

## **Schulstart ganz entspannt: Tipps für Eltern in Speyer**

Erfahren Sie von Schulseelsorger Thomas Stephan, wie Eltern ihre Kinder optimal auf den Schulstart vorbereiten können. Tipps für Erstklässler und mehr!

Speyer. Die Schulzeit steht vor der Tür, und mit ihr beginnen für viele Kinder spannende, aber auch herausfordernde Tage. Für die Erstklässler ist dies oft ihre erste Begegnung mit dem Bildungssystem, eine neue Welt voller Regeln und Anforderungen, die es zu entdecken gilt. Für Eltern bedeutet dies, ihre Kinder optimal auf diese Veränderungen vorzubereiten. Thomas Stephan, der Leiter der Schulseelsorge im Bistum Speyer, hat einige wertvolle Tipps, um den Schulstart für alle Beteiligten zu einem positiven Erlebnis zu machen.

Wie sollten Eltern den Übergang vom Kindergarten zur Schule gestalten? Stephan betont, dass der Schulstart vor allem als eine Art Entdeckungsreise angesehen werden sollte. „Es ist entscheidend, dass Kinder während dieser Zeit begleitet werden, um ihre Fähigkeiten zu entwickeln und neue Freundschaften zu schließen. Die Neugier steht im Vordergrund“, erklärt er. Der Gedanke, dass Schule mit Druck und Angst verbunden sein sollte, sieht Stephan als äußerst problematisch an.

### **Wichtigkeit des Gesprächs zwischen Eltern und Kindern**

Eine zentrale Rolle spielt dabei die Kommunikation zwischen Eltern und Kindern. Stephan empfiehlt den Eltern, bereits zwei

Wochen vor Schulbeginn aktiv mit ihren Kindern über die Einschulung zu sprechen. „Je mehr die Vorbereitungen gemeinsam gestaltet werden, desto weniger Ängste gibt es“, sagt Stephan. Dieser Austausch hilft, Ängste zu erkennen und besser zu bewältigen. „Es geht darum, dem Kind zu zeigen: ‚Ich bin für dich da, egal was passiert‘“, fügt er hinzu.

Besonders wichtig ist es, den Kindern die Angst vor Noten und Leistungsdruck zu nehmen. „Wenn Eltern von ‚dem Ernst des Lebens‘ sprechen, vermitteln sie ein Bild, das die Freude und das Entdecken in der Schule in den Hintergrund drängt“, erläutert Stephan. Stattdessen sollte die gesamte Situation mit Spaß und Neugier thematisiert werden, um den richtigen Rahmen zu schaffen.

Ein weiterer Aspekt, den Stephan hervorhebt, ist die Unterstützung der Kinder durch kleine Rituale. Der Schulranzen sollte beispielsweise gerade vor dem Schulstart gemeinsam aufgeräumt werden. „Solche handfesten Dinge steigern die Vorfriede und machen die Vorbereitung greifbarer“, sagt er. Eltern sollten darauf achten, dass neben den schulischen Verpflichtungen auch das Freizeitvergnügen nicht zu kurz kommt. Ein überladener Wochenplan kann für Kinder in der Übergangszeit sehr belastend sein.

## **Tipps für den Übergang in die weiterführende Schule**

Für Kinder, die nach den Ferien in eine weiterführende Schule kommen, stellt sich eine andere Herausforderung: Hier müssen sie sich nicht nur an neue Lehrer und Mitschüler gewöhnen, sondern auch an ein ganz anderes Lernumfeld. „Es ist eine enorme Veränderung. Doch sie sollten daran erinnert werden, dass sie bereits die Grundschule hinter sich gelassen haben und damit über wichtige Erfahrungen verfügen“, sagt Stephan.

Er rät den Eltern, ihren Kindern zu vermitteln, dass sie nicht allein sind. „Es gibt immer Freunde, die diesen Weg gemeinsam

gehen, und auch die Eltern stehen ihren Kindern zur Seite.“ So müsste der Übergang keinesfalls als beängstigender Neuanfang empfunden werden. Hilfe können die Kinder auch in der Schule selbst finden, etwa durch Vertrauenslehrer oder die Schulseelsorge.

Doch was ist, wenn dennoch Probleme auftreten? Stephan weist auf verschiedene Hilfsangebote hin – von der „Nummer gegen Kummer“ über die Telefonseelsorge bis hin zu speziellen Online-Beratungsangeboten. „Es ist wichtig, dass Kinder wissen, dass sie nicht allein und dass Hilfe verfügbar ist, wenn sie Schwierigkeiten haben“, erklärt er.

## **Den Schulstart gut meistern**

Das Ende der Sommerferien markiert nicht nur den Beginn eines neuen Schuljahres, sondern auch die Gelegenheit für Kinder, sich neu zu orientieren und ihre Fähigkeiten zu stärken. Thomas Stephan ermutigt Eltern dazu, aktiv die Interessen ihrer Kinder zu fördern und die Schulzeit als Abenteuer zu betrachten. Mit einer positiven Einstellung und der richtigen Unterstützung können Kinder den Schritt in die Schule mit Freude und Zuversicht meistern, was sowohl für sie als auch für die Eltern eine bereichernde Erfahrung sein kann.

## **Psychologische Aspekte des Schulstarts**

Ein Schulbeginn kann für Kinder mit verschiedenen psychologischen Herausforderungen verbunden sein. Oftmals fühlen sich die Neulinge unsicher und ängstlich, besonders wenn sie den gewohnten Rahmen der Kindertagesstätte verlassen. Experten betonen die Bedeutung eines stabilen emotionalen Umfelds, um Ängste abzubauen. Eine Studie der Universität Koblenz-Landau zeigt, dass Kinder, die eine emotionale Unterstützung durch ihre Eltern und Lehrer erhalten, besser in der Lage sind, sich an den Schulalltag anzupassen und eine positive Einstellung zur Schule zu entwickeln.

Eine weitere Untersuchung an der Universität Leipzig ergab, dass der Aufbau eines positiven Selbstwertgefühls entscheidend für den schulischen Erfolg ist. Kinder, die sich selbst als Kompetent wahrnehmen, sind eher motiviert und weniger anfällig für schulische Ängste. Eltern können hier durch positive Bestärkung und Ermutigung eine wichtige Rolle spielen.

## **Rolle der Eltern in der Schulförderung**

Die aktive Beteiligung der Eltern an der schulischen Entwicklung ihrer Kinder ist von großer Bedeutung. Laut einer Studie der OECD haben Kinder, deren Eltern eng in die Bildung eingebunden sind, tendenziell bessere Leistungen. Dies kann durch alltägliche Interaktionen, wie das gemeinsame Lesen von Büchern oder das Helfen bei den Hausaufgaben, geschehen.

Die Kommunikation über schulische Themen und das eigene Interesse am Schulalltag helfen, eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. So können Eltern die Lernprozesse ihrer Kinder unterstützen und begleiten. Ein gutes Verhältnis zwischen Eltern und Lehrern kann ebenfalls dazu beitragen, dass Schüler sich in der Schule wohler fühlen und erfolgreicher sind.

## **Statistiken zur Schulschwierigkeiten und Unterstützung**

In Deutschland haben Statistiken gezeigt, dass etwa 30% der Schüler Schwierigkeiten beim Übergang von der Grundschule zur weiterführenden Schule berichten. Ein Drittel dieser Schüler gibt an, unter starkem Stress zu leiden. Um diesem Trend entgegenzuwirken, bieten viele Schulen mittlerweile Übergangsprogramme und Beratung an, um den Kindern den Wechsel zu erleichtern.

Rund 10% der Schüler suchen regelmäßig Hilfe bei Beratungsstellen oder Schulpsychologen, die oftmals auch Workshops für Eltern anbieten, um diese im Umgang mit

schulischen Stresssituationen zu unterstützen. Programme zur Förderung emotionaler Intelligenz und Resilienz in Schulen werden als effektiv angesehen, um Kindern zu helfen, ihre Ängste abzubauen und einen positiven Umgang mit Lehrern und Mitschülern zu entwickeln.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**