

Fit für den Übertritt

FÜR
ELTERN



Der Ratgeber für Eltern

Inhaltsverzeichnis

Elterntipps

A Was kommt nach der Grundschule

1. Gymnasium, Haupt- oder Realschule? S. 3
2. Wer die Wahl hat, hat die Qual. S. 4
3. Woran erkenne ich eine gute Schule? S. 5

B Rund ums Lernen

4. Welche unterschiedlichen Lerntypen gibt es? S. 6
5. Schultypen für unterschiedliche Lernbegabung S. 7
6. Referate halten S. 8
7. Tipps für Textaufgaben S. 9
8. Gehirnjogging hilft S. 10
9. Hilfe bei Prüfungsangst S. 11
10. Medienkompetenz für Schüler S. 12

C Tipps gegen Stress

11. So gehen Hausaufgaben S. 13
12. Was machen gute Schüler anders? S. 14
13. Zu viel Druck schadet Ihrem Kind S. 15–18
14. So motivieren Sie Ihr Kind S. 19
15. Umgang mit schlechten Noten S. 20–21
16. Prüfungsangst – was hilft? S. 22

D Wissensgrundlagen

17. **Deutsch** – Diese Kompetenzen sollten nach der Grundschule vorhanden sein S. 23
18. **Mathe** – Diese Kompetenzen sollten nach der Grundschule vorhanden sein S. 24

1. Gymnasium, Haupt- oder Realschule?

Entscheidungshilfe bei der Wahl der Schulform

Bei manchen Kindern steht schon früh fest: Er oder sie wird mal das Gymnasium besuchen. Die schulischen Leistungen, die Lernbereitschaft, alles spricht dafür. Das ist der Idealfall. Leider ist die Lage oft nicht ganz so eindeutig. Mit folgenden Tipps unterstützen wir Sie bei der Entscheidung.

Die Grundschulempfehlung

Gegen Ende der Grundschulzeit sprechen Lehrer eine Grundschulempfehlung aus. Diese kann bei der Wahl der Schulform hilfreich sein. In einigen Bundesländern ist die Grundschulempfehlung allerdings verpflichtend. Deshalb sollten Sie sich schon rechtzeitig mit Ihrem Kind Gedanken machen, welche Schulform passend sein könnte.

Gemeinsame Entscheidung

Der Beschluss, z.B. auf die Realschule oder das Gymnasium zu wechseln, sollte von Ihnen und Ihrem Kind gemeinsam getroffen werden. Natürlich sind seine Wünsche nicht komplett über Ihre zu stellen. Und eine Freundschaft mit einem bestimmten Klassenkameraden, die durch unterschiedliche Schulen eventuell zu Bruch ginge, wird von Ihrem Kind womöglich überschätzt oder ist auch so weiter zu erhalten. Diskutieren Sie gemeinsam, schreiben Sie Vor- und Nachteile der künftigen Schulform auf ein Blatt Papier. Halten Sie mögliche Nachteile wie z.B. weniger Freizeit, mehr Pauken bei der anspruchsvolleren Schulausbildung vor Ihrem Kind nicht geheim.

Nicht zu lange abwarten

Eine hilfreiche Orientierung bietet auch das Schulzeugnis. Schon in der dritten Klasse sind meist klare Tendenzen erkennbar. Für den Besuch des Gymnasiums sind zum Beispiel gute Kenntnisse in den Kernfächern Mathe und Deutsch eine Voraussetzung. Wenn Sie die Zeugnisse richtig beurteilen, können Sie während des vierten Schuljahrs gezielt mit Ihrem Kind auf das gemeinsam getroffene Ziel hinarbeiten.

Das Zeugnis richtig beurteilen

Vergessen Sie dabei nicht: Zeugnisnoten verweisen nicht auf die Leistung Ihres Kindes, sondern stellen seine Leistung im Vergleich mit seinen Klassenkameraden dar. Informieren Sie sich deshalb beim Lehrer über die Schulkasse. Sind die Mitschüler insgesamt eher schwächere Schüler? Dann ist es vielleicht für Ihren Sohn oder Ihre Tochter leicht, gute Noten zu schreiben. Oder ist es umgekehrt, sind alle extrem leistungsstark und Ihr Kind hinkt deshalb mit schlechteren hinterher? Am Gymnasium oder der Realschule könnte das alles ganz anders sein – in der Schule schlägt sich die Stärke oder Schwäche der Konkurrenz in den Noten nieder. Wenn Sie wissen, wie es darum bestellt ist, können Sie die schulischen Leistungen Ihres Kindes noch genauer einschätzen.

Den Lehrer einbeziehen

Lassen Sie sich – wo die Entscheidung alleine bei Ihnen liegt – auf jeden Fall vom Klassenlehrer beraten. Und informieren Sie die Lehrer, sobald Ihre Entscheidung feststeht. Vielleicht sieht der Lehrer oder die Lehrerin Möglichkeiten, Ihr Kind während des vierten Schuljahrs gezielt hinsichtlich der weiterführenden Schule zu unterstützen oder vorzubereiten.

2. Wer die Wahl hat, hat die Qual

Die Mischform: Gesamtschule

In manchen Fällen kann es sinnvoll sein, mit der Entscheidung bezüglich der Schulform noch ein wenig zu warten. Wenn ihr Kind beispielsweise sehr verspielt oder verträumt ist und deshalb noch nicht klar ist, ob es die genügende Ausdauer für ein Gymnasium hat. Oder wenn es in einigen Fächern sehr gute Leistungen erzielt und in anderen kaum welche. Auch wenn Sie nicht mit der Grundschulempfehlung übereinstimmen, kann die Gesamtschule eine Lösung bieten.



Gemeinsames Lernen

In einigen Bundesländern gibt es neben einem zwei- (Mittelschule/Regelschule und Gymnasium) oder dreigliedrigem Schulsystem (Hauptschule, Realschule, Gymnasium) noch die Gesamtschule. Hier werden Kinder jeglichen Leistungsniveaus zunächst gemeinsam unterrichtet. Wie das im Detail aussieht, hängt von den einzelnen Schulen und Bundesländern ab. Am verbreitetsten ist das Modell der integrierten Gesamtschule: In der 5. und 6. Klasse haben alle Kinder die gleichen Kurse. Ab der 7. Klasse gibt es in den Kernfächern Mathematik, Deutsch und Englisch und manchmal auch in weiteren Fächern Differenzierungskurse.

Leistungsangepasster Unterricht

Erst an dieser Stelle werden die Kinder in Erweiterungs-, Grund- und Förderkurse aufgeteilt. Diese Unterteilung findet für jedes Fach individuell statt. Ihr Kind kann beispielsweise in Mathematik in einem Erweiterungskurs und in Englisch in einem Förderkurs sein. Ändern sich die Leistungen Ihres Kindes, kann es zum Schuljahreswechsel in einen leistungsstärkeren oder in einen leistungsschwächeren Kurs wechseln.

Keine Angst vorm Sitzenbleiben

Dieses System verhindert in der Regel das Sitzenbleiben. Statt eine Klasse zu wiederholen, besuchen leistungsschwächere Kinder im kommenden Jahr die Förderkurse. Nur in Einzelfällen kann ein Wiederholen unumgänglich sein.

Abitur oder Mittlere Reife?

Hauptschulabschluss, Mittlere Reife oder Abitur – auf der Gesamtschule kann Ihr Kind sich für jeden der drei Schulabschlüsse qualifizieren. Sollte sich Ihr Kind für das Abitur entscheiden, kann es das entweder an der Gesamtschule selbst machen oder auf ein Gymnasium wechseln.

3. Woran erkenne ich eine gute Schule?

Auf welche Eigenschaften Sie Wert legen sollten, und wie Sie sich am besten informieren

Mit dem Wechsel nach der vierten Klasse auf eine weiterführende Schule stellt sich zunächst die große Frage, ob es Gymnasium, Real- oder Hauptschule werden soll. Doch ist diese Entscheidung getroffen, steht – zumindest für die Einwohner einer Gegend mit der entsprechenden Auswahl – gleich die nächste an: Welche Schule wird mein Kind die nächsten Jahre besuchen?

Der Schulweg

Dabei gibt es verschiedene Kriterien zu beachten. Da ist zum einen die ganz praktische Frage nach dem Schulweg. Wie viel kann und will ich meinem Kind zumuten? Soll es mit dem Fahrrad fahren oder muss es sowieso aufgrund der großen Entfernung zur nächsten Schule mit öffentlichen Verkehrsmitteln pendeln? Fährt vielleicht der Schulbus einer bestimmten Schule bei uns vorbei oder gibt es eine Schule in der Nähe meines Arbeitsplatzes, sodass ich mein Kind meistens mitnehmen kann? Vielleicht gibt es bereits Kinder in der Nachbarschaft, die mit einer Eltern-Fahrgemeinschaft zu einer gewissen Schule fahren? Unterschätzen Sie den Faktor Schulweg nicht, denn er bestimmt durchaus mit, wie gut der Schulalltag für ihre ganze Familie bewältigt werden kann.

Besuch vor Ort

Natürlich nützt es aber auch nichts, wenn eine Schule nur 500 Meter von Ihrem Wohnsitz zu finden ist, jedoch keine schöne Lernatmosphäre zu bieten hat. Schulen bieten mittlerweile Informationsabende für Eltern an. Ideal, um sich mal ganz genau umzusehen. Achten Sie auf den äußeren Eindruck: Wie wirken Schulhof, Aufenthaltsräume und Flure auf Sie? Gut ist es, wenn die Schulklassen sichtbar an der optischen Gestaltung teilhaben oder kreative Arbeiten von Schülern und Schülerinnen ausgestellt werden. Es zeugt von einer gewissen Offenheit, dass die Leistungen der Kinder gewürdigt werden.

Im Gespräch

Manche Informationen bekommen Sie nur, wenn Sie sich mit Lehrern unterhalten oder z.B. mit Eltern sprechen. Vielleicht haben Sie auch bereits private Kontakte zu Familien, deren Kinder die Schule besuchen oder besucht haben. Dann können Sie herausfinden, wie gut das Verhältnis der Lehrer zu den Schülern ist und ob Lehrer auch außerhalb des Unterrichts gesprächsbereit sind. Schön ist es auch, wenn nicht nur Frontalunterricht praktiziert wird, sondern interaktivere Unterrichtsmethoden angewandt werden.

Informationen

Im Internet präsentieren sich die Schulen im besten Licht. Die Fakten sprechen aber in der Regel für sich. Überprüfen Sie, ob die Ausrichtung der Schule – etwa musisch oder naturwissenschaftlich – zu den Begabungen Ihres Kindes passt. Selbst veranstaltete Wettbewerbe oder die Teilnahme an bundesweiten Wettbewerben fördern die Leistungsbereitschaft der Kinder. Projekte motivieren und bringen Abwechslung in den Schulalltag. Wie werden schwächere Schüler gefördert, und finden regelmäßige Elternsprechtage statt? Außerdem wichtig: Angebote, die über den regulären Unterricht hinausgehen. In Schüler-AGs oder Sportteams können sich viele Kinder weiter verwirklichen oder ihren Interessen in einem geeigneten Rahmen nachgehen.

4. Welche unterschiedlichen Lerntypen gibt es?

Es gibt unterschiedliche Arten für Grundschüler zu lernen. Finden Sie heraus, welcher Lerntyp Ihr Kind ist

Unterschiedlichen Lerntypen

Beim Lernen benutzen wir Augen, Ohren und Hände. Der Stoff dringt auf allen möglichen Wegen in unser Hirn. Welche Art zu lernen liegt Ihrem Kind am besten? Finden Sie es heraus.

Lernen durch Hören

Der „auditive Lerntyp“ (= Ohrenmensch) kann gehörte Informationen gut aufnehmen, speichern und wiedergeben. Auditive Typen führen beim Lernen gern Selbstgespräche. Sie lernen am besten, wenn sie jemandem zuhören, sich den Lernstoff selbst laut vorlesen oder anderen davon erzählen. Sie können sehr gut auswendig lernen, indem sie den Text laut sprechen. Überhaupt liegen ihnen mündliche Aufgaben. Meist fühlen sie sich durch Nebengeräusche schnell gestört und mögen keine Musik im Hintergrund.

Lernhilfen: Lern-CDs, Gespräche, Audio-Vorträge (Internet), ruhige Umgebung.

Lernen durch Sehen

Der „visuelle Lerntyp“ (= Augenmensch) kann sich gut einprägen, was er sieht. Er liest gerne und schaut auch gern Fotos, Grafiken und Illustrationen an. Visuelle Typen lernen am besten mit schriftlichen Unterlagen und Bildern, die den Stoff veranschaulichen. Sie schreiben gern mit und erinnern sich besonders gut an das, was sie selbst geschrieben, gelesen und gesehen haben. Sie lassen sich leicht durch Unordnung ablenken und brauchen zu Hause eine schöne Lernumgebung.

Lernhilfen: Bücher, Skizzen, Bilder, farbige Stifte und Marker, Mindmaps, Karteikarten.

Lernen durch Tun

Der „haptische Lerntyp“ (= Bewegungs- und Berührungsmensch) erinnert sich ausgezeichnet an Informationen, die er durch eigene Erfahrung, Handeln und Fühlen aufgenommen hat. Der beste Weg für ihn: „learning by doing“ (Lernen durch unmittelbares Anwenden). Haptische Typen lernen am leichtesten, wenn sie aktiv werden, zum Beispiel durch Experimente, Gruppenarbeit und Rollenspiele. Es hilft ihnen, etwas auszumessen oder nachzubauen, beim Lernen auf- und abzulaufen und den Stoff mit Gesten zu unterstreichen. Lernhilfen: Bewegung, Nachmachen, Gruppenaktivitäten, Rollenspiele.

Mit allen Sinnen

Genau genommen gibt es noch mehr Lerntypen: Den kommunikativen, der gern mit anderen über den Stoff spricht. Oder den, der gern mit Computer und anderen Medien lernt. Einige lernen gut unter Zeitdruck, andere besser ohne Druck. Manche mögen Musik, wieder andere brauchen absolute Stille.

Die meisten sind Mischtypen. Wahrscheinlich gibt es ebenso viele Mischungen, wie es Lernende gibt.

Studien ergaben: Je mehr Sinne beteiligt sind, desto mehr Stoff bleibt haften.

So hoch ist der Anteil des Gelernten nach Anwendung verschiedener Techniken:

Nur Hören bzw. Sehen: 20 bis 30 %
Sehen und Hören: 50%
Sehen, Hören und Diskutieren: 70%
Sehen, Hören, Diskutieren und selber Tun: 90%

5. Schultypen für unterschiedliche Lernbegabung

Förderung oder Überforderung: Eltern sollten bei allem Ehrgeiz an das Wohlbefinden ihrer Kinder denken

Klar, manche Kinder lernen besser über Hören, andere eher durch Sehen oder praktisches Handeln, und es ist hilfreich, Ihr Kind entsprechend zu unterstützen. Doch die Persönlichkeit aller Menschen ist natürlich unterschiedlich und beeinflusst das Lernverhalten zusätzlich.

Wie leicht fällt es Ihrem Kind, Neues zu lernen?

Bestimmt konnten Sie in den letzten Klassen schon beobachten, wie leicht oder schwer Ihrem Kind das Lernen fällt. Kinder, denen Wissen mühelos zuzufliegen scheint, sind meistens sehr neugierig und entdecken gerne etwas Neues. Auch kleine Leseratten haben hier einen Vorteil. Die meisten Schüler müssen aber zu ihrem eigenen Besten ein wenig angetrieben oder vor Ablenkung geschützt werden.

Motivation und Frust

Insgesamt hängt das Lernverhalten von Schülern und Schülerinnen auch davon ab, wie leicht sie Misserfolge wegstecken können. Wenn Kinder eine Sache schnell aufgeben, haben sie wahrscheinlich eine niedrige Frustrationstoleranz und sind eher ungeduldige Menschen. Hier hilft fleißiges Üben. Sport und andere Hobbys fördern die geistige Ausdauer. Es gibt zwar auch Kinder, die erst richtig vom Ehrgeiz gepackt werden, wenn es schwierig wird, oder die sich sehr gerne tiefergehend mit bestimmten Themen befassen. Doch alle Schüler stoßen irgendwann mal an ihre Grenzen. Dann ist es wichtig, dass sie damit gut umgehen. Die meisten Menschen lernen das im Laufe des Lebens.

Unterstützung in der Familie

Den einen fällt das Erbringen schulischer Leistungen auf hohem Niveau leichter als den anderen. Natürlich spielt auch die elterliche Unterstützung dabei eine Rolle. Es ist kein Wunder, dass Kinder

aus bildungsfernen Familien oft schlechtere Noten bekommen; das Schulsystem nimmt darauf leider keine Rücksicht. Bevor Sie Ihr Kind entgegen seiner individuellen Lernbegabung auf eine höhere Schule schicken: Fragen Sie sich selbst, wie gut Sie Ihrem Kind hilfreich zur Seite stehen können, oder ob es in Ihrem Verwandten- oder Freundeskreis vielleicht jemanden gibt, der notfalls in einem bestimmten Fach bei Hausaufgaben oder beim Lernen helfen kann. Wenn die finanziellen Möglichkeiten vorhanden sind, sollten Sie später auch nicht vor Nachhilfeunterricht zurückschrecken.

Gymnasium oder Realschule?

Alle diese Faktoren sollten Sie bedenken, wenn es um die Wahl der weiterführenden Schule geht. Zu großer Konkurrenzdruck oder ausbleibende Erfolge im Gymnasium können Ihr Kind depressiv machen, dauerhaft frustrieren und sind schlecht fürs Selbstbewusstsein. In der Realschule sind gute Leistungen zwar genauso wichtig, doch es gibt weniger Fächer, und es wird mehr Wert auf praktisches Lernen gelegt.



6. Referate halten

Ihr Kind steht vor der Klasse, der Puls rast, die Kehle ist trocken. Dabei würde es gern locker und selbstbewusst rüberkommen ...

Wir geben Ihnen sieben Tipps, wie Sie Ihr Kind unterstützen können, gekonnte Referate zu halten.

1. Üben Sie den Auftritt zu Hause.

Lassen Sie Ihr Kind in Stichpunkten zusammenfassen, was es sagen will. Nun übt es anhand dieser Notizen das freie Sprechen – vor Ihnen, seinen Freunden oder mit einem Diktiergerät, damit es sich kontrollieren kann. Anfangs wird es noch sehr holprig klingen. Doch Sie werden merken: Es fällt Ihrem Kind immer leichter, und es gewinnt mit jedem Durchgang an Sicherheit!

2. Lassen Sie Ihr Kind seine Ängste aufschreiben.

Zum Beispiel: „Ich könnte steckenbleiben. Die anderen könnten mich auslachen. Alle merken, wie nervös ich bin. Der Lehrer ist unzufrieden.“ Überlegen Sie nun positive Sichtweisen, und schreiben Sie sie daneben. Etwa: „Ich kann flüssig sprechen, weil ich es vorher gut übe. Wenn ich mal steckenbleibe, mache ich eine kurze Pause, werfe einen Blick in meine Notizen und finde schnell den Faden wieder.“

3. Durchatmen!

Ihr Kind ist konzentrierter, wenn es langsam und ruhig nach vorne geht und bewusst aufrecht steht. Tief und langsam in den Bauch einatmen verschafft einen Augenblick Zeit.

4. Ein starker Anfang bringt innere Sicherheit

... und die Aufmerksamkeit der Zuhörer. Die ersten beiden Sätze des Referates sollten auswendig gelernt werden, damit Ihr Kind gut reinkommt. Danach kann es frei nach Stichpunkten sprechen.

5. Spricht Ihr Kind ganz natürlich

... in kurzen, klaren Sätzen, können ihm die Zuhörer gut folgen. Auch auf die Deutlichkeit und das Sprachtempo sollte es achten. Die Notizen sollte Ihr Kind in Blickweite haben, falls es mal nicht weiter weiß.



6. Immer Blickkontakt zu den Zuhörern suchen

Dabei auf aufmerksame und freundliche Gesichter konzentrieren. Aber: niemanden zu lange fixieren, das ist unangenehm. Ist Ihr Kind zu aufgeregt, kann es auch knapp über die Klasse hinwegblicken, ohne jemanden direkt anzusehen.

7. Die letzten Sätze eines Referats bleiben besonders stark haften

Ihr Kind sollte also gut vorbereitet sein. Das Ende ankündigen. Dann kurz zusammenfassen, worum es ging, erkundigen, ob es noch Fragen gibt – und sich mit einem Lächeln fürs Zuhören bedanken.

Viel Erfolg!

7. Tipps für Textaufgaben

Spätestens in der dritten Klasse geht es los: Rechenaufgaben werden in Texte eingebunden. Viele Kinder haben damit so ihre Probleme. Wir haben ein paar Tricks für sie zusammengestellt

„Emma hat fünf Bonbons und Max sieben. Sie legen alle Bonbons zusammen und teilen sie so auf, dass jeder gleich viele bekommt – wie viele sind das dann?“ – **Textaufgaben gehören zur Mathematik wie das kleine Einmaleins.** Und sie sind auch sehr wichtig, um mathematische Aufgaben in den Alltag zu übertragen. Kinder lernen so, dass Rechnen zum Leben dazugehört, auch ganz ohne Job bei der Bank oder im Handel.

Stress ist schuld

Doch leider haben viele Schüler Probleme, die Textaufgabe zu verstehen. In einer **Prüfungssituation** ist es häufig die Aufregung, die zu Missverständnissen oder gar dem Blackout führt. **Zeigen Sie Verständnis** und versuchen Sie sich an Situationen zu erinnern, in denen Sie vielleicht selbst mal auf dem Schlauch standen.

Den Text verstehen

Textaufgaben verlieren schnell ihren Schrecken, wenn man bei Ihrer Bewältigung strategisch vorgeht. Zunächst einmal handelt es sich einfach um einen Text, der verstanden werden will. Wie bei Texten im Deutschunterricht hilft es, **wichtige Informationen** zu unterstreichen. Hier sind das bestimmte **Floskeln, die auf Berechnungen verweisen** – im Prinzip wie Vokabeln:

Hinzubekommen, mehr werden, geschenkt bekommen, zusammenlegen – das bedeutet **Addieren**.

Wenn etwas übrig bleibt, abgegeben wird, wenn es um verlieren, abziehen, weniger werden geht, dann muss **subtrahiert** werden.

Um **Multiplikation** soll es gehen, wenn z.B. Worte wie je, pro, jeder, doppelt, verdoppeln oder x-mal soviel verwendet werden.

Dividieren ist dann angesagt, wenn im Text etwas verteilt, geteilt oder aufgeteilt wird, wenn es um halb so viel, die Hälfte, ein Drittel oder Viertel geht.

Es gibt noch viel mehr dieser Synonyme, erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter eine Liste, die er oder sie laufend erweitern und auswendig lernen kann.

Tipp

Über oder neben ausgeschriebenen Zahlen kann Ihr Kind **die Zahl mit Bleistift als Ziffer** aufschreiben.

In 10 Schritten zur Lösung

Bringen Sie Ihrem Kind bei, auf Textaufgaben immer gleich zu reagieren:

1. Sorgfältiges, konzentriertes Lesen des Textes
2. Gibt es ein Bild zum Text? Welche Informationen enthält es?
3. Alle Zahlen farbig markieren
4. Alle „Rechenvokabeln“ (siehe oben) farbig markieren
5. Die abschließende Frage lesen
6. Möglicherweise eine Skizze anfertigen und die Zahlen aus dem Text an entsprechender Stelle dazuschreiben
7. Die erforderlichen Rechenschritte aufschreiben und ausrechnen
8. Das Ergebnis kontrollieren und noch einmal nachrechnen
9. Passt das Ergebnis zur Frage?
10. Die Antwort mit dem Ergebnis formulieren und aufschreiben

8. Gehirnjogging hilft

Ihr Kind kann nicht nur die Muskeln trainieren, sondern auch seine grauen Zellen. Wir verraten Ihnen, wie Sie mit Ihrem Kind Gehirnjogging üben können

Wie schaffen es manche bloß, sich alles so gut zu merken? Reine Glückssache? Nein, Übung. Ihr Kind kann nicht nur die Muskeln trainieren, sondern auch seine grauen Zellen. Wir verraten Ihnen, **wie Sie mit Ihrem Kind Gehirnjogging üben können.**

Es gibt viele einfache Möglichkeiten, das **Gedächtnis und die Fantasie zu trainieren.** Viele Methoden können Sie ganz **nebenbei anwenden**, ohne sich extra Zeit dafür nehmen zu müssen. Wie das geht? Ganz einfach: Indem Sie mit Ihrem Kind **alltägliche Dinge auf andere Art und Weise als gewohnt** erledigen. Oder kurze Pausen für ein Gedankenspiel nutzen ...

Brot, Eier, Milch ...

Benutzen Sie öfter mal den **Kopf statt Stift und Zettel.** Versuchen Sie, sich Dinge, die Sie sonst aufschreiben oder nachschlagen, zu merken. Lassen Sie beim nächsten Einkauf den Zettel weg und versuchen Sie sich Telefonnummern und andere Daten einzuprägen. Auch **Merkspiele wie Memory** sind eine gute Übung.

Letztes Jahr am Strand

Jeder von uns hat **eine Menge schöner Erinnerungen im Kopf**, an die es sich lohnt zu denken. Fragen Sie Ihr Kind danach und lassen Sie es berichten. Dazu können Sie Wartezeiten an der Bushaltestelle oder beim Arzt nutzen. Was ist am Wochenende Schönes passiert? Wie war es im letzten Urlaub? **Erinnern Sie sich mit allen Sinnen:** Wie war das Wetter, heiß, kühl oder windig? Wie schmeckte das Essen? Was war zu hören – Vogelstimmen, Wellenrauschen, Musik? Wonach roch es?

Zähne putzen mit links

Wir machen **viele Dinge ganz automatisch immer auf die gleiche Art und Weise.** Versuchen Sie in Ihrer Familie einfach mal, solche **Gewohnheiten zu durchbrechen:** Öffnen Sie die Tür oder putzen Sie

die Zähne mit der anderen Hand als üblich, nehmen Sie einen ungewohnten Weg. Alles nur Kleinigkeiten, aber sie **regen die grauen Zellen an und steigern langfristig Ihre Leistungsfähigkeit.**



Mit allen Sinnen

Wir können **alle Sinne einsetzen**, um uns etwas einzuprägen, doch oft benutzen wir nur einen – den Sehsinn. Dabei ist erwiesen: **Je mehr Sinne beteiligt sind, desto besser bleiben Dinge haften.** Konzentrieren Sie sich daher öfter auf die anderen Sinne – auf Geräusche in der Natur oder der Dunkelheit, auf Gerüche in fremden Räumen und Häusern, darauf, wie sich Dinge in den Händen oder der Boden unter den Füßen anfühlen.

Was Adam dachte

Lassen Sie Ihre Fantasie spielen. Lassen Sie **bewegungslose Gegenstände wilde Abenteuer erleben**, denken Sie sich mit Ihrem Kind einen Kino-Hit mit Ihnen beiden in den Hauptrollen aus. Bilden Sie **sinnvolle oder unsinnige Sätze** aus den Buchstaben von Autokennzeichen oder Abkürzungen.

Zum Beispiel: Adam dachte an Currywurst (ADAC). Das bringt das Gehirn Ihres Kindes auf Touren – und auch Ihres!

9. Hilfe bei Prüfungsangst

Der Lehrer teilt die Klassenarbeit aus, und Ihr Kind bekommt schwitzige Hände und Herzrasen und weiß gar nichts mehr! Mit ein paar Tipps können Sie Ihrem Kind weiterhelfen.

Aufregung vor Klassenarbeiten ist normal und ein Zeichen, dass man nicht gleichgültig an sie geht. Viele Kinder haben aber **Angstzustände** und fürchten sich vor dem **Blackout** oder vor dem **Gefühl zu versagen**. Sie glauben nicht an sich selbst, fürchten sich vor strengen Lehrern und übermäßigem Leistungsdruck.

So beugen Sie vor

Sobald Sie die ersten Anzeichen von Prüfungsangst bei Ihrem Kind bemerken, sollten Sie den Ursachen auf den Grund gehen:

- In **welchen Situationen** tritt die Prüfungsangst auf?
- Ist sie **grundsätzlich** vorhanden oder **nur in einigen Fächern**?
- Wird Sie **von bestimmten Personen ausgelöst**?
- Zeigt sich die Angst auch anhand von **körperlichen Symptomen**?



Reden hilft

Um Ihrem Kind die Angst zu nehmen, gibt es viele Möglichkeiten: **Reden Sie mit Ihrem Kind**, nehmen Sie es ernst und zeigen Sie ihm, dass Sie es **lieb haben**, auch wenn es mal schlechte Noten schreibt.

Unter **zu viel Leistungsdruck** von Ihnen leidet ihr Kind nur! Lernen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind und finden Sie dabei **viel Zeit für Lob**. Das bestärkt Ihr Kind, sich besonders anzustrengen. Auch bei der **Mithilfe im Haushalt** lassen sich Erfolge erleben.

Entspannung pur

Vielen Kindern hilft es auch, sich am Abend vor der Prüfung **bewusst zu entspannen**. Hören Sie gemeinsam die **Lieblings-CD Ihres Kindes**, **massieren** Sie es, machen Sie eine **Fantasiereise** oder **spielen** Sie zusammen. Auch ein **Mandala** oder eine Runde **Kuscheln** können Wunder wirken.

In der Prüfung

Egal wie entspannt oder gut vorbereitet Ihr Kind in die Prüfung geht – aufgeregt sein wird es doch. Deshalb sollte es **zuerst die leichten Fragen** beantworten und bei besonders großer Nervosität die Augen schließen, bis zehn zählen und **ein- und ausatmen**. Die größten Sorgen sollte es schon vorher auf einen Zettel geschrieben und in die Hosentasche gesteckt haben. So sind sie bis nach der Prüfung aus dem Kopf verbannt.

10. Medienkompetenz für Schüler

Recherche in Büchern war gestern: Heute müssen Kinder sich mit viel mehr Informationsquellen auseinandersetzen

Man muss nicht alles wissen. Man muss nur wissen, wo man Wissen findet – dieser Satz galt schon lange, bevor es den Computer und das Internet gab. Unter Medienkompetenz versteht man die Fähigkeit, **in einem passenden Medium Informationen zu suchen, zu finden und zu verstehen**. Für Schüler ist es am Ende der Grundschulzeit wichtig, Bücher, Computer und das Internet für das Lernen nutzen zu können.

Nachschlagewerke

Grundschulwörterbücher, **Lexika und Fremdwörterbücher** sind Nachschlagewerke, die uns im Alltag trotz aller technischen Fortschritte weiter begleiten werden. Immerhin ist man damit **unabhängig von Strom oder Internet**. Schüler und später Auszubildende oder Studenten müssen wissen, wie man fehlende Information in einem Buch nachschlägt. Das zu üben, ist ganz einfach: Lassen Sie ihr Kind daheim Worte, die es nicht versteht, oder Dinge, die es nicht kennt, in einem Lexikon suchen. **Lesen Sie gemeinsam** den entsprechenden Eintrag. Indem Sie sich jetzt noch über die neue Information unterhalten und offene Fragen beantworten, stellen Sie sicher, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter alles verstanden hat.

Recherche im Netz

Wikipedia kennen wir alle und nutzen es gerne. Dabei dürfen Sie nicht vergessen, dass es sich um ein Verzeichnis handelt, bei dem zunächst jeder mitwirken darf. Die Artikel werden zwar von anderen Nutzern auf ihren Informations- und Wahrheitsgehalt hin überprüft, doch die Korrektur erfolgt mal schneller, mal langsamer. Das bedeutet: Auch wenn die gegenseitige Kontrolle meist gut funktioniert, **können Sie sich nicht zu 100 Prozent auf die Informationen verlassen**. Deshalb sollte man immer mindestens **eine zweite Quelle** zu Rate ziehen und überprüfen, ob die Informationen identisch sind. Das kann ein Buch sein oder

eine andere Website zum Thema, gefunden vielleicht über eine Kinder-Suchmaschine. Erklären Sie diesen Sachverhalt ihrem Kind und gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Dann geht die gründliche Internetrecherche Ihrem Nachwuchs schnell in Fleisch und Blut über.



Lernen am Computer

Für viele Kinder, besonders im Grundschulalter, hat das Arbeiten am Computer noch seinen ganz besonderen Reiz. Dieses Interesse können Sie nutzen, um z.B. ein **Übungsdiktat** weniger lästig zu machen. Das geht ganz einfach: Lassen Sie Ihr Kind hin und wieder **die Worte am PC tippen**, die Sie diktieren. So lernt Ihr Kind außerdem nebenbei die **Grundlagen der Textsoftware**. Übertreiben Sie es allerdings nicht: In der Schule werden Diktate immer noch mit der Hand geschrieben. Ihr Kind muss leserlich und zügig schreiben können – **handschriftliches Schreiben ist nach wie vor eine der wichtigsten Kompetenzen für Schüler**.

11. So gehen Hausaufgaben

Hausaufgaben – schon das Wort löst oft Stress und sogar Streit aus. Aber es geht auch ohne Frust. Wie? Das zeigen diese Tipps

Basteln Sie mit Ihrem Kind ein schönes **„Bitte nicht stören“-Schild für die Zimmertür. Je konzentrierter Ihr Kind arbeitet, desto schneller ist es fertig.** Das heißt: **Nichts und niemand sollte Ihr Kind ablenken**, weder Handy, MP3-Player noch Geschwister oder Freunde.

Fester Platz

Ihr Kind sollte sich angewöhnen, an seinem **eigenen Schreibtisch zu arbeiten**. Prüfen Sie, ob der **Stuhl die richtige Höhe** hat und Ihr Kind **gutes Licht** hat. Alles, was Ihr Kind nicht direkt braucht, wird vom Tisch geräumt, um **Platz** zu schaffen. Dafür legt sich Ihr Kind bereit, was es braucht: Füller, Stifte, Lineal, Leuchtmarker, Notizblock ...



Feste Zeiten

Die Hausaufgaben sollten einen **festen Platz im Tagesablauf** haben, **abgestimmt auf den Stundenplan und Hobbys wie Sport oder Musikunterricht**. Am besten stellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen **Wochenplan mit festen Lernzeiten** auf.

Überblick

Ihr Kind sollte sein **Hausaufgabenheft möglichst sorgfältig** führen, um den **Überblick** zu bewahren. Darin werden auch alle Aufgaben, anstehende Tests und Prüfungen eingetragen.

Nach Plan

Ihr Kind sollte sich überlegen, in **welcher Reihenfolge** es die heutigen Hausaufgaben erledigen will: Manche Kinder beginnen gern mit etwas **Leichtem**, andere erledigen lieber das **Unangenehmste** zuerst, damit sie es hinter sich haben. Das ist Typsache.

- Wenn Ihr Kind etwas lernen muss, sollte es sich den **Stoff in kleine Portionen** aufteilen und nicht versuchen, alles auf einmal zu lernen.
- Ein **Wechsel zwischen mündlichen und schriftlichen** Aufgaben und unterschiedlichen Fächern macht das Lernen leichter. Also z. B. nach Erdkunde lieber Mathe als Deutsch. Das hilft Ihrem Kind, alles an der richtigen Stelle zu speichern.
- Was **erledigt** ist, wird **abgehakt**.

Auch mal eine Pause

Schon eine **kurze Unterbrechung** mit **Dehnen** und **Strecken** am **offenen Fenster** hilft Ihrem Kind, den **Kopf wieder frei** zu bekommen.

12. Was machen gute Schüler anders?

Warum haben manche immer so gute Noten? Weil sie nur am Büffeln sind? Oder besonders begabt? Lernforscher meinen: Weder noch. Gute Schüler haben drei Wunderwaffen, die sich jeder aneignen kann ...

Lisa hat keine Lust zu lernen. Viel lieber würde sie sich mit Lea verabreden. Stattdessen muss sie Matheformeln auswendig lernen und anwenden üben. Sie ist sich sicher: In Mathe wird sie nie gut sein – vor allem nicht so gut wie Lea. Aber woran liegt das? Muss sie noch längere Lernzeiten einplanen? Hier zählt/hilft nicht nur Quantität.

Wunderwaffe 1: Neugier

Gute Schüler sind **neugierig**. Sie **interessieren sich für viele Dinge und wollen vieles wissen**. Bei manchen Themen sind sie **echte Experten**, lesen alles darüber und sind immer auf dem **neuesten Stand**. Wofür man sich interessiert, spielt gar keine große Rolle. Hauptsache, man macht sich darüber schlau. So wachsen Wortschatz und Wissen, und es fällt Ihrem Kind leichter, Neues zu lernen – egal, in welchem Fach.

Wunderwaffe 2: Nachfragen

Spitzenschüler **stellen viele Fragen**. Dabei denken sie gar nicht darüber nach, wie ihre Fragen rüberkommen, ob sie vielleicht lächerlich sind. **Sie fragen einfach so lange, bis sie mit der Antwort zufrieden sind**. Das bewirkt, dass sie motiviert bleiben und ihr Wissen vertiefen.

Wunderwaffe 3: Lerntechniken

Gute Schüler haben **gute Methoden beim Lernen**. Im Lauf der Zeit haben sie herausgefunden, wie sie am besten vorgehen. Sie wissen, wie sie Mathe-Aufgaben durchdenken können, haben eine gute Technik fürs Vokabeln lernen oder lassen sich regelmäßig von ihren Eltern oder Geschwistern abfragen.

Das können Sie tun:

Vertiefen Sie die Interessen Ihres Kindes: Machen Sie eine **Liste mit Themen, die Ihr Kind interessieren**. Was wollte es schon immer mal wissen? Machen Sie sich auf die Suche nach Informationen – in Büchern und Zeitschriften, im Internet, bei Freunden ...



- **Nur Mut:** Ermutigen Sie Ihr Kind, alle Fragen, die sich beim Lesen und in Gesprächen ergeben, zu notieren. Danach sucht sich ihr Kind für jedes Thema Leute, von denen es glaubt, sie können ihm weiterhelfen. Das kann ein Lehrer sein, der Papa, Freunde oder auch die Oma.
- **Lernen lernen:** Es gibt jede Menge Bücher über gute Lerntechniken. Auch im Internet und in Zeitschriften werden gute Methoden vorgestellt und beschrieben. Hier ein paar Beispiele:

www.schule-und-familie.de/familie/tipps-fuer-schule-und-erziehung/7-tolle-lerntipps-vom-experten

www.schule-und-familie.de/familie/tipps-fuer-schule-und-erziehung/9-tipps-fur-bessere-schulnoten

www.schule-und-familie.de/familie/tipps-fuer-schule-und-erziehung/lernen-mit-der-koerper-route

www.schule-und-familie.de/familie/tipps-fuer-schule-und-erziehung/spickzettel

Viel Erfolg!

13. Zu viel Druck schadet Ihrem Kind

Schulstress und depressive Verstimmung – Symptome, Ursachen und Präventionsmaßnahmen

Bereits viele Grundschüler weisen heute einen erhöhten Stresslevel auf. Spätestens mit dem Eintritt in die weiterführenden Schulen steigt der Leistungsdruck deutlich an. Neuesten Studien zufolge leidet jeder dritte Schüler in Deutschland an depressiven Verstimmungen. Doch wie erkennen Sie, ob Ihr Kind zunehmend überlastet ist, was können Sie tun und welche Werkzeuge können Sie Ihrem Kind an die Hand geben, damit es mit Druck und Stress besser umgehen und einen guten Ausgleich dafür finden kann?



1) Ergebnisse der DAK-Leuphana-Studie

Eine Studie der Leuphana Universität Lüneburg in Zusammenarbeit mit der DAK bringt Erschreckendes zutage. Rund jeder dritte Schüler leidet an depressiven Verstimmungen, so die Ergebnisse der Erhebung. Oft hängen die Probleme der Kinder und Jugendlichen mit Schulstress und hohem Leistungsdruck zusammen. Befragt wurden knapp 6 000 Jungen und Mädchen im Alter von elf bis 18 Jahren. Insgesamt waren 25 Schulen in sieben Bundesländern an der Studie beteiligt. Diese entstand im Rahmen der DAK-Initiative „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“.

a) Schulstress und Leistungsdruck begünstigen depressive Verstimmung

Definition einer depressiven Verstimmung

Unter einer depressiven Verstimmung wird eine leichte bis mittelschwere Depression verstanden. Dabei handelt es sich um eine Störung des seelischen Gleichgewichts. Die Leiden treten oft schubweise auf. Nicht jede gedrückte Stimmung ist jedoch gleich eine depressive Verstimmung, es kann sich auch um ein temporäres Stimmungstief handeln.

Die Befragungen ergaben, dass viele Jugendliche besonders unter dem Schulalltag und dem damit einhergehenden Leistungsdruck leiden und infolgedessen eine depressive Verstimmung entwickeln.

Kinder und Jugendliche, die von einer depressiven Verstimmung betroffen sind, nannten häufig ein belastendes Klassenklima sowie starken Leistungsdruck und Schulstress als Ursachen.

So gaben 43 Prozent an, unter starkem Leistungsdruck zu leiden, und 23 Prozent nannten Schulstress aus Auslöser für die Störung ihres seelischen Gleichgewichts. Die Umfrage ergab weiterhin, dass diese Schüler doppelt so häufig unzufrieden mit ihren eigenen Leistungen sind, als es bei ihren Mitschülern der Fall ist.

Die Projektmanagerin Silke Rupprecht ist der Meinung, dass es vielen der betroffenen Schüler an geeigneten Bewältigungsstrategien fehle. So gaben 37 Prozent der Schüler, welche an einer depressiven Verstimmung leiden, an, Problemen und Konflikten eher aus dem Weg zu gehen. Bei den Schülern ohne depressive Verstimmung waren es hingegen nur 18 Prozent.

Diese Vermeidungsstrategie führt meist jedoch zu einer Festigung der seelischen Leiden, wohingegen die Konfrontation der Probleme ein erster Schritt auf dem Weg der Besserung sein kann.

Der Anteil der Schüler, welche an einer depressiven Verstimmung leiden, steigt prozentual zu ihrem Alter, so die Studienergebnisse weiter.

Während bei Schülern im Alter von elf Jahren rund 23 Prozent betroffen sind, sind es bei den 18-Jährigen bereits 33 Prozent.

In Hinblick auf die Geschlechter lässt sich hingegen kein markanter Unterschied festmachen, der Anteil an Jungen und Mädchen, welche die Anzeichen einer depressiven Verstimmung aufweisen, ist recht ausgeglichen.

b) Ursachen: Schulform und Migrationshintergrund

Deutliche Unterschiede lassen sich in Hinblick auf die Schulform feststellen, weshalb darin auch eine mögliche Ursache gesehen wird. An Haupt- und Realschulen sind durchschnittlich 32 Prozent der Schüler von einer depressiven Verstimmung betroffen, während laut Umfrage nur 24 Prozent der Gymnasiasten diese Angabe machten. Die Studie brachte weiterhin zutage, dass auch der Migrationshintergrund eine Rolle spielt. Der Anteil der Schüler mit Migrationshintergrund, bei denen eine depressive Verstimmung festgestellt wurde, ist mit 36 Prozent besonders hoch.

2) Symptome und Ursachen

Die Ursachen und Symptome einer Überlastung oder einer depressiven Verstimmung können sehr vielfältig sein und unterscheiden sich von Kind zu Kind. Die im Folgenden aufgezeigten Ursachen sowie körperliche und psychische Symptome fungieren deshalb lediglich als grobe Orientierung, aber auch ernstzunehmende Warnsignale für Eltern.

a) Charakteristische Ursachen für hohe Belastungen

Laut den Experten von Neurologen und Psychiater im Netz geben die meisten Kinder und Jugendlichen an, die Angst vor schlechten Noten und der steigende Leistungsdruck seien für ihr Befinden verantwortlich. Nicht immer wird dieser empfundene Druck durch die Eltern und das Umfeld der Schüler erzeugt. In einigen Fällen sind es auch die Schüler selbst, die zu hohe Erwartungen an sich richten. Hier spielt natürlich die Angst zu versagen eine zentrale Rolle. Eine hohe Belastung wird ebenfalls durch ein schlechtes Klassenklima oder

Mobbing unter den Schülern oder auch von Seiten der Lehrkräfte begünstigt.



Nicht zuletzt ist die hohe Belastung oft auch eine Folge des individuellen Umganges betroffener Schüler mit sozialen Situationen. So bezieht sich der Leistungsdruck nicht nur auf die Schulnoten, sondern kann auch eine Folge sozialer Ängste sein. Manche Kinder haben so große Angst, nicht akzeptiert zu werden oder sich vor ihren Mitschülern zu blamieren, dass sie sich zunehmend unter Druck setzen. Auch eine Lese-Rechtschreib- oder Rechenschwäche kann hinter dem Leiden stecken, ebenso wie eine Überlastung durch den falsch gewählten Schultyp. Die Stressoren, die zu einer Belastung oder sogar einer depressiven Verstimmung bei Kindern und Jugendlichen führen können, sind sehr vielseitig. Deshalb ist es essentiell, dass bei jedem einzelnen betroffenen Schüler nach den individuellen Auslösern geforscht wird. Erst, wenn die genauen Ursachen bekannt sind, kann mit einer gezielten Behandlung begonnen werden.

b) Typische körperliche Stresssymptome bei Kindern und Jugendlichen

Natürlich äußern sich eine hohe Belastung oder auch eine depressive Verstimmung bei jedem Menschen anders. Dennoch lassen sich typische Symptome feststellen, die viele Betroffene gemein haben. Kinder und Jugendliche, die unter Stress leiden, klagen häufig über Bauchschmerzen sowie Magen-Darm-Beschwerden.



c) Häufige psychische Stresssymptome im Kindes- und Jugendalter

Vor allem Jugendliche reagieren auf übermäßigem Stress vermehrt mit psychischen Symptomen, wobei diese sich sehr unterschiedlich äußern können. Antriebslosigkeit und ständige Traurigkeit sind typische psychische Stresssymptome. Die Jugendlichen kommen nur noch sehr schwer aus dem Bett, sind lustlos und ziehen sich mehr und mehr zurück. Solche Phasen sind in der Pubertät zwar nicht ungewöhnlich, sollten jedoch nicht dauerhaft auftreten. Vernachlässigt ein Jugendlicher zudem seine Freizeitaktivitäten und sozialen Kontakte und entwickelt Angstgefühle, sollten Eltern dies als klare Warnsignale verstehen. Sie sollten ihr Kind darauf ansprechen und sich – wenn nötig – um therapeutische Hilfe bemühen.

Auch Kopfschmerzen und Appetitlosigkeit treten oft auf. Sind keine organischen Ursachen für die körperlichen Beschwerden feststellbar, sprechen derlei Symptome für ein Leiden psychischer Natur. Schlafstörungen sind ein weiteres körperliches Symptom, das auf eine zu hohe Belastung hinweisen kann. Damit ist nicht gemeint, dass das Kind vor einer wichtigen Klassenarbeit mal nicht gut schläft, sondern, dass über Wochen ein gestörtes Schlafverhalten auftritt, welches Folgeerscheinungen, wie Müdigkeit, Unkonzentriertheit und leichte Reizbarkeit mit sich bringt. Grundsätzlich gilt, dass sich eine hohe Stressbelastung vor allem bei jüngeren Schülern in Form von körperlichen Symptomen, die ohne organische Ursachen auftreten, zeigt. Solche körperlichen Symptome sind:



Auch Selbstmorddrohungen sollten Sie stets ernst nehmen. Meist haben die Jugendlichen nicht wirklich vor, sich das Leben zu nehmen, doch die Androhung eines Suizids ist ein deutlicher Hilfescrei und sollte auch als solcher gewertet werden. Andere Jugendliche reagieren auf zu hohe Belastungen mit Konzentrationsstörungen, leichter Reizbarkeit oder auch Aggressivität. Lassen die Beschwerden an den Wochenenden oder in den Ferien nach, ist dies ein deutliches Indiz, dass Schulstress hinter den Stresssymptomen steckt. Kinder- und Jugendpsychiater weisen darauf hin, dass Eltern ihren Kindern in solchen Fällen keine stimmungsaufhellenden Medikamente geben sollten, sofern diese nicht ärztlich verordnet wurden. Auch nicht, wenn es sich um vermeintlich harmlose und rezeptfrei erhältliche Produkte handelt.

Je nach Schwere der psychischen Belastung können schon ein Schulwechsel, Nachhilfe oder die gemeinsame Strukturierung der Schulwoche zur Entlastung beitragen. Oft ist es zudem sinnvoll, den Klassenlehrer oder den Vertrauenslehrer miteinzubeziehen. In besonderer Weise gilt dies, wenn das Kind in der Schule gemobbt wird und aufgrund dieser Attacken ein psychisches Leiden entwickelt. Handelt es sich bereits um eine depressive Verstimmung, lässt sich diese meist mit einer kognitiven Verhaltenstherapie in den Griff bekommen. Je nach Schwere kann eine zusätzliche medikamentöse Behandlung nötig sein. Diese wird vom behandelnden Arzt individuell auf den Patienten abgestimmt und darf nie in Eigenregie erfolgen. Die häufigsten psychischen Symptome sind:



3) Präventionsmaßnahmen

Am besten ist es natürlich, wenn es gar nicht erst zu einer übermäßigen Belastung oder einer depressiven Verstimmung kommt. Der Schulalltag ist stressiger geworden, und auch der Leistungsdruck ist in den vergangenen Jahren nochmals gestiegen. Doch Schulen und Eltern können einiges dafür tun, um die Kinder und Jugendlichen zu entlasten oder sich entwickelnde psychische Beschwerden rechtzeitig zu erkennen. Zudem gibt es Methoden, die Kinder spielerisch mit Maßnahmen zum Stressabbau vertraut zu machen.

Ansatzpunkte zur Prävention von Seiten der Schulen

Oft tragen zu hoher Leistungsdruck, ein schlechtes Klassenklima oder Mobbing zur Entstehung von psychischen Belastungen und depressiven Verstimmungen bei. Deshalb ist es wichtig, dass auch die Schulen Präventionsarbeit leisten. Grundvoraussetzung für die psychische Gesundheit der Schüler ist ein wertschätzendes Schul- und Klassenklima.



Die Schule sollte vermitteln, dass Verschiedenheit akzeptiert und als Bereicherung angesehen wird. So fühlen sich betroffene Schüler weniger ausgegrenzt und es fällt ihnen leichter, über ihre Probleme zu sprechen und sich Hilfe bei Mitschülern und Lehrern zu suchen. Damit dies gelingt, ist es notwendig, die Lehrkräfte für die Symptome und die Bedürfnisse von Schülern zu sensibilisieren, die unter starker Belastung leiden. Dies kann zum Beispiel durch den regelmäßigen Austausch der Lehrkräfte untereinander oder auch durch spezielle Weiterbildungsmaßnahmen geschehen. Auch in den Klassen selbst sollte das Thema besprochen werden, um betroffenen Schüler zu ermutigen, über ihre Probleme zu sprechen und ihre Mitschüler dafür zu sensibilisieren. Elternabende, in denen Themen wie übermäßige Belastung und depressive Verstimmung thematisiert werden, sind eine zusätzliche Maßnahme zur Prävention. Lehrer können des Weiteren einzelnen Eltern beratend zur Seite stehen und ihnen Kontakte zu externen Beratungsstellen vermitteln.

Weitere Infos:

www.schule-und-familie.de/familie/tipps-fuer-schule-und-erziehung/schulstress-und-depressive-verstimmung

14. So motivieren Sie Ihr Kind

„Schule ist doof“ - Wie motiviere ich mein Grundschulkind zum Lernen und zur Mitarbeit?



Der Nachmittag neigt sich dem Ende zu und Ihr Kind ist für den nächsten Schultag längst nicht vorbereitet. Sie wissen nicht mehr weiter und haben keine Idee mehr, wie Sie Ihr Kind zum Lernen bekommen? Wir geben Ihnen acht Tipps, die die Motivation jedes Kindes steigern.

Was ist überhaupt Motivation?

Man unterscheidet zwischen intrinsischer (innerlicher) und extrinsischer (äußerlicher) Motivation. Die intrinsische Motivation zeigt sich durch die Beziehung zum Lernstoff selbst. Motive sind zum Beispiel Interesse, Wissensdrang und Neugier. Dagegen wird man bei der extrinsischen Motivation durch Motive von außerhalb motiviert, zum Beispiel durch Benotung, Lob oder Anerkennung. Beide Arten der Motivation können Sie bei Ihren Kindern fördern. Mit diesen acht Tipps kommt die Motivation von ganz alleine:

1. Integrieren Sie den Lernstoff in den Alltag der Kinder

Rechenaufgaben machen mehr Spaß, wenn die Kinder darin Sinn für den Alltag sehen. Einige Beispiele: die eigene Größe messen, Zutaten für Rezepte abwägen und mit Hausnummern subtrahieren.

2. Legen Sie einen Karteikasten an

Ihr Kind schreibt manche Wörter immer falsch? Lassen Sie Ihr Kind die Wörter auf Karteikarten schreiben. So kann es zwischendurch immer darauf zurückkommen, die Wörter nochmal abschreiben und sich einprägen.

3. Seien Sie da

Schenken Sie Ihren Kindern Aufmerksamkeit. Kontrollieren Sie die Hausaufgaben, nehmen Sie sich Zeit für Gespräche mit Ihrem Kind und spielen Sie nach den Hausaufgaben auch mal ein Gesellschaftsspiel zusammen.

4. Achten Sie auf Zwischenmenschliches

Ist Ihr Kind womöglich unmotiviert, weil es Streit in der Schule hat? Hat es Streit mit Freunden oder Lehrern? Helfen Sie, die Streitereien zu lösen.

5. Üben Sie nicht zu viel Druck aus

Bleiben Sie auch geduldig, wenn sich Fehler mehr als einmal wiederholen. Ihr Kind ist noch im Lernprozess.

6. Kleine Schritte mit großer Wirkung

Setzen Sie viele kleine Zwischenziele. So wirkt die anstehende Aufgabe nicht unüberwindbar und die Motivation bleibt hoch.

7. Finden Sie das richtige Maß

Loben ist wichtig, kann aber auch schief gehen. Loben Sie Ihr Kind für zu einfache Aufgaben, könnte es denken, dass Sie sich über es lustig machen.

8. Achten Sie auf ein freundliches Klima

Gestalten Sie den Schreibtisch Ihres Kindes einladend zum Lernen. Es sollte nicht zu viel herumstehen, sodass Bücher, Hefte und Stifte genügend Platz haben, Ihr Kind aber auch gut schreiben kann. Auch ein gut eingestellter Schreibtischstuhl ist wichtig, damit Ihr Kind keine Rückenschmerzen bekommt.

15. Umgang mit schlechten Noten

Die Angst vorm nächsten Zeugnis kann Schüler und ihre Eltern ganz schön stressen. Manchmal verhelfen schon kleine Änderungen im Schulalltag zu besseren Noten.

1. Bewegung und Balance

Kinder, die **körperlich aktiv** sind, sind ausgeglichener und können sich besser konzentrieren. Außerdem ergab eine Studie des Hessischen Kultusministeriums (2010), dass **Gleichgewichtsübungen einen unmittelbaren Einfluss auf die Schulleistung** bei Grundschulern haben – genauer: Verbesserungen bei Feinmotorik, Auge-Hand-Koordination und Lernfreude.

Empfehlenswert sind **tägliche Übungen** mit einem Garten- oder Mini-Trampolin, einfache Yoga-Übungen oder auch interaktive Balance-Spiele mit der Spielekonsole.

2. TV-Diät

Wir wissen es eigentlich längst, doch die wenigsten Familien halten sich daran: **Fernsehen, PC-Spiele und die Spielkonsole** können sich negativ auf die Schulleistungen auswirken. Denn **Schlafstörungen, Nervosität oder Kopfschmerzen** sind oft die Nebenwirkungen exzessiven Medienkonsums vor dem Bildschirm. Und dass das nicht gerade zu super Schulnoten führt – ganz klar.

Viele Kids wollen das nur schwer einsehen. Am besten versuchen Sie, gemeinsam einen Kompromiss auszuhandeln.

Das können täglich **begrenzte TV-Zeiten** sein oder eine Abmachung, dass **PC-Spiele nur am Wochenende** erlaubt sind. Und nicht vergessen: Die Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen!

3. Regelmäßiges Lernen

Gerade in schlechteren Fächern ist es wichtig, nicht erst in letzter Minute am Tag vor einer Prüfung zu pauken. Stattdessen sollte Ihr Kind **täglich den Schulstoff wiederholen** und Hausaufgaben gründlich erledigen.

Ermutigen Sie Ihr Kind, **Verständnisfragen** zu stellen. **Experimente, Lehrvideos, Diskussionen mit Schulfreunden oder Museumsbesuche** können das Wissen Ihres Kindes auf abwechslungsreiche und unterhaltsame Art vertiefen.

4. Der Terminkalender

Tests, Klassenarbeiten oder Abgabetermine für Hausarbeiten stehen meistens schon lange im Voraus fest.

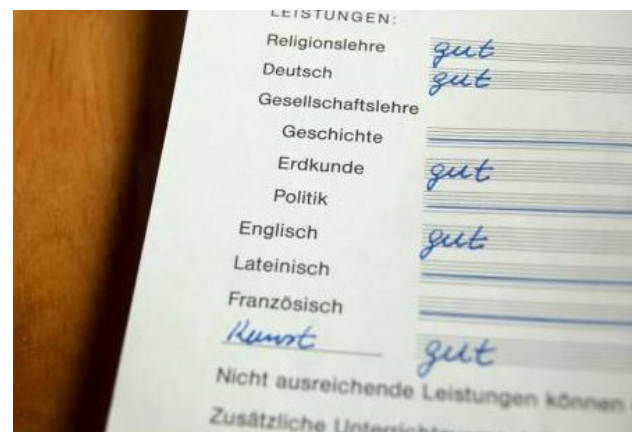
Ein **Wandkalender** hilft, die Übersicht zu bewahren und erleichtert die **Lernplanung**. Ganz wichtig: Auch die **Ferien** und andere nette Termine eintragen – schließlich brauchen Schüler auch etwas, worauf sie sich freuen können.

5. Der richtige Zeitpunkt

Zwischen 10 und 11 Uhr erreichen Kinder und Jugendliche ihr **Leistungsmaximum**.

Wie auch viele Erwachsene aus eigener Erfahrung wissen, folgt **von 12 bis 14 Uhr ein Mittagstief**. In der Zeit ist Erholung oder sogar ein kurzes Schläfchen angesagt.

Ab 16 Uhr bis ungefähr 18 Uhr können wieder alle **Gehirnkapazitäten** bestens genutzt werden. Jetzt ist die **beste Zeit für Hausaufgaben und Lernen**.



6. Lob & Motivation

Erwachsene kennen es aus dem Job: Lob oder andere Motivationen sind wichtig, um **Leistungen** zu bringen. Bei Kindern ist das nicht anders. Wenn Ihr Kind in einem Fach **Fortschritte** macht, dann zeigen Sie ihm, wie sehr sie sich freuen. Überraschen Sie ihren Nachwuchs: Unternehmen Sie etwas Schönes gemeinsam, genehmigen Sie eine **Taschengelderhöhung**, erfüllen Sie einen kleinen Wunsch.

7. Die Lernumgebung

Ruhe beim Lernen ist wichtig für die **Konzentration**. Musik, und vor allem der Fernseher, sollten aus bleiben. Auch Nebengeräusche durch den Rest der Familie können ablenken und sollten durch geschlossene Türen vermindert werden. Lässt die Konzentration nach, darf es ein **kleines Päuschen** sein: Obst oder kleingeschnittenes Gemüse sind gute Energielieferanten fürs Gehirn. Trinken nicht vergessen – Wasser, Saftschorlen oder Tees versorgen Hirn und Körper mit Flüssigkeit. Und **an Tipp Nummer Eins** denken: Zwischendurch vielleicht mal auf ein Bein stellen, solange es geht. Damit sich das Gehirn erholen kann, ist **nachts viel Schlaf** wichtig: 10- bis 11-Jährige brauchen rund 10,5 Stunden Schlaf, 12- bis 13-Jährige 10 Stunden. Auch 14- bis 16-Jährige sollten noch 9 Stunden schlafen.

8. Mündliche Mitarbeit

Noch **zwei Tipps für die letzten Wochen vor dem Zeugnis**: Jetzt ist es wichtig, **Engagement zu zeigen**. Im Unterricht viel mitarbeiten, damit der Lehrer einen **guten Eindruck** bekommt. Fragen, die während der Schulstunde oder in der Pause an den Lehrer gerichtet werden, zeigen Interesse am Schulstoff.

9. Sichtbare Ordnung

Auch noch in den letzten Wochen vor der Notenvergabe ist ein sichtbares **Bemühen um Ordnung** hilfreich. Ordnung in die Aufzeichnungen bringen, schlampig geführte Hefte noch mal sauber in ganz neue Hefte abschreiben. Die Mühe lohnt aber nur, wenn der Lehrer das Musterheft auch mal zu Gesicht bekommt. Also gut sichtbar während des Unterrichts auf den Tisch legen.



16. Prüfungsangst – was hilft?

Hilfe, mein Kind hat Prüfungsangst. Wir geben sieben Tipps gegen Lern-Stress und Prüfungsangst, mit denen Konzentration wieder möglich wird

Sarah fühlt sich von den Hausaufgaben **überfordert**. Paul wird immer nervöser: Morgen schreibt er eine wichtige Schularbeit, aber sein Kopf ist wie vernagelt. **So helfen Sie Ihrem Kind aus dem Formtief.**

Manchmal geht es einfach nicht mehr weiter. **Leere, Panik und Nervosität** machen sich breit. Da können Sie nur noch **die Notbremse ziehen**, und Ihrem Kind eine kleine Auszeit verschaffen, die es **zurück zum konzentrierten Lernen** führt.

Hier unsere sieben Tipps für mehr Konzentration:

1. Bei Prüfungsangst bringt eine **kleine Fantasie-reise** die notwendige Entspannung. Ihr Kind löst seine Gedanken von den Problemen, hebt für kurze Zeit in der Fantasie ab, um dann erholt und entspannt wieder auf dem Boden der Tatsachen zu landen und das Lernen in Angriff zu nehmen. Fantasiereisen für Grundschüler gibt es als Bücher und als CDs.
 2. Entspannung und Konzentration gleichzeitig fördert das **Ausmalen eines Mandalas**. Das ist besonders etwas für Erst- und Zweitklässler. Lassen Sie Ihr Kind in einer Lernpause ein Mandala bunt gestalten – etwa fünf Minuten lang. Danach geht es konzentriert weiter. Mit den ABC-Mandalas unserer Website schule-und-familie.de lernt Ihr Kind beim Entspannen sogar spielend leicht alle Buchstaben des Alphabets und alle wichtigen Buchstabenverbindungen.
 3. **Rüttel dich und schüttel dich**: Mit Musik geht alles besser. **Legen Sie das Lieblingslied Ihres Kindes ein und tanzen Sie mit ihm durchs Zimmer**. So kann Ihr Kind Verspannungen abbauen. Nach einem Lied geht es zurück zum Schreibtisch.
 4. **Atem-Entspannung**: Ihr Kind bleibt am Schreibtisch sitzen. Es schließt kurz die Augen und konzentriert sich auf seinen Atem. **Zehnmal atmet es tief ein und aus** – immer in den Bauch hinein. Dabei denkt es bei jedem
5. **Atemzug**: „Ein-atmen“ und „Aus-atmen“. So atmet es nicht zu schnell.
5. **Roboter-Spiel**: Ihr Kind schließt die Augen. Sie überlegen sich, wohin Ihr Kind gehen soll und dirigieren es mit Ihrer Stimme dorthin: „Zwei Schritte nach rechts, jetzt geradeaus. Stopp. Drehe dich nach links ...“ Wenn das Kind angekommen ist, darf es Sie durch den Raum losen. **Diese Übung schult Konzentration und Raumwahrnehmung.**
 6. **Geräusche finden**: Verstecken Sie einen tickenden Wecker oder eine Eieruhr – zum Beispiel unter einem Kissen oder in einem Regal. Ihr Kind soll ganz genau lauschen und das tickende Etwas über das Gehör finden. Sie können auch das Telefon verstecken und es leise klingeln lassen.
 7. **„Ich packe meinem Koffer“** und **„Ich sehe was, was du nicht siehst“**: Diese altbekannten Spiele lenken ab. Sie bringen dem Gehirn Entspannung und Konzentration. Packen Sie abwechselnd zehn Dinge in den Koffer. Jeder Spieler muss immer alle Begriffe wiederholen, die bereits im Koffer sind. Erst dann darf er etwas Neues hineinlegen. Oder suchen Sie abwechselnd sechs Dinge in der Wohnung, nach dem Prinzip: „Ich sehe was, was du nicht siehst, und das ist blau“!



17. Ist Ihr Kind in Deutsch fit fürs Gymnasium?

Rechtschreibung, Grammatik, Lesen – es wird später viel von den Lehrern vorausgesetzt

Bedenken Sie: Deutsch ist ein wichtiges Fach und bildet die **Grundlage für gute Noten** auch in anderen Fächern. Lassen sie sich eventuell vom Lehrer beraten, wo Ihr Kind noch Schwächen hat. Unten finden Sie Links zu **Übungen aus den Bereichen Rechtschreibung, Grammatik, Schreib- und Lesekompetenz**.

Folgende Kenntnisse sollten Schüler am Ende der vierten Klasse haben, um in den nächsten Jahrgangsstufen am Gymnasium (oder auch in der Realschule) gut mithalten zu können:



Rechtschreibung

- alle häufigen Wörter richtig schreiben, ansonsten nachfragen und nachschlagen, um Rechtschreibfehler zu vermeiden
- erlernte Regeln auf ähnliche, verwandte Wörter übertragen
- Texte kontrollieren, Fehler finden und verbessern

Grammatik

- Wortarten (z.B. Nomen, Verb, Adjektiv) und Satzteile (Subjekt, Objekt, Prädikat) kennen und dieses Wissen anwenden

- Einzahl – Mehrzahl, bestimmter und unbestimmter Begleiter (Artikel), Fälle (1. bis 4.)
- Verben in Grundform und Zeitstufen (1. + 2. Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft), Bildung unregelmäßiger Verben
- Adjektive in Grundform, Steigerung, Vergleichsstufen (inklusive unregelmäßige Steigerung von Adjektiven und nicht steigerungsfähige Adjektive)
- Fürworte (Pronomen)
- Aussage-, Frage-, Ausrufesätze unterscheiden und anwenden

Schreibkompetenz

- eigene Ideen für Texte entwickeln und umsetzen
- Wort- und Satzbauwiederholungen vermeiden, eigene Rechtschreibung kontrollieren, mit gut leserlicher Schrift schreiben
- sprachliche Mittel und Textstrukturen kennen und anwenden (Textaufbau, Erzählperspektive, Erzählzeit)
- Textarten (z.B. Brief, Märchen, Nacherzählung, Anleitung) und deren Zwecke (z.B. Aufruf, Unterhaltung, Information) kennen und anwenden

Lesen, Textverständnis

- regelmäßig selbst gewählte Texte (z.B. Bücher, Artikel in Zeitschriften) lesen
- Textinhalte in eigenen Worten wiedergeben, kritisch hinterfragen, Stellung nehmen und diese sachlich begründen
- Tabellen, Gebrauchsanweisungen, Fahrpläne und andere Textinformationen lesen und verstehen

www.schule-und-familie.de/schreibuebungen-fuer-die-grundschule/schreiben-klasse-4-die-besten-uebungen-fuer-die-grundschule

www.schule-und-familie.de/lesen-lieben-lernen

18. Ist mein Kind in Mathe fit fürs Gymnasium?

Ohne Grundrechenarten, Einmaleins und Kopfrechnen klappt es nicht

Gute Leistungen in Mathematik sind für jeden Schulabschluss und bei den meisten Lehrberufen zwingend erforderlich. Falls Sie nicht sicher sind, ob ihr Kind noch Schwächen hat, sprechen Sie mit dem Lehrer oder der Lehrerin und lassen Sie sich beraten. Geduldiges Üben hilft meistens. Wir haben für Sie im Download-Kit „Fit für den Übertritt – für Schüler“ einige **Übungen aus den Bereichen Arithmetik, Geometrie und Größen zusammengestellt**. Womöglich empfindet ihr Kind Aufgaben mit höherem Schwierigkeitsgrad sogar als Anreiz – dann sollte es ihm oder ihr leichtfallen, im Mathe-Unterricht mitzukommen.

Diese Mathe-Kenntnisse sollten Schüler am Ende der vierten Klasse haben, um in den nächsten Jahrgangsstufen am Gymnasium (oder auch in der Realschule) gut mithalten zu können:



Arithmetik (Zahlenrechnen)

- Kopfrechnen
- das kleine Einmaleins
- Schriftliches Addieren und Subtrahieren (Zusammenrechnen und Abziehen)
- Schriftliches Multiplizieren und Dividieren (Malnehmen und Teilen)
- Verständnis und rechnerische Umsetzung von Textaufgaben
- Zahlenraum bis 1.000.000 darstellen und vergleichen
- Überschlagsrechnen und Runden von Zahlen

Größen

- Die Einheiten zu Geld, Zeit, Gewichte, Längen und Volumen kennen und rechnerisch anwenden
- Sicherer Umgang mit verschiedenen Messgeräten bzw. deren Skalen (Waagen, Lineale, Maßbänder)

Geometrie

- Die wichtigsten Figuren wie z.B. Dreieck, Viereck, Achteck, Quadrat erkennen, zeichnen und deren Umfang berechnen
- Körper wie Kugel, Würfel und Quader und deren Eigenschaften erkennen
- Figuren und Körper zerlegen oder zusammensetzen
- Spiegelungen vornehmen
- Lineal, Geodreieck und Zirkel sachgerecht einsetzen

Impressum

Verlag: Johann Michael Sailer Verlag GmbH & Co. KG
Lina-Ammon-Str. 30
90471 Nürnberg
Tel: 0911/6600-59

Chefredaktion: Andrea Hösel

Redaktion: Emily Jaeneke

Layout: Susanne Braun

Geschäftsführer: Christophe Mauratille

Bilder: Shutterstock, iStockphoto, Fotolia

Wissensspaß für Zuhause



Partner im Kinderzimmer

Lesen macht richtig Spaß, wenn man dabei eine spannende Geschichte oder etwas über sein Interessengebiet erfährt. Darauf setzen die Sailer-Wissensmagazine für Grundschüler.

Für viele Kinder sind sie die Brücke zum Buch und der Einstieg in die moderne Medienwelt. Der Inhalt der Magazine orientiert sich am Lehrplan. Die Magazine werden von der Stiftung Lesen empfohlen und sind **100 % werbefrei**.

Spielerisch Englisch lernen

Mit Englisch-Zeitschriften lernen Kinder spielerisch die wichtigste Sprache der Welt. Einfach total easy.

