

Schulpsychologische Beratungsstelle Oberbergischer Kreis

Handreichung:
Erziehung – Rezepte mit erwünschten
Nebenwirkungen



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG

Erziehung – Rezepte mit erwünschten Nebenwirkungen

1. Mahlzeiten: Ein gesundes Frühstück ist besonders wichtig für Kinder, damit Körper und Gehirn mit genügend Nährstoffen versorgt und voll leistungsfähig sind.

Dabei ist zu viel Zucker jedoch schädlich für die Konzentration. Dieser lässt den Blutzuckerspiegel erst rasch in die Höhe schnellen, was eine körperliche Unruhe nach sich zieht, die das ruhige Sitzen in der Schule erschwert. Das genauso abrupte Absinken des Blutzuckerspiegels kann wiederum zu Müdigkeit und mangelnder Konzentrationsfähigkeit führen.

Bei einer gesunden Ernährung ist viel Trinken ebenfalls wichtig – am besten Wasser.

Genügend Zeit beim Mittag- oder Abendessen einzuräumen, ermöglicht es Kindern zudem, die Erlebnisse des Tages mitzuteilen.

2. Schlafen: Ausgeschlafene Kinder können sich besser konzentrieren und somit den Lerninhalten besser und länger aufmerksam folgen. Außerdem werden im Schlaf neue Lerninhalte ins Langzeitgedächtnis transportiert. Als Richtwert kann gelten: Während der Grundschule mindestens 9 Stunden Schlaf.

Um das Zu-Bett-Gehen zu erleichtern, ist es hilfreich einen immer gleichen Ablauf und bestimmte Rituale einzuhalten, z.B.: Schlafanzug anziehen – Zähne putzen – Gute-Nacht-Geschichte – Gute-Nacht-Kuss – Licht ausmachen.

3. Hausaufgaben: Ziel ist es, dass die Kinder die Hausaufgaben alleine machen. So können sie selbstständig lernen und die Lehrkraft hat die Möglichkeit, die Lernentwicklung der Kinder zu erfassen. Grundsätzlich sollten die Hausaufgaben so bemessen sein, dass sie in 30 Min. (1.+2. Klasse) bzw. 45 Min. (3.+4. Klasse) erledigt werden können. Es ist sinnvoll, zusätzliches Üben mit der Lehrkraft zu besprechen und bestimmte Zeiten (z.B. 10 Min.) vorher abzumachen und sich daran zu halten. Hierbei ist das Lob für die Anstrengungsbereitschaft (nicht nur für die Ergebnisse) besonders wichtig.

4. Regeln / Abmachungen: Ohne verbindliche Regeln, auf die sie sich verlassen können, werden Kinder oft haltlos, können Ängste entwickeln und provozierend werden. Regeln müssen verbindlich und klar sein. Sie bieten Sicherheit und Orientierung, wenn sich sowohl Kinder als auch Eltern an getroffene Vereinbarungen halten. Dazu gehört auch, dass Regelverletzungen Folgen haben, die nachvollziehbar und sinnvoll sind.

Ein Nein ist und bleibt ein Nein! Für Eltern ist es wichtig sich zuerst zu überlegen, ob sie nein sagen wollen, da sie dieses dann auch konsequent vertreten sollten. Angedrohte Konsequenzen, die nicht umgesetzt werden, lassen dem Kind die Vereinbarung als unbedeutend erscheinen.



5. Freizeitgestaltung: Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung sich positiv auf die Grundstimmung und damit auch Lernfähigkeit von Kindern auswirkt. Speziell das räumliche Vorstellungsvermögen wird gefördert, wenn Kinder sich auch „mit ihrem eigenen Körper“ im Raum bewegen. Gemeinsame Aktivitäten stärken dabei die Verbindung zwischen allen Familienmitgliedern.

6. Maßvoller Medienkonsum: Fernseher und Computer sind als „Babysitter“ ungeeignet. Den Kindern fehlen dann die notwendige Bewegung und die Zeit für Erfahrungen im direkten Kontakt mit anderen. Fernsehsendungen oder Computerspiele mit einem schnellen Wechsel von Bildern, Tönen und Farben überreizen das kindliche Gehirn. „Vielseher“ haben zudem schlechtere Schulnoten. Empfehlung der BZgA (Bundeszentral für gesundheitliche Aufklärung): Grundschulkindern sollten max. 30-45 Minuten täglich vor dem Bildschirm verbringer (Handyspiele zählen dazu!). Ebenso ist ein altersgemäßes Programm wichtig. Weitere Empfehlungen: Niemals vor der Schule, nicht direkt im Anschluss an die Hausaufgaben (Erlerntes wird sofort durch prägnantere Reize überlagert) und eher nicht direkt vor dem Schlafen gehen (schlechteres Einschlafen und ein unruhiger Schlaf können die Folge sein). Handy: Nur Prepaid (so entstehen keine horrenden Telefonrechnungen). Der unkontrollierte Internetzugang birgt unterschiedliche Risiken: Pädophilenkontakt, Glücksspielangebote, Pornoseiten, Kontakt zu extremistischen Szenen... Es ist ratsam, bei allen Mediengeräten die Jugendschutzfunktion einzurichten.

7. Taschengeld: Taschengeld hilft Kindern, den selbstständigen Umgang mit Geld zu lernen und seinen Wert einzuschätzen. Die Erfüllung eines größeren Wunsches setzt den Verzicht auf einige kleinere voraus. Es ist sinnvoll, wenn das Geld vom Kind selbst verwaltet wird, d.h. es „darf“ alles auf einmal für „Unsinniges“ ausgegeben werden. Um die Eigenverantwortung des Kindes deutlich zu machen, sollte ein „Vorschuss“ vermieden werden. Außerdem sollte Taschengeld unabhängig von Strafen und Belohnungen sein.

8. Keine Gewalt: Kinder haben das Recht auf eine gewaltfreie Erziehung. Dies umzusetzen fällt jedoch nicht immer leicht. Wenn Eltern in bestimmten Situationen die Geduld verlieren, gibt es verschiedene Möglichkeiten, Abstand zu gewinnen. Es kann hilfreich sein, in Ruhe bis zehn zu zählen, eine Runde ums Haus zu gehen oder sich für einen Moment bewusst einer anderen Tätigkeit zuzuwenden. Innerlich und äußerlich im Kontakt mit Ihrem Kind „heruntergefahren“ zu sein, entschärft die Situation. Und wenn es doch einmal passiert – auch Eltern können sich entschuldigen und sind in der Verantwortung zu überlegen, wie eine solche Handlung in Zukunft verhindert werden kann. Unterstützung hierbei finden Sie z.B. in einer Erziehungsberatungsstelle.

9. Zusammenarbeit Eltern – Schule: Regelmäßige Schulbesuche der Eltern und Gespräche mit den Lehrkräften verdeutlichen dem Kind die Wichtigkeit der Schule. Schule und Elternhaus tragen gemeinsam die Verantwortung für eine gute Entwicklung der Kinder und sollten daher alle „an einem Strang ziehen“.



Die Inhalte dieser Handreichung sind mit freundlicher Genehmigung des Schulpsychologischen Dienstes des Kantons St. Gallen, Schweiz, entstanden.

Für Beratung in schulbezogenen Fragestellungen wenden Sie sich gerne an uns:

Schulpsychologische Beratungsstelle des Oberbergischen Kreises

Tel.: 02261-88 4060 (Mo – Fr 08:00 – 12:00)

oder per mail an: schulpsychologie@obk.de

