

Damit Kinder gern zur Schule gehen

Diplom-Psychologin und SePAS-Mitarbeiterin Elisabeth Ketter erklärt, wie man Schüler zur Rentrée motiviert

Von Sarah Cames

Die Sommerferien: Schüler freuen sich häufig schon Wochen im Voraus darauf. Man muss nicht so früh aus dem Bett, Hausaufgaben gehören endlich der Vergangenheit an. Wenn dann auch noch ein ausgedehnter Urlaub in sonnigeren Gefilden bevorsteht, ist die Vorfreude perfekt. Doch wenn der September – und damit der Schulanfang – näher rückt, hält sich die Freude bei vielen in Grenzen. Woran liegt das und was kann man tun, um den Kindern den Wiedereinstieg in den Schulalltag so angenehm wie möglich zu gestalten? Mit diesen Fragen hat sich das „Luxemburger Wort“ an Elisabeth Ketter, Diplom-Psychologin beim Service psycho-social et d'accompagnement scolaires (SePAS), gewandt.

„Kinder und Jugendliche sind von Natur aus neugierig“, so Elisabeth Ketter. „Sie gehen generell gerne in die Schule – nicht nur, weil sie dort ihre Freunde haben, sondern auch weil sie über einen ausgeprägten Wissensdrang verfügen.“ Für die Diplom-Psychologin stellt sich also eher die Frage: Wie behält man diese Motivation, die Kinder am Anfang ihrer schulischen Laufbahn mitbringen, dauerhaft bei?

Im besten Fall sollte man schon einige Wochen vor dem Schulanfang damit beginnen, die Kinder und Jugendlichen auf den bevorstehenden Schulbeginn einzustellen. Sehr wichtig ist dabei eine Rückkehr zum normalen Schlafrythmus, so Ketter. Wer seine Kinder also am ersten Schultag ausgeruht auf den Weg schicken will, sollte darauf achten, schon einige Wochen vor dem Ende der Urlaubszeit nach und nach frühere Schlafenszeiten einzuführen.

Zu einer erholsamen Nachtruhe gehört allerdings mehr als bloß frühere Schlafenszeiten. Kinder, die ihr Smartphone nachts mit aufs Zimmer nehmen dürfen oder sogar einen Fernseher oder PC dort stehen haben, tun sich morgens meist schwerer damit, aus den Federn zu kommen. Denn: Kinder und Jugendliche haben häufig das Gefühl, rund um die Uhr für die Klassenkameraden verfügbar sein zu müssen, um dazuzugehören.

„Natürlich ist der Kontakt mit Gleichaltrigen immens wichtig, es ist Teil der Entwicklungsarbeit eines Jugendlichen, sich von der leiblichen Familie abzunabeln und die eigene Identität aufzubauen. Aber in dem Moment ist die Verlockung, übers Handy permanent in Kontakt zu bleiben, natürlich groß.“ Es braucht das Vorbild und die Leitung der Eltern, um einen guten Umgang mit dem Medium zu erlernen, so Ketter.

Zum Schulbeginn gehört auch immer ein gewisses Maß an Vorbereitung: Die Kinder brauchen neue Mappen oder Füller; auch der Schulweg ist vielleicht ein anderer, als noch im Vorjahr. Für Elisabeth Ketter ist das die perfekte Gelegenheit, das Thema Schule auch schon vor dem offiziellen Beginn wieder auf die Tagesordnung zu



Wie gut Kinder und Jugendliche wieder in den Schulalltag hineinflinden, hängt auch vom Charakter des Einzelnen ab. Eine frühe Planung aber erleichtert den Wiedereinstieg.

Fotos: Guy Jallay, Caroline Martin



Elisabeth Ketter arbeitet seit zwei Jahren im SePAS.

bringen. Man sollte den Kindern nicht die ganze Vorbereitung abnehmen, sondern sie vielmehr aktiv einbinden. Dazu gehört etwa, gemeinsam die besten Busverbindungen herauszusuchen, neue Schulsachen einkaufen zu gehen oder sich zusammen den neuen Klassenplan anzugucken. Solche kleine Vorbereitungen erleichtern den Wiedereinstieg in den Schulalltag, so die Diplom-Psychologin.

Man sollte auf keinen Fall alles selber planen und den Kindern dann am letzten Ferientag sagen: „So morgen steht ihr um 7 Uhr auf.“ Besser ist es, sie mehr mit dem Thema Schule zu konfrontieren, auch über eine längere Zeit.

Auch eine ausgeglichene Freizeitgestaltung kann den Wiedereinstieg in den Schulalltag entspannter gestalten, so Elisabeth Ketter. „Es ist wichtig, dass Kinder – am besten in der Gruppe – Akti-

vitäten unternehmen, bei denen sie zeigen können, was sie draufhaben. Neben der Schule noch andere Erfolgserlebnisse zu haben und seine eigenen Stärken kennenzulernen stärkt das Selbstbewusstsein.“ Die Diplom-Psychologin empfiehlt vor allem sportliche Aktivitäten in der Freizeit: „Bewegung ist sehr wichtig, die bleibt im Alltag nämlich oft auf der Strecke.“ Außerdem tragen Hobbys zu einem strukturierten Alltag bei, was vor allem vor dem Schulbeginn sehr wichtig ist.

Manchen fällt die Rentrée besonders schwer

Laut Elisabeth Ketter hängt es natürlich auch vom Charakter des Einzelnen ab, wie gut er wieder in den Schulalltag hineinflindet. Einige kommen mit dieser Umstellung leichter klar als andere, was zum Teil auch mit ihren vorherigen Schulerfahrungen zu tun hat.

Die meisten Schüler würden sich darauf freuen, ihre Freunde nach der langen Sommerpause wieder regelmäßiger zu sehen, so Ketter. Bei denen, bei denen das nicht der Fall ist, müsse man genauer hinschauen, woran das liegt: „Wenn ein Kind zum Beispiel Erfahrungen mit Mobbing gemacht hat, dann können diese traumatischen Erlebnisse Angst auslösen. Das bringen sie nach den Sommerferien wieder in die Schule mit, möglicherweise haben sich diese Ängste über die Sommerferien sogar auch noch mehr aufgebaut.“

Auch wenn ein Schüler in Verbindung mit seiner schulischen Leistung bereits einige Frustrationen gemacht hat, kann das die Vorfreude auf den ersten Schultag des neuen Jahres dämpfen. Eine allgemeine Lösung gibt es für dieses Problem nicht: Die Schwierigkeiten in der Schule können ganz unterschiedlich bedingt sein. Wo-

möglich liegt eine Lernschwäche oder Dyslexie vor oder dem Kind wird von seinem Umfeld ein Leistungsdruck vermittelt, dem es nicht gerecht werden kann. „Schule sollte nicht auf Leistung reduziert werden. Jugendliche leben im Hier und Jetzt, dadurch kann enormer Stress entstehen. Es ist wichtig, als Elternteil da eine gewisse Weitsicht zu vermitteln. Wenn mal was nicht gut gelaufen ist, ist das nicht das Ende der Welt.“

Fehlende Unterstützung in der Familie kann ein weiterer Grund sein, so Elisabeth Ketter: „Es gibt Kinder, die wollen ihre Eltern nicht zu Hause alleine lassen, weil sie sich für sie verantwortlich fühlen. Für solche Schüler ist der Schulanfang verständlicherweise mit Angst verbunden.“

Viel hängt auch von der Haltung ab, die die Eltern oder Geschwister dem Schulunterricht gegenüber haben. Welches Gefühl vermitteln sie von der Schule? Wenn die Schule für sie eine tolle Zeit war und sie ihrem Nachwuchs das auch so vermitteln, prägt das die Kinder positiv. Solche, die die Schule jedoch immer als notwendiges Übel wahrgenommen haben, geben dieses Gefühl auch unterbewusst an ihre Kinder weiter. „Es geht hier um die allgemeine Haltung, die die Eltern jeden Tag an den Tag legen. Man sollte sich da selbst häufiger hinterfragen“, so Elisabeth Ketter.

Diese Anlaufstellen können bei Problemen helfen

Was auch immer der Grund für die gedämpfte Stimmung vor dem Schulanfang ist, es gibt sowohl für Eltern als auch für Schüler zahlreiche Anlaufstellen, die einem bei Problemen weiterhelfen können: „Neben schulischen Unterstützungsmöglichkeiten wie dem SePAS gibt es auch Services wie das Kinder-Jugendtelefon, das Eltern-

telefon oder Bee Secure – allesamt anonym, vertraulich und kostenlos. Hier kann man sich sowohl bei generellen Fragen als auch in spezifischen Situationen Rat holen.“ Auch der Austausch mit anderen Eltern, die womöglich ähnliche Erfahrungen gemacht haben, kann sehr hilfreich sein.

Bei dem Wechsel von der Grundschule zur Sekundarschule bekommen die Schüler besondere Unterstützung. Sie fangen einen Tag früher als die restlichen Schüler an, damit ihnen das Gebäude gezeigt und das System erklärt werden kann. Außerdem werden Rallies und Spiele gemacht, damit sich die neuen Schüler auch untereinander besser kennenlernen können.

Fit für die Schule in sieben Schritten

Für einige Schüler ist der Wiedereinstieg in den Schulalltag einfacher als für andere. Mit einigen Kniffen kann der erste Schultag allerdings leichter fallen:

1. Ein bis zwei Wochen vor der Rentrée an den neuen Schlafrythmus gewöhnen.
2. Internetkonsum regulieren, Smartphones wenn möglich aus dem Schlafzimmer verbannen.
3. Die Rentrée zusammen mit den Kindern planen und die nötigen Besorgungen machen.
4. Vor dem Schulbeginn den Kontakt zu Klassenkameraden wieder fördern.
5. Hobbys bieten einen wichtigen Ausgleich zum Schulstress
6. Eine positive Einstellung der Schule gegenüber überträgt sich auf die Kinder.
7. Zu viel Leistungsdruck und hohe Erwartungshaltungen erschweren den Schulbeginn.

● Man sollte keine Angst haben, sich Unterstützung zu suchen. Dafür sind diese Services da.

Elisabeth Ketter, SePAS