


**REGIONALE
SCHULBERATUNGSSTELLE
IM KREIS COESFELD**



Die Schule beginnt -auch für uns als Eltern...

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner

3 25.08.2022

Ein paar Schlaglichter...

„Der Spaß am Lernen
entsteht nicht in der
Schule sondern vorher“

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner
Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld

4

25.08.2022

Ein paar Schlaglichter...

„Man kann seine Kinder
noch so gut erziehen, sie
machen einem doch
alles nach“

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner
Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld

5

25.08.2022

Ein paar Schlaglichter...

„Die Eltern sind die
wichtigsten Lernvorbilder
für ihre Kinder“

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner
Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld

6

25.08.2022

Schule ist so anders als die KITA!

Weniger Selbstbestimmung!

- Es ist vorgegeben womit ich mich beschäftige
- Es ist vorgegeben, wie lange ich mich mit etwas beschäftige
- Es ist vorgegeben, mit wem ich mich beschäftige
- Es ist vorgegeben, wie viel ich mich bewegen darf
- Es ist vorgegeben, wann und wie viel ich reden darf

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner
Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld

7

25.08.2022

Wie Kinder Schule erleben

- Beziehungen zu den Lehrkräften sind ihnen oft wichtiger als der Lernstoff



Dipl.-Psych. Dirk Zeuner
Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld

Wie Kinder Schule erleben

- Beziehungen zu den Lehrkräften sind ihnen oft wichtiger als der Lernstoff
- Schule „fühlt“ sich an: Gefühle entscheiden
 - Wenn sich Ihr Kind etwas zutraut und Erfolge hat, löst das positive Gefühle aus, die dann mit der Schule verknüpft werden
 - Positive Gefühle in Schule können aber auch durch Freundschaften in der Klasse ausgelöst werden.
 - In der Grundschule wird das emotionale Fundament dazu gelegt, wie Ihr Kind später im Leben Schule und Lernsituationen gefühlsmäßig bewertet und ob es sie aufsucht oder vermeidet.

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner
Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld

Wie Kinder Schule erleben

- Beziehungen zu den Lehrkräften sind ihnen oft wichtiger als der Lernstoff
- Schule „fühlt“ sich an: Gefühle entscheiden
- Die menschlichen Grundbedürfnisse sollen respektiert werden

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner
Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld

Motivation und Grundbedürfnisse

Was treibt uns Menschen zu Handlungen an?

Neben körperlichen Grundbedürfnissen

1. Wunsch nach stabilen Beziehungen
2. Erfahrung von Kompetenz und Kontrolle
3. Wunsch, Angenehmes erleben und Unangenehmes vermeiden
4. Wunsch, Selbstwertgefühl zu schützen und auszubauen

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner
Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld

Motivation und Grundbedürfnisse

- Wir wollen unsere Umwelt mit unseren Mitteln „wirksam“ beeinflussen und die Kontrolle behalten.
- Erleben wir uns als nicht handlungsfähig oder verlieren wir die Kontrolle, so fühlen wir uns frustriert, werden wütend oder deprimiert.
- Wir möchten Anerkennung für das, was wir tun, möchten Wertschätzung für unsere Leistung und möchten verhindern, dass andere Menschen uns abwerten.

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner
Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld

15

25.08.2022

Motivation und Grundbedürfnisse

- Schule hält diese Erfahrungen bereit.
- Kinder können dort aber auch Konflikte und Misserfolgserlebnisse haben und dass ist gut so.
- Legen Sie als Eltern also bitte nicht zu viel Energie darein, Ihrem Kind ein spannungsfreies und „OPTIMALES“ schulisches Umfeld zu ermöglichen.
- Das kann nicht nur anstrengend für die Lehrkräfte werden sondern Sie enthalten Ihrem Kind so auch wichtige Lernprozesse vor.
- Und auch das Erfolgserlebnis, es aus eigenem Antrieb geschafft zu haben.

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner
Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld

18

25.08.2022

Motivation hat viel mit Emotion zu tun



Dipl.-Psych. Dirk Zeuner
Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld

27

25.08.2022

Wie Kinder Schule nicht erleben sollten

- Die Angst



Dipl.-Psych. Dirk Zeuner

28

25.08.2022

Die Angst

- Angst ist der wichtigste Schutzfaktor für das Überleben des Menschen
- Was passiert im Körper?
 - Wahrgenommene Bedrohung -> Umschaltung des Körpers: höchste Aktivitätsbereitschaft -> Entscheidung: Flucht oder Verteidigung? (Für Beides braucht man Muskelkraft -> Ausschüttung von Stresshormonen -> schneller Herzschlag -> Versorgung der Muskeln mit Energie und Sauerstoff)
 - Gleichzeitig: Abschaltung von Verdauung und Entspannungsfähigkeit, da beides jetzt unerwünscht ist.
 - Und: wir merken uns die Bedrohung gut, sie brennt sich ins Gedächtnis ein, damit wir sie zukünftig meiden.

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner

Die Angst

- Über den Körpereinsatz wurde nicht nur die Situation geklärt, sondern auch die Stresshormone wieder abgebaut.
- Früher wichtig für das Überleben, in der heutigen Gesellschaft eher hinderlich aber nicht abschaltbar.
- Und wenn der moderne Stress (z.B. in Schule) länger andauert, dann kann es schon mal zu körperlichen Beschwerden kommen.
- Angstfreiheit beim Thema Schule ist daher oberstes Gebot:
 - Vermeiden Sie alles, was Angst vor der Schule – oder vor schulischen Versagen fördert.
 - Strahlen Sie Zuversicht aus, dass Ihr Kind das schon gut schaffen wird und dass Sie helfen, wenn es mal Probleme gibt.

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner

Schule und Lernen

... ein kleines Zwischenfazit:

Wie gut sich Ihr Kind auf die Schule und das Lernen einlassen kann

hängt nicht nur von seinen Fähigkeiten ab,

sondern auch davon, wie gut es seine Grundbedürfnisse in der Schule und beim Lernen erfüllen kann und wie angstfrei es das Thema Schule erlebt.

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner
Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld

Schule und Lernen

Was können Sie als Eltern tun?

- Seien Sie ein Vorbild beim Lernen

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner
Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld

Seien Sie ein Vorbild beim Lernen

- Vermeiden Sie negative Äußerungen zum Thema Lernen:
 - „Bruchrechnen hat mir auch nie Spaß gemacht“
 - „Endlich Ferien und mal keine Schule, was?“
- Ihr Kind lernt so an Ihnen, dass Lernen etwas ist, das keinen Spaß macht
- Zeigen Sie stattdessen, dass auch Sie noch täglich Neues dazulernen

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner
Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld

33

25.08.2022

Schule und Lernen

Was können Sie als Eltern tun?

- Seien Sie ein Vorbild beim Lernen
- Bleiben Sie bei Misserfolgen gelassen

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner
Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld

34

25.08.2022

Misserfolge sind Lerngelegenheiten

Misserfolge sind Lerngelegenheiten

- Misserfolge und Fehler zeigen uns, wo der Lernbedarf ist
- Sie bedrohen aber auch das Selbstwertgefühl unserer Kinder
- Als Eltern können wir den Kindern gute Vorbilder im gelassenen Umgang mit Fehlern sein
 - Vermeiden Sie es, eigene Fehler zu vertuschen oder als etwas Beschämendes darzustellen

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner
Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld

35

25.08.2022

Schule und Lernen

Was können Sie als Eltern tun?

- Seien Sie ein Vorbild beim Lernen
- Bleiben Sie bei Misserfolgen gelassen
- Geben Sie Ihrem Kind Sicherheit

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner
Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld

37

25.08.2022

Rituale im Alltag geben Sicherheit

- Ängstlichen Kindern tun Alltagsrituale und gleichbleibende Strukturen gut.
- Sie geben ihnen die Sicherheit, dass die Welt um sie herum nach verlässlichen Gesetzmäßigkeiten abläuft.
 - Mittagessen: Drängen Sie nicht auf Schulberichte, sprechen Sie keine Konfliktthemen an
 - Wenn Ihr Kind erzählt: bleiben Sie ruhig und aufmerksam
 - Legen Sie feste Zeiten für Hausaufgaben fest, das erspart Diskussionen

Rituale im Alltag geben Sicherheit

Gestalten Sie die Die Einschlaf- und Aufstehsituation:

- In der Stunde vor dem Schlafengehen keine Hektik mehr (PC, TV). So fährt Ihr Kind langsam runter.
- Pflegen Sie die alten Einschlafrituale
- Ein Glas Milch fördert das Einschlafen durch einen Stoff, der das Einschlafen erleichtert (Tryptophan).
- Das Bett ist nur zum Schlafen da
 - Keine anderen Aktivitäten dort
 - So wird beim Ausschauen des Betts der Einschlafreiz ausgelöst
- Gehen Sie vor dem Einschlafen aus dem Raum
 - So lernt ihr Kind, dass es alleine einschlafen kann

Fördern Sie die Selbstständigkeit

- Nehmen Sie Ihrem Kind keine Aufgaben ab, die es selbst schaffen kann
- Selbstständigkeit beschert Erfolge -> größeres Selbstbewusstsein -> mehr Mut
- Beginnen Sie frühzeitig mit dem Übertragen kleinerer Aufgaben
 - Schreiben Sie sich auf, welche Aufgaben Sie nach und nach übertragen können
 - Steigern Sie langsam und loben Sie Ihr Kind
- Sie zeigen Ihrem Kind, dass Sie ihm etwas zutrauen. Daran wächst Ihr Kind

Problemlösen unterstützen

- Unsichere Kinder vermeiden Herausforderungen. So lernen sie die falsche Strategie
- Nehmen Sie Ihrem Kind nicht vorschnell Entscheidungen oder Herausforderungen ab
- Leisten Sie Hilfe zur Selbsthilfe
 - Besprechen Sie Vor- und Nachteile der jeweiligen Entscheidungen
 - So unterstützen Sie, nehmen die Entscheidung aber nicht ab.
 - Am Ende steht das Erfolgserlebnis, sich selbst entschieden zu haben.
- Spielen Sie kritische Situationen vorab als „Trockenübung“ durch
 - Einkaufen gehen, nach etwas fragen etc.
 - Das gibt Ihrem Kind die nötige Sicherheit

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner

Ermöglichen Sie Kompetenzerfahrungen

- Helfen Sie Ihrem Kind bei der Suche eines Hobbys, das ihm Spaß macht.
- Wenn es sich da als erfolgreich erlebt, dann ist das ein wichtiges Gegengewicht zu anderen (belastenden) Alltagserfahrungen.
- Freuen Sie sich über seine Erfolge, hegen Sie aber keine übertriebenen Erwartungen
- Die Entscheidung für das passende Hobby fällt ängstlichen Kindern schwerer als anderen. Lassen Sie es daher ruhig einige Dinge ausprobieren.

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner

46

25.08.2022

Wie Sie Morgenkämpfe überstehen

- Bereiten Sie das Anziehen am Abend vorher vor
- Licht im Zimmer (30 Minuten vor dem Aufwachen) holt ihr Kind morgens aus dem Tiefschlaf und das Aufwachen fällt ihm leichter
- Wecken Sie Ihr Kind rechtzeitig
- Schaffen Sie ein Morgenritual und führen Sie es konsequent durch
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es mit dem Aufstehen geklappt hat

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner

48

25.08.2022

Das wichtigste aber ist...

- Behüten Sie ihr Kind nicht zu stark, so nehmen Sie ihm die Chance auf eigene Erfolgserlebnisse
- Halten Sie ihre eigenen Ängste im Zaum, ihr Kind kann nichts für Ihre Sorgen ☺
- Bleiben Sie gelassen und zuversichtlich: Ihr Kind wird das schaffen!
- Zuversicht und Zutrauen sind die größten Geschenke, die Sie Ihrem Kind auf dem Weg in die Selbstständigkeit machen können

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner

Vielen Dank!

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner
Regionale Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld