren Wünschen ab. Aber lassen Sie sich die Chance nicht entgehen, einzelne Teile Ihres Alltags durch Rituale zu krönen. Diese „Pfeiler des Besonderen“ geben Ihrem Kind Halt und Sicherheit.
- Unternehmen Sie als gesamte Familie gemeinsam Ausflüge und Abenteuer (auch im Kopf oder am Spielbrett). Gemeinsame Erlebnisse sind eine besondere und wichtige Form der Zuwendung.
- Vielleicht macht Ihnen ein Familienarbeitsplan Spaß. Sie tragen ein, was die ganze Woche zu tun ist und wer es macht. So sieht jeder, wie viel jedes einzelne Familienmitglied zum Wohlfühlen der ganzen Familie beiträgt. Übrigens, jeder Beitrag ist wichtig, die großen und die kleinen Hände!
- Für Ihr Kind ist die Schule sein Arbeitsplatz, den auch Sie immer besser kennen lernen. Geben Sie Ihrem Kind auch die Chancen, wieder einmal Ihren eigenen Arbeitsplatz zu besuchen, und zeigen Sie, wie Sie sich dort organisiert haben.
- Achten Sie immer wieder auf unverplante Zeiten, die Sie einzeln oder gemeinsam verbringen können.

GRUNDBEDÜRFNISSE DER KINDER IM ALTER VON 6–12 JAHREN:

1. **Liebe und Geborgenheit.** Ihr Kind wünscht sich stabile, dauerhafte, zuverlässige und liebevolle Beziehungen, Verlässlichkeit und Rituale im Tagesablauf.
2. **Neue Erfahrungen.** Ihr Kind will die eigene Umgebung und sich selbst immer besser kennen lernen. Wie finde ich zur Schule? Wo ist die Post? Was bietet der Supermarkt? Wie bitte ich jemanden um Hilfe? Wie kommt der Igel in den Garten?
3. **Anerkennung und Lob.** Kinder brauchen Rückmeldung. Sie wollen verstehen, was an ihrem Tun für andere wichtig ist. Sie versuchen zu erkennen, wo sie mit sich selber zufrieden sein können. Und sie müssen lernen hinzuschauen, in welchen Bereichen sie sich anstrengen müssen und wo ihnen alles ganz leicht von der Hand geht.
4. **Übersicht und Orientierung.** Ihr Kind hat viele Fragen: Was ist richtig und was ist falsch? Was ist wichtig und was nicht? Und für wen? Und warum? Ihr Kind sucht Vorbilder und klare Richtlinien. Hier sind Erwachsene sehr gefordert, ihren Standpunkt zu erklären und konsequent vorzuleben.

Einfach zum

Nachdenken



ZEUGNISTAG

Von Reinhard Mey

So, jetzt ist es passiert, dacht' ich mir,
jetzt ist alles aus,
Nicht einmal eine 4 in Religion.
Oh Mann, mit diesem Zeugnis kommst du
besser nicht nach Haus,
sondern allenfalls zur Fremdenlegion.
Ich zeigt' es meinen Eltern nicht und
unterschrieb für sie.
Schön bunt, sah nicht schlecht aus,
ohne zu prahl'n!
Ich war vielleicht 'ne Niete in Deutsch
und Biologie,
Dafür konnt' ich schon immer
ganz gut mal'n!

Der Zauber kam natürlich schon am
nächsten Morgen raus,
Die Fälschung war wohl doch nicht
so geschickt.
Der Rektor kam, holte mich schnaubend aus der
Klasse raus,
So stand ich da, allein, stumm
und geknickt.
Dann ließ er meine Eltern kommen,
lehnte sich zurück,
Voll Selbstgerechtigkeit genoss er schon
Die Mauschellen für den Betrüger,
das mißrat'ne Stück,
Diesen Urkundenfälscher, ihren Sohn.

Mein Vater nahm das Zeugnis in die Hand und
sah mich an
Und sagte ruhig: „Was mich anbetrifft,
So gibt es nicht die kleinste Spur
eines Zweifels daran.
Das ist tatsächlich meine Unterschrift.“
Auch meine Mutter sagte, ja,
das sei ihr Namenszug.
Gekritzelt zwar, doch müsse man versteh'n,
Daß sie vorher zwei große, schwere
Einkaufstaschen trug. Dann sagte sie: „Komm,
Junge, laß' uns geh'n ...“

Ich hab' noch manches lange Jahr
auf Schulbänken verlorn
Und lernte widerspruchslos vor mich hin
Namen, Tabellen, Theorien von
hinten und von vorn,
Dass ich dabei nicht ganz verblödet bin
Nur eine Lektion hat sich in den Jahr'n
herausgesiebt.
Die eine nur aus dem Haufen Ballast:
Wie gut es tut, zu wissen, dass dir jemand
Zuflucht gibt. Ganz gleich, was du auch
ausgefressen hast



Sprachen der Liebe

Menschen haben nämlich oft völlig unterschiedliche Vorstellungen davon, woran sie Liebe erkennen. Der Eheberater Gary Chapman spricht von fünf verschiedenen Sprachen der Liebe und meint damit fünf Arten, wie Menschen ihre Liebe anderen mitteilen. Jeder Mensch hat eine Muttersprache der Liebe, und oft haben beide Partner nicht die gleiche „Muttersprache der Liebe“. Manche Menschen brauchen Lob und Anerkennung, um sich geliebt zu fühlen. Andere brauchen die traute Zweisamkeit als Zeit für die Partnerschaft. Sie nutzen diese Zeit dann für Gespräche oder gemeinsame Aktivitäten. Die dritte Gruppe sind jene Menschen, die Liebe an kleinen Geschenken erkennen, die vom Herzen kommen. Eine vierte Kategorie von Menschen verstehen unter Liebe Hilfsbereitschaft. Ihnen geht es um die vielen kleinen Gefälligkeiten und Dienstleistungen, die man dem anderen zuliebe tut. Und die letzte Gruppe braucht Zärtlichkeit, um sich geliebt zu fühlen. Jemand, der emotional von kleinen Streicheleinheiten lebt, wird einen zärtlich gekochten Kaffee nicht als Liebesdienst auffassen. Auch ein Partner, der sich nach einer Dienstreise viel Zeit nimmt, wird damit nicht immer punkten: Wenn der andere sich ein kleines Mitbringsel als Liebeszeichen erhofft, dann nützt die viele Zeit nichts. Haben Sie manchmal den Eindruck, Ihre Liebesbeweise kommen nicht an? Dann fragen Sie doch einmal nach, vielleicht sprechen Sie unterschiedliche Sprachen in der Liebe, und schon ein paar Stunden Übersetzungshilfe für die „fremde Sprache“ erleichtern das gegenseitige Verstehen.

Für Ihr Kind sind Sie beim Thema Partnerschaft auch als Mann und als Frau ein prägendes Vorbild. Die Beziehungsgestaltung, die es bei Ihnen erlebt, wird der Ausgangspunkt für seine eigenen Erfahrungen sein. Ihr Kind braucht nicht immer harmonische Eltern! Auch zu einer gelungenen Partnerschaft gehören Konflikte. Wie man damit umgeht und zu einer guten Regelung kommt, das will Ihr Kind von Ihnen lernen. •

Nehmen Sie sich einmal Zeit für sich und lehnen Sie sich entspannt zurück! Machen Sie es sich bequem und lassen Sie die inneren Bilder der letzten paar Jahre vorbeiziehen: der positive Schwangerschaftstest, das Abenteuer Geburt, die durchwachten Nächte, der erste Zahn, die Trotzanfälle, der Stress im Job, ein schöner Urlaub, vielleicht ein Umbau für das Kinderzimmer, der Schulanfang und, und, und...

Was Sie schon alles gemeinsam geschafft haben! Ihre Beziehung hat das mitgemacht und sich weiterentwickelt. Sie haben neue Seiten an Ihrem Partner, Ihrer Partnerin und an sich selber entdeckt. Mit manchen konnten sie besser, mit anderen schlechter umgehen. Aus den vielen kleinen Schritten des Alltags, den Überlegungen und den Taten entstand eine Familie, in der Lachen und Weinen, Essen und Trinken, Liebe und Wut, Streit und Versöhnung ihren Platz haben. Haben Sie darüber schon einmal gestaunt? Ist Ihnen bewusst, was Sie beide alles tun, damit Ihre gemeinsame Familie funktioniert? Da kommt ziemlich viel an Aktivitäten, Wissen und Geduld zusammen. Haben Sie schon einmal gemeinsam darauf angestoßen? Denn darauf können Sie wirklich stolz sein!

Dass es nicht leicht ist, Beziehung im Alltag zu leben, zeigen nicht nur die Scheidungsstatistiken. Unsere Ansprüche an Beziehung sind im letzten Jahrhundert stark gestiegen, und gleichzeitig sind die Rahmenbedingungen für ein Familienleben nicht einfacher geworden. Es ist nicht leicht, einander im Alltagstrubel immer wieder die Zuneigung zu zeigen. Die

Sie sind auch als Paar ein Vorbild für Ihr Kind. Wenn Sie Ihre Beziehung sorgfältig pflegen, tut das Ihrer Partnerschaft und der ganzen Familie gut.

Tipps für Eltern

- Steuern Sie als Paar miteinander immer wieder Inseln der „zwecklosen Zweisamkeit“ an. Verbringen Sie also manchmal auch Zeit nur zu zweit – ohne Erledigungen und Verpflichtungen.
- Um Ihren Partner immer wieder neu zu entdecken, brauchen Sie auch Zeit für sich persönlich. Gelebte Beziehung bedeutet immer auch ein Pendeln zwischen Unabhängigkeit und Gemeinsamkeit, Nähe und Freiraum.
- Feiern Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin immer wieder Ihre Beziehung! Unternehmen Sie etwas gemeinsam, erfinden Sie neue Rituale miteinander.
- Für Ihr Kind sind Sie beide wichtig. An für Ihr Kind entscheidenden Tagen sollten Sie daher beide dabei sein. Begleiten Sie Ihr Kind z.B. bei Schulauführungen gemeinsam.

IHRE GANZ PRIVATE GALERIE

Stellen Sie sich vor, Ihr Innenleben wäre eine Galerie, wo von den wichtigen Ereignissen Ihres Lebens Bilder hängen. Sie würden sicherlich regelmäßig Ausstellungen machen, um Ihre Meisterwerke herzuzeigen. Machen Sie es doch auch so in Ihrer Partnerschaft: Zeigen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin immer wieder voll Stolz Ihre neuesten Lebenskunstwerke. Schauen Sie sich das an und hören Sie zu. Sie werden Erstaunliches entdecken.

Der deutsche Paarpsychologe Michael Möller hat Thesen als Grundlage für eine aktive Partnerschaft entwickelt. Hier drei seiner wichtigsten Punkte:

1. „Ich bin nicht du und weiß Dich nicht.“ Normalerweise glauben wir, dass wir den anderen sicher richtig verstehen, weil wir ihn ja lieben. Möller meint, dass man einander sehr lieben kann und trotzdem die Welt des anderen nur wenig kennt, weil sie so anders ist. Daher hilft es, immer wieder neugierig zu bleiben.
2. „In Bildern sprechen ist anschaulicher als in theoretischen Begriffen sprechen.“ Wenn ich meine Gefühle und Vorstellungen in Beispiele und Geschichten verpacke, dann sind sie für den anderen oft leichter zu verstehen.
3. „Ich bin für meine Gefühle selbst verantwortlich.“ Unsere Gefühle sind ganz wichtige Hinweise, was uns gut tut und was nicht. Wir sind Ihnen aber nicht hilflos ausgeliefert. Wir können unsere Gefühle wahrnehmen und im Umgang mit ihnen immer wieder etwas Neues ausprobieren.

Wenn Sie neugierig geworden sind, dann lesen Sie weiter bei Michael Möller: „Die Liebe ist das Kind der Freiheit.“ Seine Vorschläge funktionieren!

Durch die Volksschule kommen neue Aufgaben auf Eltern zu. Teilen Sie die Arbeit nach Fähigkeiten und Interessen gerecht auf. Besprechen und verändern Sie notfalls die Arbeitsaufteilung immer wieder. Manche Arbeiten lassen sich leichter übernehmen, wenn man weiß, man tut es für ein halbes Jahr, als wenn man den Verdacht hat, man ist die nächsten 10 Jahre dafür verantwortlich. Vielleicht haben Sie beide keine besonders große Lust auf Elternabend, aber es ist wichtig für Ihr Kind. Also wechseln Sie sich dabei ab. Einige praktische Fragen, die Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin besprechen können:

- ▶ Was bedeutet Schule für Sie?
- ▶ Welche Schul-Ausbildung haben Sie sich für Ihr Kind vorgestellt?
- ▶ Wie können Sie gemeinsam Ihr Kind im schulischen Alltag am besten unterstützen?
- ▶ Wer ist zuständig, wenn das Kind Fragen zu seinen Hausaufgaben hat?
- ▶ Wer spricht mit der Lehrerin/dem Lehrer?
- ▶ Wer geht zum Elternsprechtag/zum Elternabend?
- ▶ Wie können Sie als Mutter und Sie als Vater regelmäßig intensiven Kontakt zum Kind haben?

(Mehr zum
THEMA)



DIE FÜNF SPRACHEN DER LIEBE

Wie Kommunikation in der Ehe gelingt
von Gary Chapman und Ross Campell
Verlag der Francke Buchhandlung GmbH



Über den Zaun in die große weite Welt gelugt

Die nächsten großen Schritte – der Schulwechsel und der Beginn der Pubertät – stehen bevor. Meistern Sie diese mit Ihrem Kind gemeinsam!

Valerie lebt nicht in der gleichen Stadt wie ihre Großeltern, ja nicht einmal im gleichen Land. Daher ist sie es gewohnt zu Weihnachten und Geburtstag von den Großeltern ein Päckchen zu bekommen. Heuer feiert sie ihren 10. Geburtstag und ist schon sehr auf ihr Geschenk gespannt. Pünktlich kommt das Packerl, und am meisten hat Valerie sich diesmal interessanterweise über den Brief vom Großvater gefreut. Er schreibt ihr über die Bedeutung der Zahl 10 und dass sie diesmal nicht nur einen runden Geburtstag feiert, sondern auch den Sprung um eine weitere Ziffer erlebt. Valerie müsste sehr alt, nämlich 100 Jahre werden, um wieder in diesen Genuss zu kommen. Dieser Vergleich beeindruckt sie sehr. Auch wenn Ihr Kind vor nicht allzu langer Zeit noch ganz klein war – auf einmal steht es an der Schwelle zum Erwachsenenalter. Zu Ihrer Beruhigung: Ihr Kind und Sie haben rund 10 Jahre Zeit, die Pubertät mit ihren großen Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Was da passiert? Langsam beginnt sich der Hormonhaushalt umzustellen, und die Vorpubertät beginnt. Bei Mädchen können ab 8,5 Jahren, bei Buben ab 10 Jahren erste Anzeichen für die beginnende Pubertät spürbar werden. Am offensichtlichsten sind Wachstumsschübe, die den Kindern auch in diesem Alter Schwierigkeiten machen können. Sie werden ungeschickter, stoßen wo an und sind ungelinkig. Bei Mädchen beginnt der Busen langsam zu wachsen, und manche Buben werden durch Hormonschübe aggressiver. Diese körperlichen Veränderungen verunsichern die Kinder oft. Sie fangen an heruzukritisieren, werden wieder trotzig oder frech oder ziehen sich stärker in sich zurück. Lernen mit den Eltern oder auch nur

schnell einmal vor der Schularbeit abgefragt werden wird zum Unding. So unangenehm das für Eltern oft ist – es sind wichtige Schritte auf dem Weg zum Erwachsenwerden. Es gibt viele schöne Augenblicke in dieser Lebensphase: Ihr Kind entdeckt eigenständig sein Interesse für ein bestimmtes Thema. Vielleicht wird jetzt Fußball ganz in, und plötzlich weiß Ihre Tochter mehr über eine bestimmte Mannschaft als Sie. Oder Ihr Sohn entdeckt seine Leidenschaft für die Vergangenheit und kennt sich bei der Ausstellung besser als der Fremdenführer aus.

Ihr Kind möchte mehr mit Gleichaltrigen – vor allem mit dem gleichen Geschlecht – oder mit älteren Geschwistern zusammen sein. Die Freunde beginnen immer wichtiger zu werden. Die Regeln aus der Familie werden alle wieder einmal auf ihre Tauglichkeit abgeklopft. Dies alles sind Anzeichen, dass große Veränderungen vor der Tür stehen. Das betrifft auch die Hauptbeschäftigung Ihres Kindes, nämlich die Schule.

Der Wechsel von der Volksschule in eine weiterführende Schule ist für fast alle Kinder eine große Umstellung, die viel Aufmerksamkeit von allen Beteiligten verlangt. Jede Stunde ist ein anderer Lehrer da, und es gibt plötzlich neue Fächer, von denen die Kinder noch nie gehört haben. Viele alte Freunde aus der Volksschule sind plötzlich weg. Und die „blöden“ Hausaufgaben sind auch mehr geworden. Hand aufs Herz – klingt das für Sie sehr verlockend?

Kinder stellen sich neuen Herausforderungen gerne, aber sie brauchen eine gute Begleitung dabei. In diesem Zusammenhang sollen Sie als Eltern in zweierlei Hinsicht aktiv werden:

1. Feiern Sie das Ende der Volksschule mit einem Fest, genauso wie Sie den Anfang gefeiert haben. Oft macht der/die alte Klassenlehrer/in ein Fest. Nehmen Sie daran teil, und gestalten Sie diesen Abschied. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie es diese Zeit gut gestalten möchte.
2. Bereiten Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind auf die Schulauswahl vor. Ihr Kind hat jetzt vier Schuljahre hinter sich, und seine/ihre Fähigkeiten sind sichtbar geworden. Ihr Kind ist sich seiner selbst bewusster geworden. Auf Basis dieser Erfahrung können Sie gemeinsam überlegen, was für Sie und Ihr Kind in der nächsten Schule besonders wichtig ist. Dann beginnen Sie rechtzeitig eine Schule zu suchen, die Ihren gemeinsamen Vorstellungen am besten entspricht.

Tipps für Eltern

- Wundern Sie sich nicht, wenn Ihr Kind mit 9 bzw. 10 Jahren wieder beginnt frech und trotzig zu werden. Das sind die ersten Vorboten der Pubertät. Ihr Kind braucht jetzt mehr denn je eine liebevolle Auseinandersetzung und klare Grenzen.
- Ähnlich wie im Trotzalter, sind Sie als Eltern in der Pubertät gefordert, einmal aufgestellte Regeln wieder neu zu begründen und auszuhandeln.
- Vertrauen Sie Ihren eigenen Fähigkeiten: Jetzt lieben und erziehen Sie Ihr Kind schon seit einigen Jahren und haben immer wieder gemeinsam gute Lösungen gefunden. Warum sollte das in der Pubertät anders werden?
- Sie müssen nicht jede Situation in der Pubertät Ihres Kindes alleine bewältigen. Holen Sie sich Unterstützung und Entlastung in Elternbildungsseminaren, durch Bücher oder auch von Expert(inn)en in Familienberatungsstellen.

SCHULWECHSEL – EINE WICHTIGE ENTSCHEIDUNG!

Auch wenn wir persönlich den Eindruck haben, dass Volksschulkinder noch ganz weit weg vom Beruf sind, so werden in diesem Alter die Weichen für die Zukunft gestellt. Überlegen Sie gemeinsam mit dem anderen Elternteil, wo Sie die Stärken und die Schwächen Ihres Kindes sehen. Denken Sie dabei auch an Fähigkeiten, für die es keine Schulnoten gibt: z.B. Freundlichkeit, Geschicklichkeit mit den Händen, Hilfsbereitschaft beim Tragen von Einkaufstaschen, gute Organisation der Schultasche oder Verlässlichkeit beim Überqueren der Straße. Welche verschiedenen Schulformen kommen in Frage? Die Wahl der Schule kann sich an folgenden Punkten orientieren

- den Begabungen und der Lernart des Kindes
- der Erreichbarkeit
- den finanziellen Möglichkeiten der Familie und
- den Überlegungen zur weiterführenden Ausbildung

Machen Sie sich einmal als Erwachsene ein Bild. Sprechen Sie dann auch mit Ihrem Kind über seine Wünsche. Nützen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Tage der offenen Tür in den verschiedenen Schulen und Schultypen in Ihrer Umgebung. Ihr Kind wird dazu neigen, dorthin zu gehen, wo die meisten oder besten Freunde hingehen. Sie haben als Erwachsene mehr Weitblick und können auch an die berufliche Zukunft Ihres Kindes denken. Sie wissen auch, dass man mittlerweile in jedem Alter wieder etwas dazulernen muss, wenn man fit für das Leben und für den Arbeitsmarkt bleiben möchte. Es ist also ganz wichtig für Ihr Kind, dass es auch in Zukunft die Lust am Lernen nicht verliert.



WUSSTEN SIE, DASS ...:

... die Pubertät im Durchschnitt 10 Jahre dauert? Sie wird oft mit der Geburt verglichen: Bei einer Geburt wechseln sich Wehen und Wehenpausen immer wieder ab, und genauso ist es in der Pubertät: Es wechseln sich anstrengende und erholsame Zeiten ab. Ihr Kind braucht einfach noch einige Jahre Zeit, bis es ein Erwachsener wird.

... Forschungsergebnisse eindeutig gezeigt haben, dass in Österreich die Berufslaufbahn der Menschen bereits mit 10 Jahren gewissermaßen festgelegt wird?



LITERATUR



KINDERJAHRE
 von Remo H. Largo
 Taschenbuch, Piper, 2000



WENN DIE KINDER ÄLTER WERDEN
 Alltagsprobleme in Schule, Familie und Freizeit
 von Françoise Dolto
 Taschenbuch, Beltz, 1998



IST MEIN KIND SCHULFÄHIG?
 Ein Orientierungsbuch
 von Armin Krenz
 Taschenbuch, Kösel, 2003



MORGEN KOMM ICH IN DIE SCHULE
 von Mira Lobe
 Gebunden, Esslinger 1998



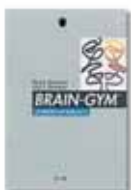
DAMIT DER SCHULSTART GUT GELINGT
 Wie Sie Ihr Kind optimal vorbereiten
 von Renate Ferrari
 Gebunden, Christophorus-Verlag, 2002



SCHULSTART LEICHT GEMACHT
 Ein Elternratgeber
 von Uta Brückner, Heike Friauf
 Taschenbuch, Herder spektrum, 2000



LERNGYMNASTIK FÜR KINDER
 von Erich Ballinger
 Taschenbuch, Droemer Knauer, 2001



BRAIN-GYM
 Lehrerhandbuch
 von Paul E. Dennison, Gail E. Dennison
 Taschenbuch, VAK Verlags GmbH, 2004



HAUSAUFGABEN – KEIN PROBLEM

Wie mein Kind es selber schafft
von Uta Brückner, Heike Friauf
Broschiert, Herder spektrum, 2002



WENN KINDER ÜBERFORDERT SIND

von Georgia Witkin
Taschenbuch, Südwest-Verlag, 2001



WAS AUFFÄLLIGE KINDER UNS SAGEN WOLLEN

von Gertraud Finger, Traudel Simon-Wundt
Taschenbuch, Klett Cotta, 2002



ACH, SO GEHT DAS!

Wie Eltern Lernstörungen begegnen können
von Roswitha Defersdorf
Taschenbuch, Herder, 2000



LEGASTHENIE –

das Trainingsprogramm für Ihr Kind
von Rainer Dürre
Taschenbuch, Herder spektrum, 2000



LEGASTHENIE MUSS KEIN SCHICKSAL SEIN

Was Eltern tun können, um ihren Kindern zu helfen
Edith-Maria Soremba
Taschenbuch, Herder spektrum, 2002



GEWALT MACHT SCHULE

von Heidrun Bründel, Klaus Hurrelmann
Taschenbuch, Droemer Knaur, 1997



WOZU ERZIEHEN?

von Wilhelm Rotthaus
Broschiert, Carl-Auer-Systeme, 2007



DIE FÜNF SPRACHEN DER LIEBE FÜR KINDER

Wie Kinder Liebe ausdrücken und empfangen

von Gary Chapman, Ross Campell

Taschenbuch, Verlag der Francke Buchhandlung GmbH, 1997



DIE FÜNF SPRACHEN DER LIEBE

Wie Kommunikation in der Ehe gelingt

von Gary Chapman, Ross Campell

Taschenbuch, Verlag der Francke Buchhandlung GmbH, 2003



WIE PARTNERSCHAFT GELINGT – SPIELREGELN DER LIEBE

Beziehungskrisen sind Entwicklungschancen

von Hans Jellouschek

Taschenbuch, Herder spektrum, 2005



SCHLUMMERTUCH UND HOCHZEITSTAG

Rituale in der Familie

von Brigitte Beil

Taschenbuch, dtv, 1997



COOLE REZEPTE FÜR JAUSEN, PAUSEN UND FESTE

von Mag. Ingeborg Hanreich und Dipl. oec.troph. Britta Macho

Für € 15,- zzgl. Versandkosten zu bestellen

über www.kinderkost.com



NEUE SCHULGESCHICHTEN VOM FRANZ

von Christine Nöstlinger

Gebunden, Oetinger, 1996



ICH WILL SO BLEIBEN, WIE ICH BIN

von Hermien Stellmacher

Gebunden, Ravensburger, 2007

BROSCHÜREN

Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend:

Informationsmaterialien zu den Bereichen Gesundheit, Jugend und Familie können auf der Website www.bmgfj.gv.at oder unter der Telefonnummer 01/711 00-4700 angefordert werden.

INTERNET

www.alleinerziehende.org
www.autokindersitz.at
www.bettnaessen.at
www.bmukk.gv.at
www.bupp.at
www.clubmondkind.at
www.docs4you.at
www.eheonline.at
www.eltern-bildung.at
www.familie-und-beruf.at
www.fgoe.org
www.flimmo.at
www.frauenratgeberin.at
www.helmi.at
www.help.gv.at
www.impf.at
www.internet-abc.de

www.jugendinfo.at
www.kinderbetreuung.at
www.kinderrechte.gv.at
www.kinderfuesse.com
www.legasthenie.at
www.linksrechts.at
www.maenner.at
www.mamilade.at
www.muki.at
www.netdokter.at
www.rainbows.at
www.roteskreuz.at
www.schularzt.at
www.schulpsychologie.at
www.sicherleben.at
www.vaeter.de

SCHULPSYCHOLOGIE-BILDUNGSBERATUNG**Bundesministerium für Unterricht,
Kunst und Kultur**

Schulpsychologie-Bildungsberatung,
Psychologische Studentenberatung,
Allgemeine Schulinformation
Freyung 1, A-1014 wien
Tel.: (01) 531 20
www.schulpsychologie.at

Die Inanspruchnahme aller Leistungen erfolgt freiwillig, vertraulich, unbürokratisch und kostenlos!

SCHULPSYCHOLOGIE-BILDUNGSBERATUNG IN DEN BUNDESLÄNDERN**Ansprechpartner in den Bundesländern:**

Schulpsychologie-Bildungsberatung
in den Landesschulräten (Stadtschulrat)

Burgenland

Kernaussteig 3
7001 Eisenstadt
Tel.: (02682) 710-131
www.lsr-bgld.gv.at/psych.htm

Kärnten

Kaufmanngasse 8
9020 Klagenfurt
Tel.: (0463) 566 59
www.schulpsychologie-kaernten.ksn.at

Niederösterreich

Rennbahnstraße 29
3109 St. Pölten
Tel.: (02742) 280-4700
<http://schulpsychologie.lsr-noe.gv.at>

Oberösterreich

Sonnensteinstraße 20
4041 Linz, Postfach 107
Tel.: (0732) 7071-2321
www.lsr-ooe.gv.at/schulpsychologie/default.htm

Salzburg

Rudolfskai 48
5010 Salzburg
Tel.: (0662) 84 27 88
<http://land.salzburg.at/landesschulrat/service/schulpsychologie.htm>

Steiermark

Körblergasse 23a
8015 Graz
Tel.: (0316) 345-199
www.lsr-stmk.gv.at/cms/ziel/381129/DE/

Tirol

Müllerstraße 7
6020 Innsbruck
Tel.: (0512) 57 65 61
www.schulpsychologie.tsn.at

Vorarlberg

Bahnhofstraße 10
6900 Bregenz
Tel.: (05574) 4960-211
www.vobs.at/institutionen/schulpsychologieVLbg.htm

Wien

Wipplingerstraße 28
1010 Wien
Tel.: (01) 525 25-77505
www.magwien.gv.at/ssr/abt5/index.htm

ELTERNBILDUNG

**Kontaktadresse im Bundesministerium
für Gesundheit, Familie und Jugend
Abteilung II/2**

Franz-Josefs-Kai 51
1010 Wien
Tel.: 01/711 00-3225
henriette.wallisch@bmgfj.gv.at
www.eltern-bildung.at

*Auskünfte über Elternbildungsinstitutionen und Veranstaltungen
erhalten Sie auch bei Ihren örtlichen Bildungseinrichtungen und auf
unserer Website*

www.eltern-bildung.at

BERATUNG

Rechtliche Information in Zusammenhang mit Ihrer Familie:

Kinder- und Jugendanwaltschaft des Bundes

Tel.: 0800 240 264
Montag und Freitag 9–12 Uhr
Donnerstag 14–16 Uhr
kija@bmgfjg.gv.at

*Information, Beratung und fachliche Hilfe beim Umgang mit Ihrem
Kind erhalten Sie bei Ihrem zuständigen Wohnsitzjugendamt.*

*Das Familienservice des Bundesministeriums für Gesundheit,
Familie und Jugend gibt unter der kostenlosen Servicenummer
0800 240 262 Auskunft über Ihre nächstgelegene Familien-
beratungsstelle.*

Informieren Sie sich über alle Entwicklungsphasen Ihres Kindes und bestellen Sie die weiteren Elternbriefe und Tipps für Eltern auf CD-ROM kostenlos unter:

01/711 00-4700
www.eltern-bildung.at

ELTERNBRIEFE

- Gut durch die ersten 8 Wochen
- Das 1. Lebensjahr
- Vom 1. bis zum 3. Geburtstag
- vom 3. bis zum 6. Jahr
- vom 6. bis zum 10. Jahr
- Für Eltern von Teenagern

TIPPS FÜR ELTERN AUF CD-ROM

- Schwangerschaft, Geburt und die ersten 8 Wochen danach
- Die ersten zwölf Monate
- Vom ersten bis zum dritten Geburtstag
- Kindergartenalter
- Volksschulalter
- Pubertät

IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber:

Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend
1010 Wien, Franz-Josefs-Kai 51

Redaktion: Abt. II/2, Tel.: 01/711 00-3225; Fax: 01/713 44 04-3091, henriette.wallisch@bmgfj.gv.at

Konzept und inhaltliche Gestaltung:

Christine Kügerl (Institut für Familienberatung und Psychotherapie/Caritas Kärnten),

Dr. Luitgard Derschmidt (Forum Beziehung, Ehe und Familie der Katholischen Aktion Österreich)

Beratende Experten/Expertinnen:

Ass.-Prof. Mag. Dr. Harald Werneck (Institut für Psychologie der Universität Wien)

Text: Mag^a. Irene M. Kernthaler-Moser, Journalistin

Lektorat: onlinelektorat@aon.at, 1010 Wien

Illustrationen: Gerhard Marschik

Layout: Studio Holland

Druck: Ferdinand Berger, Horn

Sich mit anderen Eltern über Erziehungsfragen auszutauschen,
mit Experten und Expertinnen zu chatten,
einen aktuellen Veranstaltungskalender zu Elternbildungsangeboten,
interessante Literatur...

... das bietet unsere Website

www.eltern-bildung.at