

Schulalltag gegläck

Wie Eltern ihre Kinder unterstützen können



Streiflicht

Nach den Aufregungen der ersten Schulwochen herrscht Schulalltag. Für einige Familien schon Routine, für andere Familien der schwierige Übergang von viel Freiheit während der Ferienzeit in eine vorgegebene Tagesstruktur. **Therese Zenhäusern, Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie und -psychotherapie, gibt wertvolle Tipps, wie Eltern dem Kind bei der Bewältigung des Schulalltags helfen können.**

Was hat sich definitiv im Vergleich zum letzten Schuljahr geändert? Wie gehen Sie als Eltern mit der Fülle von gut gemeinten Ratschlägen um, die in der Regel auf Mütter und Väter einprasseln? Wie reagiert Ihr Kind auf die Schule und welche Eindrücke von Schule, Lehrer/Lehrerinnen und Unterricht haben Sie nach den ersten Wochen gewonnen?

Verändert hat sich in der Tat der Tagesrhythmus. Auch braucht Ihr Kind Sie jetzt zeitlich, emotional und intellektuell stärker als in der Ferienzeit. Das Thema Schule – Leistung, Bewertung – hält penetrant Einzug in den Familienalltag, und für Sie ist es ausserordentlich schwierig, den Schulalltag Ihres Kindes nicht als Test für sich selbst zu erleben. Versuchen Sie, sich von diesem Druck zu befreien und seien Sie so mutig, nicht alle Tipps von Eltern, Grosseltern, Nachbarn und Freunden umzusetzen. Vertrauen Sie öfter auf Ihr eigenes Urteil und Ihren gesunden Menschenverstand.



Schule kann ein potenzieller Stressfaktor für das Familienleben sein.

tatsächlich Rat und Hilfe brauchen.

Konkrete Hilfestellungen

Viele Kinder tun sich schwer mit den Aufgaben, Pflichten und der Regelmässigkeit, die die Schule einfordert. Schule kann ein potenzieller Stressfaktor für das Familienleben sein: Sich darüber klar zu sein, schützt davor, dass sie die Atmosphäre zu Hause zu sehr prägt. Es gibt konkrete Hilfestellungen, die Sie Ihrem Kind anbieten können. Tipps, wie Sie ein positives Familien- und Arbeitsumfeld schaffen, wie Sie Ihrem Kind helfen und es ermutigen können den Schulalltag zu bewältigen:

• Zeigen Sie Ihr Interesse und suchen Sie das Gespräch

Es ist die wichtigste und die schönste Aufgabe der Eltern,

dass sie für ihre Kinder ein offenes Ohr haben. Eltern sollten für ihre Kinder Zeit haben: für regelmässige gemeinsame Mahlzeiten, fürs Spielen, für gemeinsame Aktivitäten, für die Geschichten und Sorgen des Kindes aus der Schule und aus seiner Freizeit. Das Kind erfährt so, dass Sie als Eltern seine Fragen wie seinen Kummer ernst nehmen, dass Sie sich mit ihm über Erfolge freuen und ihm über Misserfolge oder Enttäuschungen hinweghelfen. Durch das Zusammensein und intensive Gespräche entwickelt sich Vertrauen.

• Bieten Sie dem Kind einen geregelten Tagesablauf an

Die Schule ist für viele Kinder anstrengend. Der Tagesablauf sollte jetzt regelmässig und gut strukturiert werden. Feste

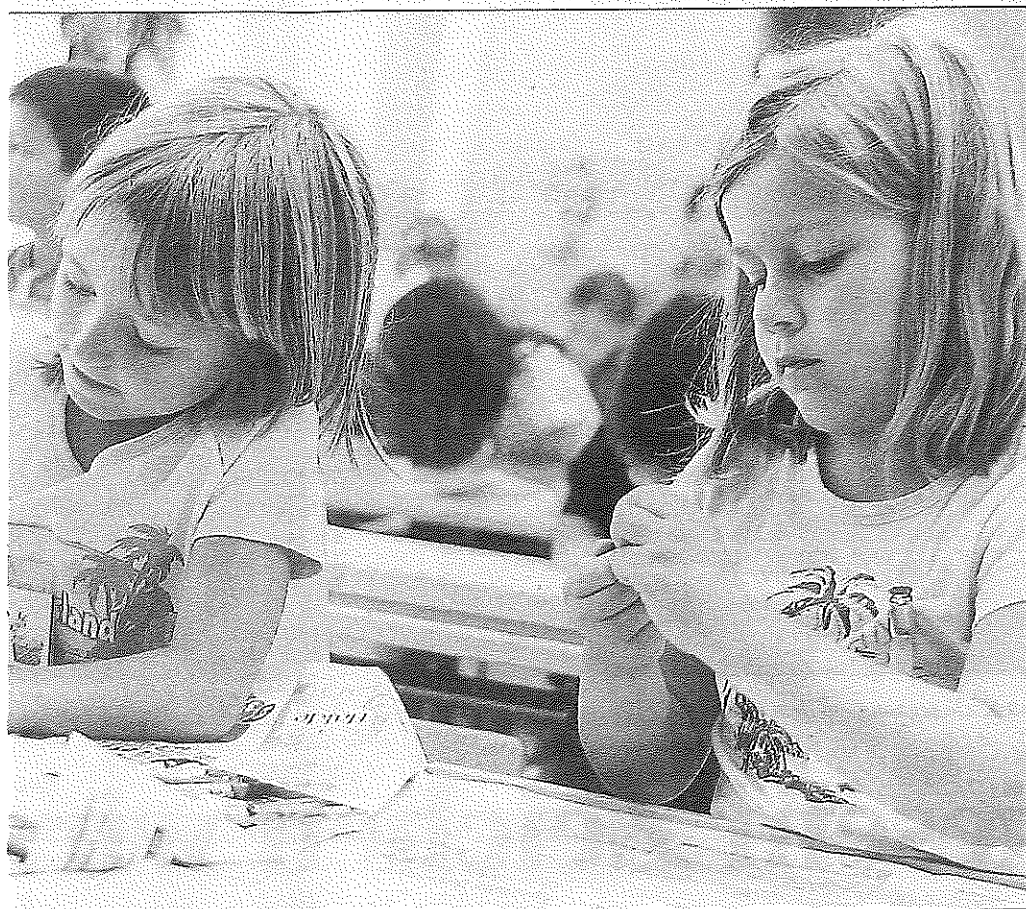
zentrieren Sie sich als Eltern an die Regeln, die Sie auch durchsetzen können.

• Unterstützen Sie Ihr Kind bei den Hausaufgaben

Alle Eltern träumen davon, da ihr Kind die Hausaufgaben selbstständig und zügig erledigt. Die Realität sieht aber anders aus. Viele Kinder erleben dieses «Üben und Vertiefen des Gelernten» als drücker und lästig, weswegen sie entweder trödeln, den Widerstand üben oder ihre Hausaufgaben schnell «hinhudeln». Hausaufgaben können zum familiären Machtkampf werden. Übernehmen Sie als Eltern nicht die Hausaufgabenbewältigung, leisten Sie lieber Hilfe zur Selbsthilfe: Legen Sie feste Hausaufgabenzeiten fest und sorgen Sie für eine ruhige und

Tag geglückt?

Wie Kinder unterstützen können



Faktor für das Familienleben sein.

Foto Keystone

... dass sie für ihre Kinder ein offenes Ohr haben. Eltern sollten für ihre Kinder Zeit haben: für regelmässige gemeinsame Mahlzeiten, fürs Spielen, für gemeinsame Aktivitäten, für die Geschichten und Sorgen des Kindes aus der Schule und aus einer Freizeit. Das Kind erfährt so, dass Sie als Eltern seine Fragen wie seinen Kummer ernst nehmen, dass Sie sich mit ihm über Erfolge freuen und ihm über Misserfolge oder Enttäuschungen hinweghelfen. Durch das Zusammensein und intensive Gespräche entwickelt sich Vertrauen.

• **Bieten Sie dem Kind einen geregelten Tagesablauf an**
Die Schule ist für viele Kinder anstrengend. Der Tagesablauf sollte jetzt regelmässig und gut

zentrieren Sie sich als Eltern auf die Regeln, die Sie auch durchsetzen können.

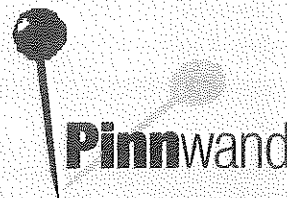
• **Unterstützen Sie Ihr Kind bei den Hausaufgaben**

Alle Eltern träumen davon, dass ihr Kind die Hausaufgaben selbstständig und zügig erledigt. Die Realität sieht aber oft anders aus. Viele Kinder erleben dieses «Üben und Vertiefen des Gelernten» als drückend und lästig, weswegen sie entweder trödeln, den Widerstand üben oder ihre Hausaufgaben schnell «hinhudeln». Hausaufgaben können zum familiären Machtkampf werden. Übernehmen Sie als Eltern nicht die Hausaufgabenbewältigung, leisten Sie lieber Hilfe zur Selbsthilfe: Legen Sie feste Hausaufgabenzeiten fest und

• **Fördern Sie sinnvolle Freizeitnutzung und halten Sie Ruhezeiten ein**

Auch wenn die Schule ein wichtiger Bestandteil des Lebens ist – sie sollte nicht den ganzen Familienalltag dominieren. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind auch etwas erlebt, das Spass macht. Das können sportliche Aktivitäten sein, Hobbys, Spiele und Freundschaften. Geben Sie Ihrem Kind die Chance, sein Schulleben zwischen Stress und Musse zu gestalten. Verplanen Sie aber Ihr Kind nicht, denn es braucht Frei(!)zeit. Stopfen Sie die Tage nicht mit Aktivitäten und Leistungen voll. Gönnen Sie Ihrem Kind und sich selber Ruhezeiten und das Nichtstun.

• **Suchen Sie die vertrauens-**



• **Vorträge**

– **Supervision für Eltern**
Der Vortrag von Eva-Maria Millius-Imboden, Supervisorin/Coach BSO, Ausbilderin FA, will Müttern und Vätern Raum bieten, um sich in geschütztem Rahmen über Situationen aus dem Erziehungsalltag auszutauschen. Der Vortrag findet am 15. September um 20.00 Uhr im Grünwaldsaal in Brig statt.

– **Pubertierende verstehen lernen**

Gibt es Verhaltensweisen der Eltern, wenn ihre Söhne und Töchter in der Pubertät stecken? Der Vortrag findet am 28. September um 20.00 Uhr im Kulturzentrum in Saas Grund und am 29. September um 19.30 Uhr im Schulhaus in Salgesch statt. Referent ist der Sekundarlehrer und Schulleiter Bruno Dinner.

• **Kurs**

Supervision für Eltern
Ziele – Distanz finden – sich der Aufgaben und Rollen bewusst werden – die eigenen Stärken (wieder-) entdecken – handlungsfähig bleiben. Der Kurs findet erstmals am 29. September in der Evangelischen Schule in Brig statt. Die weiteren Kursdaten werden mit den Teilnehmern/-innen vereinbart. Kursleiterin ist Eva Maria Millius-Imboden. Für den Kurs ist eine Anmeldung bei Silvia Bregy-Anthamatten, Sekretariat von S&E, in Steg erforderlich.



den Familienalltag, und für Sie ist es ausserordentlich schwierig, den Schulalltag Ihres Kindes nicht als Test für sich selbst zu erleben. Versuchen Sie, sich von diesem Druck zu befreien und seien Sie so mutig, nicht alle Tipps von Eltern, Grosseltern, Nachbarn und Freunden umzusetzen. Vertrauen Sie öfter auf Ihr eigenes Urteil und Ihren gesunden Menschenverstand. Der sagt Ihnen auch, wann Sie

die Atmosphäre zu Hause zu sehr prägt. Es gibt konkrete Hilfestellungen, die Sie Ihrem Kind anbieten können. Tipps, wie Sie ein positives Familien- und Arbeitsumfeld schaffen, wie Sie Ihrem Kind helfen und es ermutigen können den Schulalltag zu bewältigen:

● **Zeigen Sie Ihr Interesse und suchen Sie das Gespräch**

Es ist die wichtigste und die schönste Aufgabe der Eltern,

einmal heimlich, dass Sie sich mit ihm über Erfolge freuen und ihm über Misserfolge oder Enttäuschungen hinweghelfen. Durch das Zusammensein und intensive Gespräche entwickelt sich Vertrauen.

● **Bieten Sie dem Kind einen geregelten Tagesablauf an**

Die Schule ist für viele Kinder anstrengend. Der Tagesablauf sollte jetzt regelmässig und gut strukturiert werden. Feste Schlaf- und Aufweckzeiten, Regelmässigkeiten bei den Mahlzeiten, festgelegte Frei- und Arbeitszeiten, kontrollierte PC- und Fernsehzeiten sind wichtig, denn so wird der Tag für Ihr Kind überschaubar und gibt ihm Sicherheit und Ruhe. Halt geben Ihrem Kind auch Alltagsrituale, wie z.B. Schlafrituale und Gewohnheiten in der Lebensführung. So schaffen Sie als Eltern eine Verlässlichkeit und Kontinuität, die dem Kind Orientierung geben.

● **Gewöhnen Sie Ihr Kind in der Erziehung an klare Grenzen und Regeln**

Damit Ihr Kind weiss, was Sie als Eltern von ihm erwarten und wie es sich verhalten soll, braucht es klare Grenzen und verbindliche Regeln. Die vereinbarten Regeln sind allen bekannt und verständlich. Dazu kann zum Beispiel auch die Erledigung bestimmter Aufgaben oder «Ämtli» gehören. Werden abgesprochene und begründete Regeln und Aufgaben nicht befolgt, hat das erwartbare Konsequenzen, die durchgesetzt und nicht nur angedroht werden. Dabei ist oft weniger mehr: Kon-

nen dieses «Oben und Unten des Gelernten» als drückend und lästig, weswegen sie weder trödeln, den Widerstand üben oder ihre Hausaufgaben schnell «hinuheln». Hausaufgaben können zum familiären Machtkampf werden. Übernehmen Sie als Eltern nicht die Hausaufgabenbewältigung, leisten Sie lieber Hilfe Selbsthilfe: Legen Sie feste Hausaufgabenzeiten fest und sorgen Sie für eine ruhige und geordnete Atmosphäre. Helfen Sie Ihrem Kind, die Aufgabenstellung zu begreifen und beantworten Sie seine Fragen. Beruhigen Sie in Ruf-, jedoch nicht Sichtweite. Führen Sie Ihr Kind zu möglichen Fehlern hin, korrigieren Sie diese jedoch nicht selbst. So unterstützen Sie die Entwicklung Ihres Kindes Eigenständigkeit.

● **Akzeptieren Sie die Stärken und Schwächen Ihres Kindes**

Alle Eltern möchten ihrem Kind die besten Chancen mit auf den Weg geben, und dazu gehört eine geglückte Schullaufbahn. Jedes Kind hat seine eigenen Lernkapazitäten und sein eigenes Lerntempo. Bitte akzeptieren Sie dies und überfordern Ihr Kind nicht durch zu hohe Erwartungen an schulische Leistungen. Fördern Sie das Kind entsprechend seinen Möglichkeiten und setzen Sie es nicht unter Druck. Machen Sie Lob und Zuwendung nicht von den Lernfortschritten abhängig. Anerkennung und Vertrauen sind für alle Kinder sehr wichtig. Beides gibt ihnen Auftrieb, stärkt den Leistungswillen und das Selbstvertrauen.

Briefkasten

Die Expertin rät/der Experte rät

Die Frage:

Unser Sohn (10) ist ein aufgeweckter Junge und macht uns viel Freude. Obwohl er viel mit Freunden unternimmt macht uns sein «Freizeitverhalten» daheim etwelche Sorgen. In jeder freien Minute hantiert er mit seinem Gameboy. Kann seine intensive Beschäftigung mit einem solchen Taschencomputerspiel auf die Dauer nicht schaden? Und wie erklären wir unserem Sohn ein eventuelles Verbot?

Familie S. aus T.

Antwort

Gameboys sind in der Tat fragwürdig. Diese handlichen Taschencomputerspiele sind zwar enorm beliebt (vor allem bei Jungen), aber wirklich in keiner Weise bereichernd. Auf einem Minibildschirm müssen in enormer Hektik ständig stereotype Handlungsabläufe wiederholt werden. Nach kurzer Zeit flimmert vor den Augen. Kinder, die über längere Zeit Gameboy spielen, wirken merkwürdig leer und abgestumpft. Wenn es gelingt, den Gameboy zu umschiffen – umso besser. Wenn nicht,

muss auch hier klar abgemacht werden, wie viele Minuten pro Tag er benutzt werden kann.

Die Antwort stammt aus dem Ratgeber «Schule. Eine Orientierungshilfe auf dem Weg durch die Schulzeit» von «wiredern».

Experten gesucht

Für unsere Rubrik «Briefkasten» suchen wir Fachleute (Psychologen, Kinderärzte, Lerntherapeuten, Suchtberater/innen, Physiotherapeuten, Logopädinnen usw., die bereit sind, Fragen von Eltern zu beantworten.

Die Fragebox steht natürlich allen Eltern, Erziehern oder auch Kindern offen.

Schicken Sie uns Ihre Fragen zu. Melden Sie sich bitte auch, wenn Sie als Fachperson bei dieser Rubrik mitarbeiten wollen.

Die Adresse lautet:

Walliser Bote
WB Erziehung & Bildung
Furkastrasse 21
3900 Brig

Tel. 027 922 99 88
(Hildegard Stucky)

In eigener Sache

Erziehung ist ein komplexer Prozess, verbunden mit Anstrengung und oftmals mit Überforderung. Medien wie TV und Ratgeberbücher können dabei wichtige Informations- und Orientierungsquellen sein. Mit der Neueinführung einer WB-Bildungs- und Erziehungsseite, die monatlich einmal erscheinen soll, wollen auch wir dazu

beitragen, dass Eltern und Lehrkräfte Erklärungen für Schwierigkeiten finden, dass sie Problembewusstsein schärfen können und vor allem den Kindern finden, sich bei familiären Schwierigkeiten professionelle Hilfe zu holen.

Für eine solche mediale «Beitragung» sind wir aber auf die Mithilfe von Fachleuten (Kind-

...lich, dass Sie sich mit
er Erfolge freuen und
r Misserfolge oder Ent-
tgen hinweghelfen.
as Zusammensein und
Gespräche entwickelt
rauen.

**Sie dem Kind einen
en Tagesablauf an**
...le ist für viele Kinder
end. Der Tagesablauf
t regelmässig und gut
rt werden. Feste
und Aufweckzeiten,
ssigkeiten bei den
en, festgelegte Frei-
tszeiten, kontrollierte
Fernsehzeiten sind
denn so wird der Tag
ind überschaubar und
Sicherheit und Ruhe.
en Ihrem Kind auch
uale, wie z. B. Schlaf-
nd Gewohnheiten in
sführung. So schaffen
Item eine Verlässlich-
Kontinuität, die dem
ntierung geben.

**ien Sie Ihr Kind in
hung an klare Gren-
tegen**

Kind weiss, was Sie
von ihm erwarten und
sich verhalten soll,
klare Grenzen und
ie Regeln. Die verein-
eln sind allen bekannt
ändlich. Dazu kann
iel auch die Erledi-
nnter Aufgaben oder
hören. Werden abge-
und begründete Re-
Aufgaben nicht be-
as erwartbare Konse-
lie durchgesetzt und
gedroht werden. Da-
weniger mehr: Kon-

den dieses «Üben und vertieten
des Gelernten» als drückend
und lästig, weswegen sie ent-
weder trödeln, den Widerstand
üben oder ihre Hausaufgaben
schnell «hinuhdeln». Hausauf-
gaben können zum familiären
Machtkampf werden. Überneh-
men Sie als Eltern nicht die
Hausaufgabenbewältigung,
leisten Sie lieber Hilfe zur
Selbsthilfe: Legen Sie feste
Hausaufgabenzeiten fest und
sorgen Sie für eine ruhige und
geordnete Atmosphäre. Helfen
Sie Ihrem Kind, die Aufgaben-
stellung zu begreifen und beant-
worten Sie seine Fragen. Blei-
ben Sie in Ruf-, jedoch nicht in
Sichtweite. Führen Sie Ihr Kind
zu möglichen Fehlern hin, kor-
rigieren Sie diese jedoch nicht
selbst. So unterstützen Sie die
Entwicklung Ihres Kindes zur
Eigenständigkeit.

**● Akzeptieren Sie die Stärken
und Schwächen Ihres Kindes**
Alle Eltern möchten ihrem Kind
die besten Chancen mit auf den
Weg geben, und dazu gehört ei-
ne geglückte Schullaufbahn. Je-
des Kind hat seine eigenen
Lernkapazitäten und sein eige-
nes Lerntempo. Bitte akzeptie-
ren Sie dies und überfordern Sie
Ihr Kind nicht durch zu hohe Er-
wartungen an schulische Lei-
stungen. Fördern Sie das Kind
entsprechend seinen Möglich-
keiten und setzen Sie es nicht
unter Druck. Machen Sie Lob
und Zuwendung nicht von den
Lernfortschritten abhängig. An-
erkennung und Vertrauen sind
für alle Kinder sehr wichtig.
Beides gibt ihnen Auftrieb,
stärkt den Leistungswillen und
das Selbstvertrauen.

In eigener Sache

...ist ein komplexer
erbunden mit An-
und oftmals mit
ng. Medien wie TV
erbücher können da-
e Informations- und
gsquellen sein. Mit
führung einer WB-
nd Erziehungsseite,
ch einmal erschei-
llen auch wir dazu

beitragen, dass Eltern und Er-
zieher Erklärungen für Schwie-
rigkeiten finden, dass sie ihr
Problembewusstsein schärfen
können und vor allem den Mut
finden, sich bei familiären
Schwierigkeiten professionelle
Hilfe zu holen.
Für eine solche mediale «Bera-
tung» sind wir aber auf die Mit-
hilfe von Fachleuten (Kinder-

Spiele und Freundschaften. Ge-
ben Sie Ihrem Kind die Chance,
sein Schulleben zwischen
Stress und Musse zu gestalten.
Verplanen Sie aber Ihr Kind
nicht, denn es braucht
Frei(!)zeit. Stopfen Sie die Tage
nicht mit Aktivitäten und Lei-
stungen voll. Gönnen Sie Ihrem
Kind und sich selber Ruhezei-
ten und das Nichtstun.

**● Suchen Sie die vertrauens-
volle Zusammenarbeit mit
der Lehrperson**

Eltern und Lehrpersonen wollen
meist dasselbe: Einfach das Bes-
te für das Kind. Eltern und Lehr-
personen sind Partner im ge-
meinsamen Erziehungsprozess.
Ohne den regelmässigen Aus-
tausch und ohne eine vertrau-
ensvolle Zusammenarbeit zwi-
schen Schule und Elternhaus
wird es das betroffene Kind in
der Schule meist schwerer ha-
ben, als es nötig wäre. Viele
Missverständnisse und Verärg-
erungen lassen sich vermeiden
und manche pädagogische Ar-
beit lässt sich erleichtern, wenn
beide Seiten Informationen,
Einschätzungen und Ansichten
austauschen. Nehmen Sie also
bei Fragen und Sorgen zum
Wohle Ihres Kindes rechtzeitig
mit der Lehrperson Kontakt auf.

Therese Zenhäusern



Die Autorin
ist Fachpsy-
chologin für
Kinder- und
Jugendpsy-
chologie und
-psychothera-
pie FSP ZET
Brig.

ärzten, Psychologinnen, Logo-
pädägen etc.) angewiesen, die sich
in fundierten Artikeln eines
Themas besonders annehmen.
Ebenso bitten wir Schuldirekto-
ren, Erziehungsverantwortliche,
Lehrerverbände etc., uns
Informationen zu Neuerungen
in der Schule, die vor allem für
die Eltern von Interesse sind,
oder Daten zu Anlässen, Kursen,
Vorträgen etc. zukommen
zu lassen.

Hildegard Stucky

gy-Anthamatten, Sekreta-
riat von S&E, in Steg er-
forderlich.

Ausgewählt



● Internet

ZooSchweiz, die Vereini-
gung der wissenschaftlich
geführten Zoos der
Schweiz, haben ein span-
nendes und vergnügliches
Internetspiel lanciert. Zu
den Zoos in Zürich, Basel,
zum Tierpark in Goldau
und zum Wildpark Langen-
berg müssen Fragen beant-
wortet und Rätsel gelöst
werden. Das Lernspiel fin-
det man auf: www.zoos.ch

● TV

– Für Kids:

«Jim Knopf», die Trickse-
rie nach Michael Ende, ist
mit 52 Folgen wieder da.
Auf einer Insel mit zwei
Bergen erleben Jim, Lukas
und Emma allerhand dolle
Sachen. Für 5 bis 6 Jahre,
Kika, ab 16. September

– Für Eltern

Die Verunsicherung bei Er-
ziehungsfragen ist gross,
die Ratgeber boomen.
«Spiegel-TV» beobachtet
den Alltag in verschiede-
nen Familien. In Teil 2
(VOX, 9. September) ste-
hen Kleinkinder bis zum
Grundschulalter, in Teil 3
(16. September) pubertie-
rende Jugendliche im Mit-
telpunkt.

● Lesen

Das mit dem «Luchs» aus-
gezeichnete Kinderbuch
«Grossvater und die Wöl-
fe» von Per Olov Enquist
ist ein herzerwärmendes,
liebevolleres Buch, ein
kindsköpfiges Abenteuer
mit einem quirligen Opa,
wie ihn sich alle Kinder
nur wünschen können.