

Mein Kind in der Grundschule

Tipps für Eltern



Liebe Eltern,



endlich, Ihr Kind ist in der Grundschule! Das ist eine spannende Zeit. Vieles ist neu, vieles ist anders als im Kindergarten – und damit müssen Sie und Ihre Familie erstmal klarkommen. Wir helfen Ihnen dabei!

Hören Sie nicht auf die Tipps im Internet oder auf die Meinung von anderen Eltern. Verlassen Sie sich auf Ihr Bauchgefühl. **Am wichtigsten ist: Was braucht Ihr Kind?**

Ihr Kind möchte:

♥ in den Arm genommen werden

♥ geliebt und gelobt werden

♥ Zeit mit Ihnen verbringen

♥ dass man ihm zuhört und es ernst nimmt

♥ sich auch mal streiten können

♥ Orientierung und Grenzen von Ihnen

♥ Freiraum und auch mal Langeweile

♥ gemeinsame Rituale

♥ von Ihnen Zuversicht und Mut bekommen



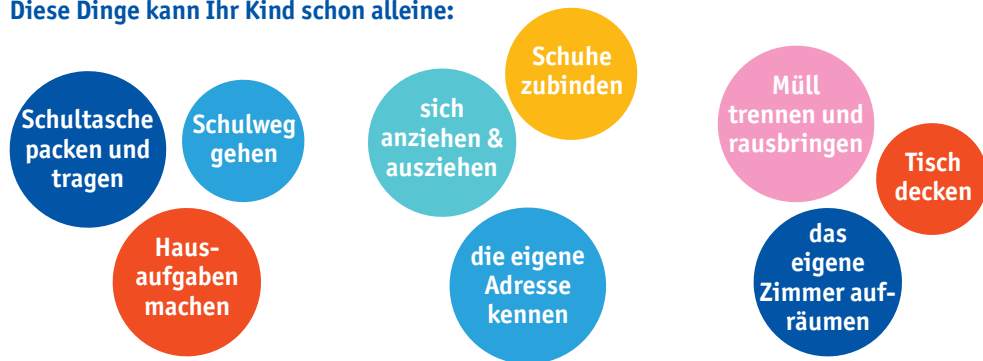
Das kann ich schon ganz allein!

Selbstständig werden

Wenn Ihr Kind in die Grundschule kommt, wird es Tag für Tag selbstständiger. Es möchte zum Beispiel den Schulweg alleine gehen, es findet neue Freundinnen und Freunde.

Damit Ihr Kind selbstständig werden kann, braucht es Ihr Vertrauen!
Ihr Kind schafft das schon.

Diese Dinge kann Ihr Kind schon alleine:



WICHTIG

Lassen Sie Ihr Kind möglichst viele Dinge alleine machen.
Vertrauen Sie Ihrem Kind, dass es das schafft.
Dann wird es schneller selbstständig.

Wieso? Weshalb? Warum?

Bei jeder Sache, die Ihr Kind alleine schafft, wird es selbstbewusster. Sein Selbstwertgefühl steigt.

Geben Sie Ihrem Kind das Gefühl, dass Sie es immer unterstützen! Auch wenn es mal schwierig wird.



Liebes Tagebuch, heute war mein 1. Schultag ... !



Basteln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein Grundschultagebuch!

- Nehmen Sie ein DIN A4 Heft
- Ihr Kind kann das Heft bekleben, bemalen und schmücken

Beginnen Sie das Tagebuch **gemeinsam** mit folgenden Bausteinen:

- Ein Foto Ihres Kindes (vielleicht vom 1. Schultag)
- Ein gemaltes Selbstportrait (was siehst du, wenn du in den Spiegel schaust?)
- Das mache/spiele ich gerne
- Das kann ich schon
- Meine Familie (gemalt und/oder Foto)
- Diese Menschen sind immer für mich da
- Das möchte ich mal werden
- Mein Heldin, mein Held
- Meine Freundinnen und Freunde



WICHTIG



Ein Tagebuch ist geheim! Fragen Sie Ihr Kind, ob Sie in das Buch schauen dürfen. Meistens stimmen jüngere Kinder dem zu, sie sind sehr stolz auf ihr Buch. Wenn Ihr Kind nein sagt, akzeptieren Sie das!

Wieso? Weshalb? Warum?

Im Tagebuch können Kinder Erlebnisse und Gedanken festhalten. Schöne und auch traurige. Die tolle Zirkusvorstellung mit Opa oder der Streit mit der besten Freundin. Das Aufschreiben oder Malen hilft Ihrem Kind, das Erlebte zu verarbeiten und besser damit klarzukommen.

Ihr Kind lernt sich selber besser kennen und gewinnt an Selbstvertrauen. Und den meisten Kindern macht es sehr viel Spaß, ein Tagebuch zu führen.



Hör' mir zu!



Ich habe dir ganz viel zu erzählen.

Schauen Sie nicht auf Ihr Handy, lassen Sie alle digitalen Geräte einfach mal ausgeschaltet und hören Sie Ihrem Kind einfach nur zu.

Ihr Kind wird es Ihnen danken!

- **Hören Sie genau hin!** Oftmals hören wir nur mit „halbem Ohr“ und sind in Gedanken ganz woanders.
- **Zeigen Sie Interesse!** Kinder merken sehr schnell, wer sich wirklich für sie interessiert und wer nicht.
- **Nehmen Sie Ihr Kind ernst!**
- **Zuhören heißt Anteilnehmen!** Das Anteilnehmen an den Erlebnisse und Sorgen eines Kindes stärkt das Vertrauen.
- **Führen Sie eine „Erzählzeit“ am Tag ein,** in der Sie sich ausschließlich dem Kind widmen und einfach nur zuhören.

Wieso? Weshalb? Warum?

Sie als Eltern sind die wichtigsten Menschen im Leben Ihres Kindes.

Hören Sie aufmerksam zu. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich dafür interessieren, was es erlebt hat. Ihr Kind braucht Ihre Anteilnahme und Zuwendung.

Es ist eigentlich ganz einfach: **Legen Sie das Handy weg.**
Hören Sie zu. Allein das stärkt und fördert Ihr Kind.



Hausaufgaben sind stressig?

So kann's gelingen.



- Lassen Sie Ihr Kind nach der Schule erstmal ausruhen.
- Fragen Sie es nach seinen Hausaufgaben.
- Legen Sie gemeinsam Ort und Zeit für den Beginn fest.
- Achten Sie auf einen aufgeräumten, ungestörten Arbeitsplatz.
- Helfen Sie ihm, einen Anfang zu finden (die schweren Aufgaben zuerst!).
- Gelöste Aufgaben im Hausaufgabenheft abhaken.
- Lassen Sie Ihr Kind Probleme selbstständig lösen.
- Kontrollieren Sie die Hefte nach getaner Arbeit.
- Packen Sie gemeinsam den Tornister für den nächsten Tag.

Und das Wichtigste: Loben und ermuntern, statt nörgeln und schimpfen.

Wieso? Weshalb? Warum?

Hausaufgaben sind in fast allen Familien ein stressiges Thema. Hausaufgaben sind der Job Ihres Kindes. Viele Grundschulkinder brauchen anfangs noch Unterstützung. Begleiten Sie also erstmal Ihr Kind, denn Lernen muss man lernen – und das funktioniert nicht gleich auf Anhieb.

So viel Zeit sollte Ihr Kind für die Hausaufgaben brauchen:



Ihr Kind gibt sich große Mühe und schafft die Hausaufgaben in dieser Zeit nicht? Sprechen Sie mit der Klassenlehrerin oder dem Klassenlehrer!



Mama, Papa, ich möchte Taschengeld!



Wieviel ist angemessen?

Es gibt keinen festgelegten Betrag für Taschengeld.

Es gibt nur Orientierungswerte. Jede Familie hat unterschiedlich viel Geld zur Verfügung. Vielleicht tauschen Sie sich mal mit anderen Eltern aus! Aber machen Sie sich keinen Stress, wenn Sie Ihrem Kind weniger geben möchten.

An diesen Beträgen können Sie sich orientieren:



1 – 2 €

wöchentlich

6 – 7-Jährige



2 – 3 €

wöchentlich

8–9-Jährige



12 – 14 €

monatlich

10-Jährige

Das Wichtigste: Geben Sie Ihrem Kind das vereinbarte Taschengeld zuverlässig und an einem bestimmten, festgelegten Tag.

Warum?

- Ihr Kind lernt, sein Geld einzuteilen.
- Ihr Kind lernt, für einen Wunsch zu sparen.
- Ihr Kind ist stolz, wenn es selbstständig und eigenverantwortlich mit „seinem Geld“ wirtschaften kann.
- Ihr Kind kann früh lernen, mit Geld zu planen, dies kann Grundlage für ein sinnvolles „Haushalten“ im Jugend- und Erwachsenenalter sein.

Wofür?

Ihr Kind kann von seinem Geld kaufen, was es möchte. Mischen Sie sich nicht ein!
Ihr Kind muss eigene Erfahrungen sammeln, dazu gehören auch Fehlkäufe!

Wofür nicht?

- Taschengeld ist kein Erziehungsmittel! **Keine Kürzung** bei schlechten Noten etc., **keine Erhöhung** als Belohnung.
- Einkäufe nicht bewerten.
- Bitte erfüllen Sie Ihrem Kind nicht alle Wünsche, sonst verliert das Taschengeld an Wert und der Anreiz zu sparen entfällt.



Ich will ins Internet!



Unsere Idee: Medien-Zeit chips – kontrollierter Medienkonsum ohne ständige Diskussionen

- Basteln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind „Zeit chips“ aus dicker Pappe, evtl. laminieren.
- Jeder Zeit chip gilt für 15 Minuten Fernsehen oder Tablet spielen.
- Sie legen fest, wie viel Zeit Ihr Kind vor dem Bildschirm verbringen darf: zum Beispiel 315 Minuten pro Woche, das sind 21 Marken à 15 Minuten und pro Tag 45 Minuten.
- Sie geben Ihrem Kind die Zeit chips und erklären, wie sie funktionieren.
- Ihr Kind erhält montags alle Marken. Wenn es z. B. 30 Minuten Phineas und Ferb gucken möchte, gibt es zwei Marken ab.

Ihr Kind muss sich dann genau überlegen, ob es am Wochenende einen Film von 60 Minuten schauen möchte. Dann kann es in der Woche nicht soviel fernsehen usw.

- **Wichtig:** Wenn Sie z. B. gemeinsam eine **Familienfilm** anschauen, erklären Sie Ihrem Kind, dass das jetzt eine **Ausnahme** ist.

Medienkonsum – ja, aber wie?



Lassen Sie Ihr Kind **nur die vereinbarten Zeiten** am Bildschirm verbringen.

Gemeinsame Familienzeiten und draußen spielen mit Gleichaltrigen ist wichtig!

Grundschulkinder sollten nicht länger als 45–60 Minuten pro Tag fern sehen.

Ausnahmen sind gemeinsame Familienfilme oder Fußballspiele am Wochenende.

Keine Mahlzeiten vorm Bildschirm!

Lassen Sie den Fernseher nicht zum Mittelpunkt werden. Schalten Sie ihn bewusst ab – vor allem bei den gemeinsamen Mahlzeiten, bei den Hausaufgaben usw.

Eine Stunde vorm Schlafengehen: **Abschalten!**

Wählen Sie die Sendungen **gemeinsam** mit Ihrem Kind aus.

Passen Sendung und Sendezeit zum Alter Ihres Kindes?

Schauen Sie sich **gemeinsam** mit Ihrem Kind die Sendungen an (zumindest zu Beginn).

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Sendungen, lassen Sie Ihr Kind erzählen und interessieren Sie sich für die Inhalte. Helfen Sie Ihrem Kind, zwischen den Phantasiegeschichten und dem „echten“ Leben zu unterscheiden.

Fernsehen nicht als Belohnung oder Bestrafung einsetzen, sonst erhält das Fernsehen zu viel Reiz/Bedeutung.

So geht cooles Frühstück!

Pausenbrot & Co.

Brot-Gemüse-Sandwich

Zutaten für 2 Portionen:

**2 Scheiben Vollkornbrot, 1 Stück Gurke,
2 Scheiben Käse, 2 Eßlöffel fettarmer Frischkäse**

So wird's gemacht:

- Vollkornbrot und Käsescheiben in Dreiecke schneiden,
- Brot mit Frischkäse bestreichen und Gurken in Scheiben schneiden.
- Vollkornbrot, Käse und Gurke abwechselnd übereinander stapeln.
- Alternativen: Erdnussbutter und Apfel, Putenbrust und Ananas



Erdbeer-Milchshake

Zutaten für 2 Portionen:

**100 g Erdbeeren, 300 ml kalte
fettarme Milch oder Buttermilch,
2 Teelöffel Zucker oder Honig**

So wird's gemacht:

- Erdbeeren waschen.
- Erdbeeren, Milch und Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer mixen.
- In Gläser füllen – und fertig!
- Geht auch gut mit Bananen oder tiefgekühlten Himbeeren.

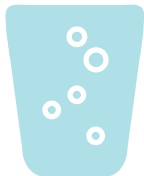


Das Pausenbrot ist wichtig für Ihr Kind!

- Kaufen Sie unterschiedliche Brotsorten, belegen Sie das Brot zusätzlich mit Gurkenscheiben oder Salatblättern – wenn Ihr Kind das mag!
- Schneiden Sie Äpfel, Möhren oder Paprika in kleine Stücke, dann essen Kinder es lieber.
- Geben Sie Ihrem Kind immer reichlich Wasser mit. Viel Trinken ist wichtig, um sich zu konzentrieren.

Das lieber nicht:

- **Lebensmittel speziell für Kinder**, wie Bärchenwurst oder Kinderjoghurt, sind überflüssig und haben häufig viel Fett und viel Salz. Und viele Müsliriegel enthalten sehr viel Zucker: Der Blutzuckerspiegel steigt schnell in die Höhe und sackt schnell wieder ab. Das macht Kinder müde – oder auch nervös!
- **Getränke:** Am besten Wasser! Und ansonsten ungesüßte Früchtetees oder verdünnte Fruchtsäfte. Limonaden, Cola und Säfte zerstören die Zähne und sind ungesund.



Spiel mit mir!

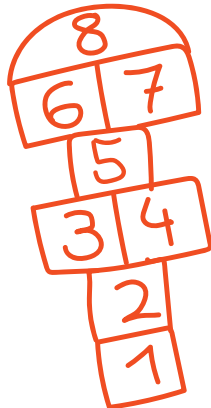
Gemeinsam spielen verbindet Eltern und Kinder

Erinnern Sie sich doch mal an Ihre Kindheit ... was haben Sie früher gerne gespielt?

Entdecken Sie mit Ihrem Kind die „alten Spiele“:

- Hüpfkästchen
- Gummitwist
- Auf Bäume klettern
- Kirsch kern-Weitspucken
- Mensch ärgere dich nicht!
- Murmelspiele
- Stadt, Land, Fluß
- Ich packe meinen Koffer
- ...

Viel Spaß!



Warum Spielen so wichtig ist



Spielen ist ein Grundbedürfnis Ihres Kindes, und es fördert Ihr Kind ganz „nebenbei“ ganzheitlich. Und das Beste ist: Es macht richtig viel Spaß!

- Spielen fördert Fein- und Grobmotorik, Koordination, Geschicklichkeit, Kraft und Kondition, außerdem Phantasie und Kreativität, Flexibilität und Spontanität.
- Ihr Kind spricht im Spiel, es benennt Sachen und kann seine Gedanken und Wünsche ausdrücken.
- Ihr Kind erlebt im Spiel die unterschiedlichsten Gefühle wie Freude, Zuneigung, Mitgefühl, Neid oder Leid und lernt, mit diesen Gefühlen umzugehen.
- Ihr Kind lernt im Spiel, aktiv zu sein und etwas zu leisten. Dabei entwickelt sich die Lern- und Leistungsmotivation.
- Ihr Kind lernt im Spiel, sich an Regeln halten, zu verhandeln, sich durchsetzen, sich in andere Kinder hineinzusetzen und vor allen Dingen, Niederlagen einzustecken.
- Im Spiel verarbeitet Ihr Kind Konflikte und baut Spannungen und Aggressionen ab. Erfolgserlebnisse im Spiel stärken sein Selbstvertrauen und Selbstbewußtsein.

Wir wollen klettern, rennen, toben ...



Bewegung ist ein Grundbedürfnis!

Das können Sie machen:

- Lassen Sie Ihr Kind den Schulweg **laufen**.
- Lassen Sie Ihr Kind jeden Tag **draußen** spielen.
Gegen Regen gibt es Regenjacken und Regenhosen.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind auf **Spielplätze**, in Parks, auf Schulhöfe.
- Spielen Sie mit Ihrem Kind **Federball** oder Tischtennis.
- Lassen Sie Ihr Kind **Fahrrad** fahren.
- Lassen Sie Ihr Kind auf dem **Bolzplatz** mit anderen Kindern „pölen“.
- Bringen Sie Ihrem Kind **Gummitwist**, Hula Hoop, Seilchen springen oder Hinkelkästchen bei.
- Finden Sie **Bäume**, auf die Ihr Kind klettern kann ...
- Gehen Sie mit Ihrem Kind **schwimmen**.

Sportvereine
bieten ganz viel
für Ihr Kind an.
Informieren Sie
sich unter:

www.gelsensport.de

Wieso? Weshalb? Warum?

Es ist für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes super wichtig, dass es sich viel bewegt!

Ihr Kind muss ...

- ... sein Gleichgewicht finden
- ... an Grenzen stoßen
- ... Hindernisse überwinden
- ... im Team arbeiten
- ... Regeln kennen lernen
- ... Erfolgserlebnisse haben
- ... weiterkommen
- ... sich selbst vertrauen
- ... Freude und Spaß empfinden

**... all das
und noch viel mehr
lernt und erfährt Ihr Kind,
wenn es spielt und
sich bewegt**

**... und
ganz nebenbei
fördern Sie dabei
die Gesundheit
Ihres Kindes**

Regeln geben uns Sicherheit!



Warum Regeln wichtig sind für ein entspanntes Familienleben

Regeln sind für das gemeinsame Zusammenleben in einer Familie sehr wichtig. Sie helfen allen, sich im Leben zurecht zu finden, geben Halt und schaffen ein positives Familienklima.

Welche Regeln gelten in Ihrer Familie? Welche sind Ihnen besonders wichtig? Und welche möchten Sie gerne aufstellen?

Nehmen Sie sich mit der ganzen Familie Zeit und stellen Sie klare Regeln auf, an die sich jeder zu halten hat.

Beispiele für Regeln:

Wir hören dem Anderen zu und lassen ihn ausreden.

Wir gehen jeden Abend um 20 Uhr ins Bett.

Wir essen einmal am Tag gemeinsam.

Wir räumen einmal in der Woche unser Zimmer auf.

Jeder hat seinen eigenen Platz am Esstisch.

Wir unternehmen einmal in der Woche etwas zusammen.

Wieso? Weshalb? Warum?

- Viele Familien stellen keine festen Regeln auf. Oder sie stellen Regeln auf und achten nicht darauf, dass die Regeln eingehalten werden. Dann gibt es häufig Streit und Diskussionen zwischen Eltern und Kindern.
- Dabei sind Regeln eigentlich etwas Gutes: Sie erleichtern das Leben der Eltern, denn die müssen ihre Erwartungen nicht ständig wiederholen. Und sie erleichtern das Leben der Kinder, denn die wissen sicher, was von ihnen erwartet wird.
- **Das Wichtigste beim Regeln festlegen und Grenzen setzen: Was heute verboten ist, darf morgen nicht erlaubt sein!**



So lernen Kinder Regeln!



Keine Fragen, sondern klare Ansagen

Wer kennt das nicht: Sie fordern bei Ihrem Kind ein, dass es sich an eine Regel hält, und Ihr Kind hört nicht auf Sie und macht einfach weiter. Sie werden lauter, wiederholen Ihr Anliegen – und Ihr Kind reagiert immer noch nicht. Sie sind genervt, die Situation eskaliert. Sie sind wütend und enttäuscht und geben einfach nach.

Diese Anregungen könnten Ihnen helfen:

- Sehen Sie es Ihr Kind direkt an und sprechen Sie mit fester Stimme. Gehen Sie auf Augenhöhe. Aus zehn Metern Entfernung etwas zuzurufen, bringt überhaupt nichts!
- Machen Sie klare Ansagen: „Räum’ die Legosteine in die Kiste!“ und stellen Sie **keine Fragen** wie „Könntest du mal ...?“.
- Keine Vorwürfe wie „Du hast schon wieder nicht aufgeräumt!“
- Geben Sie Ihrem Kind Zeit, die Aufforderung umzusetzen. Bleiben Sie in seiner Nähe.
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es sich jetzt an die Regel hält.
Und wenn nicht? *Bitte die Karte umdrehen :)*

- Hält Ihr Kind die Regel nicht ein, wiederholen Sie die Aufforderung und kündigen Sie eine Konsequenz an (z. B. Spielsachen, die nicht aufgeräumt wurden, werden für eine Woche entfernt).
- Hört Ihr Kind immer noch nicht, handeln Sie. Setzen Sie die Konsequenz um!

Wieso? Weshalb? Warum?

Eltern sind Vorbilder. Kinder orientieren sich am Verhalten ihrer Eltern und an ihren Werten. Wenn Eltern tun, was sie ihren Kindern verbieten, sind Kinder irritiert und werden sich auch nicht an die Regeln halten.

Wichtig ist, dass die Regeln und die Grenzen, die Sie als Eltern setzen, zum Alter und zu den Fähigkeiten Ihres Kindes passen.

Zu den Konsequenzen: Sie sollten immer mit der Regel zu tun haben ... Spielzeug liegenlassen > Spielzeug kommt für eine Woche weg ... und **nicht** „kein Fernsehen, kein Nachtisch, kein Draußenspielen“ etc. Das sind Strafen, damit erreichen Sie nichts.



Nimm dir Zeit!



Abendrituale helfen Ihrem Kind, den Tag zu verabschieden und sich auf die Nacht einzustimmen:

- Essen Sie gemeinsam zu Abend!
- Bitten Sie Ihr Kind, sich bettfertig zu machen!
- Bereiten Sie in dieser Zeit das Bett vor, schütteln Sie die Kissen aus und schalten sie die Nachttischlampe ein!
- Toben, laut Musik hören oder fernsehen ist ab jetzt tabu.
- Setzen Sie sich ans Bett, nehmen Sie sich Zeit, mit Ihrem Kind über die Ereignisse des Tages zu sprechen, über schöne und nicht so schöne.
- Anschließend kann Ihr Kind entscheiden, ob sie sich gemeinsam eine Kassette anhören oder Sie ihm eine Geschichte vorlesen.
- Das „Zu-Bett-Geh-Ritual“ kann mit einem Gute-Nacht-Kuss enden.

WICHTIG ♥

Das Ritual sollte jeden Abend immer auf die gleiche Art und Weise ablaufen.

Wieso? Weshalb? Warum?



- Mit dem Beginn der Grundschulzeit brauchen Kinder **regelmäßige Schlafzeiten**.
- Grundschulkinder gehen am besten **zwischen 19 und 20 Uhr** ins Bett.
- Sie brauchen mindestens **neun bis zehn Stunden Schlaf**, um am nächsten Morgen ausgeschlafen zu sein.
- Damit Ihr Kind gut einschläft, sind **feste Rituale** sehr wertvoll.
Immer ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett, noch ein Buch lesen, gemeinsam über den Tag sprechen – das gibt **Sicherheit** und **Geborgenheit** und kann so manchem Einschlafproblem vorbeugen.
- Welches Abendritual das richtige für Sie und Ihre Kinder ist, findet jede Familie am besten für sich selbst heraus.



Familiengrundschulzentren

GEmeinsam für die Kinder dieser Stadt.



Haben Sie Fragen?

Ich freue mich über Ihren Anruf:

Neriman Aksoy

Telefon: 0209/169-4456

Telefax: 0209/169-4494

E-Mail: neriman.aksoy@gelsenkirchen.de

www.gelsenkirchen.de/familienzentren-grundschulen



Herausgeber:
Stadt Gelsenkirchen
Die Oberbürgermeisterin
Referat Kinder, Jugend und Familien
Januar 2024