

STARTKLAR für die Schule

B.Z.-
MONATS-
THEMA
August: Kinder,
Kinder!

Keine Lust? Ganz normal! Der Berliner Psychologe Klaus Seifried erklärt, wie Eltern ihren Kindern den Lernbeginn erleichtern können



Froh, wieder die Schulbank zu drücken? Dem Gefühl muss man bei manchen Kindern etwas nachhelfen

Männer leben immer länger

Männer lebten in der Vergangenheit im Durchschnitt ungesünder und gefährlicher – und daher kürzer als Frauen (aktuell 78,3 Jahre vs. 83,2 Jahre). Nun verringert sich der Abstand bei der Lebenserwartung aber, sagen die Forscher vom Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiP). Mögliche Gründe für die Angleichung: Immer weniger Männer rauchen, die Gesundheitsrisiken im Job sinken, die Früherkennung von Krankheiten steigt.

Hunde können Angst riechen

Hunde haben einen erstaunlichen Geruchssinn – aber können sie auch die Angst ihrer Besitzer riechen? Die Wissenschaftler der Universität Neapel Federico II haben Probanden Filme gezeigt, die Glücksgefühle, Angst oder eine neutrale Reaktion auslösten. Im Anschluss haben die Hunde Schweißproben ihrer Herrchen zum Geruchstest bekommen. Besonders stark reagierten die Vierbeiner auf die Proben von Angstschweiß und suchten Kontakt zu ihren Besitzern.

ZAHLE DER WOCHE

85,7

Prozent der Deutschen bestellen mehr als einmal im Monat online. 37,4 Prozent der Internet-Käufe sind Bekleidung und Schuhe. Mit 52,7 Prozent ist PayPal die beliebteste Zahlungsweise.

Quelle: sofoBusiness Intelligence

Von INNA HEMME

Berlin – **Lange ausschlafen, lange aufbleiben, mit Freunden spielen, Eis und Pizza essen, Oma und Opa besuchen. Was ist das? Ja, die Schule!**

Die Sorglos-Ferien sind nach sechseinhalb Wochen vorbei. Für über 380 000 Berliner Kinder beginnt am Montag das neue Schuljahr, für die 38 000 Erstklässler darunter geht es eine Woche später los. Laut einer Umfrage der Online-Bildungsplattform Duolingo freuen sich aber nur 42,9 Prozent der Kinder auf die Schule, fast ein Drittel hat keine Lust. Eine alarmierende Statistik? „Erst einmal nichts Ungewöhnliches. Der Übergang aus dem Ferien- in den Arbeitsmodus fällt uns Erwachsenen doch auch schwer“, erklärt

Klaus Seifried (72) vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen. Schule sei für Kinder nun mal auch harte Arbeit.

Und Hand aufs Herz: Wer von uns freut sich nach einem Urlaub so richtig wieder auf frühes Aufstehen, alte Pflichten und jeden Kollegen? Eben! „Daher sollten die Eltern diese Stimmung auch bei ihren Kindern einfach akzeptieren und nicht wegreden“, rät der Experte. **Dennoch gibt es gute Tipps und Tricks, wie der Übergang vom Ferien- in den Alltagsmodus wieder gelingt.**

Vorfreude schaffen

Ferien sind toll, aber auch die Schule hatte viele schöne Momente, die Kids schnell vergessen. Der Experte: „Eltern sollten versuchen, durch richtige Fragen positive Erinnerungen zu akti-

vieren und Vorfreude zu wecken!“ Welches Fach hat dir im letzten Jahr am meisten Spaß gemacht und wo hattest du die beste Note? Und weißt du noch, wie toll das Schulfest war?

Auf welchen Freund und auf welche Lieblingslehrerin freust du dich am meisten? „Mit solchen Gesprächen werden dem Kind nicht nur seine Stärken wieder bewusst, sondern es startet gleich viel motivierter ins neue Schuljahr.“

Alltagsroutinen einführen

„Routine gibt Sicherheit“, erklärt Klaus Seifried. Am Wochenende vor dem Schulstart sollten die Eltern den Tagesablauf wieder strukturieren und auf feste Schlafenszeiten achten. Am Vorabend den Ranzen packen, die Kleidung herauslegen.

Morgens vor der Schule unbedingt Zeit nehmen für ein gemeinsames Frühstück! Rennen die Eltern gestresst herum, geben sie das Chaos-Gefühl schon in der ersten Schulwoche an ihre Kinder weiter.

Selbst ist das Kind

Welche Stifte fehlen in der Federmappe? Was kommt in die Brotbox? Welche Schuhe nimmst du zum Sportunterricht? „So viel wie möglich in die Verantwortung der Kinder geben. Das macht sie selbstständig und stolz“, rät der Experte.

Wenn Kinder sehen, dass Erwachsene ihnen Entscheidungen anvertrauen, fragen sie auch gerne nach Rat!

Konfliktfähigkeit stärken

Eltern können ihren Kindern nicht alle Probleme abnehmen und das soll-

ten sie auch nicht.

„Kinder müssen in der Schule kleine Misserfolge selbst meistern. Das ist ein wichtiger Entwicklungsschritt.“

Wichtig für die Eltern sei es, sich Zeit nehmen, um darüber zu sprechen und ihre Kinder zu stärken. Was ist neu, was ist schwierig, wo brauchst du Unterstützung? Bei Mobbing und Schulangst sollten die Eltern natürlich unverzüglich mit der Schulleitung sprechen.

Trotz aller Für- und Vorsorge können die ersten Schulwochen immer etwas holprig laufen. Ganz normal, beruhigt Klaus Seifried: „Setzen Sie sich selbst und Ihr Kind nicht unter Druck. Nehmen Sie sich lieber etwas Schönes fürs Wochenende vor und tanken Sie noch mal ein wenig Feriengefühl nach.“