



Die Kids stark machen für die Schule

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner

2

07.10.2025

Ein paar Schlaglichter...

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

3

07.10.2025

Ein paar Schlaglichter...

„Die Eltern sind die wichtigsten Lernvorbilder für ihre Kinder“

4

07.10.2025

Menschliches Handeln besser verstehen

Was die Evolution unseren Kids mitgegeben hat – und auch uns ;-)

- Negativer Wahrnehmungsfokus
- Orientierungsreaktion und Ablehnung von Neuem
- Emotionen steuern unser Verhalten
- Stress- und Angst-Reaktionsmuster
- Wir wollen die Kontrolle über Situationen haben
- Der „gute Grund“ hinter kritischem Verhalten: Schaden abwenden

5

07.10.2025

Negativer Wahrnehmungsfokus

- Uns fällt Negatives mehr auf als Positives
- Früher wichtiges Wahrnehmungsmuster, denn Negatives wahr potenziell gefährlich und musste mehr beachtet werden
- Auch heute noch im Menschen verankert, kann sich auf Situationen und auf Menschen beziehen
- Steuern Sie dem entgegen, indem Sie sich und Ihrem Kind die positiven Dinge des Tages vor Augen führen

6

07.10.2025

Orientierungsreaktion/Ablehnung von Neuem

- Menschen reagieren auf neue Situationen z.T. mit einer Orientierungsreaktion:
 - Motorische und emotionale Anspannung: geschärfte Sinne u. erhöhte Wachsamkeit
 - Reaktion soll sicherstellen, dass die neue Situation gut und ohne Gefahr bewältigt werden kann
- Ablehnung von Neuem:
 - Gerade jüngere oder berufsunerfahrene Menschen verfügen noch nicht über so viele Handlungs- und Bewältigungsstrategien
 - Dies birgt das potenzielles Risiko, neue, ungewisse Situationen nicht richtig bezüglich ihrer Gefährlichkeit einschätzen zu können
 - Ermutigen Sie Ihr Kind, sich auf Neues einzulassen und nehmen Sie den Widerstand sportlich

7

07.10.2025

Emotionen steuern unser Verhalten

10

07.10.2025

Emotionen steuern unser Verhalten

- Wir bewerten Situationen primär danach, ob sie bei uns positive oder negative Emotionen auslösen
- Als angenehm erlebte Situationen suchen wir auf, unangenehm erlebte Situationen vermeiden wir
- Weg vom Motto: „Nicht geschimpft ist gelobt genug!“
- Loben Sie auch „scheinbare Selbstverständlichkeiten“. Das fühlt sich gut an und verstärkt hilfreiches und angemessenes Verhalten Ihres Kindes

12

07.10.2025

Stress- und Angstreaktionsmuster

- Ursprünglich als Überlebensprogramm für lebensbedrohliche Situationen gedacht
 - Körper schüttet bei Bedrohung Stresshormone aus
 - Muskelkraft für Kampf oder Flucht wird bereitgestellt
 - Nicht notwendige Funktionen werden heruntergefahren (Denkfähigkeit, Verdauung etc.)
 - Die Wahrnehmung verengt sich auf die Bedrohung, sie wird überinterpretiert um schnellen Schutzimpuls auszulösen
 - Körperliche Anstrengung bei Kampf o. Flucht baut die Stresshormone wieder ab

13

07.10.2025

Stress- und Angstreaktionsmuster

- In der Schule gibt es glücklicherweise kaum noch lebensbedrohliche Situationen ☺
- Das Notfallprogramm kann aber auch bei emotionalem oder schulischem Stress ausgelöst werden.
- Ermutigen Sie Ihr Kind zu prüfen, wo dieser herkommt, sonst übertragen diese den Stress unreflektiert auf schulische Situationen oder Menschen.
- Sport hilft kurzfristig um bei emotionalem Stress Stresshormone wirksam abzubauen.

14

07.10.2025

Wir wollen/müssen die Kontrolle behalten

- Nur wenn wir unseren Alltag ausreichend stark kontrollieren können, fühlen wir uns ausreichend sicher und können uns weiterentwickeln.
- Das erleben von massivem Kontrollverlust (ich kann die Situation nicht mehr wirksam beeinflussen) kann zu einem Psychotrauma führen.
- Geben Sie Ihrem Kind in unsicheren Zeiten Sicherheit durch abgestimmte, verlässliche, berechenbare und ritualisierte Alltagsabläufe.
- Wenn Sie Abläufe verändern, dann informieren Sie Ihr Kind frühzeitig. So kann es sich darauf einstellen und reagiert nicht so stark mit Widerstand.

15

07.10.2025

Der „gute Grund“ hinter kritischem Verhalten: Schaden abwenden

- Hinter vielen kritischen Verhaltensweisen von Kindern verbirgt sich ein „guter Grund“
 - Sie wollen Situationen wirksam beeinflussen
 - Sie werten Situationen ab, in denen sie nicht gut bestehen können
 - Sie wollen die Kontrolle behalten und Ihr Selbstwertgefühl soll keinen Schaden nehmen
- Gestalten Sie Ihr Erziehungsverhalten so,
 - dass Ihr Kind das Handeln nicht als selbstwertschädigend empfindet
 - oder Gesichtsverlust vor anderen befürchten muss

16

07.10.2025

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

17

07.10.2025

Wie Kinder Schule erleben

Beziehungen zu den Lehrkräften sind Kindern oft wichtiger als der Lernstoff

19

07.10.2025

Wie Kinder Schule erleben

Beziehungen zu den Lehrkräften sind ihnen oft wichtiger als der Lernstoff

Schule und auch das Lernen/die Hausaufgaben „fühlen“ sich an: Gefühle entscheiden über positive o. negative Bewertungen der Kids

20

07.10.2025

Vermeiden Sie solche Situationen...



21

07.10.2025

Verschieben Sie
die Deutscharbeit –
mein Sohn
hat Geburtstag!



Möchten Sie alles dafür tun, dass es Ihrem Kind schulisch gut geht?

Dann schenken Sie ihm das Erfolgserlebnis, schulische Herausforderungen selbst geschafft zu haben.

Leisten Sie Hilfe zur Selbsthilfe

Belohnen Sie selbstständiges Arbeiten Ihres Kindes

22

07.10.2025

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 Schule erlebt

23

07.10.2025

Schule und Lernen

Was können Sie als Eltern tun?

- Seien Sie ein Vorbild beim Lernen

24

07.10.2025

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 und dass Sie das gut finden.

25

07.10.2025

Schule und Lernen

Was können Sie als Eltern tun?

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

26

07.10.2025

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

27

07.10.2025

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

28

07.10.2025

Rituale im Alltag geben Sicherheit

- Mittagessen: nicht auf Schulberichte drängen, keine Konfliktthemen ansprechen
- Wenn das Kind erzählt: ruhig und aufmerksam bleiben
- Feste Zeiten für Hausaufgaben festlegen, das erspart Diskussionen
- Einschlafrituale pflegen

29

07.10.2025

Fördern Sie die Selbstständigkeit

- Nehmen Sie Ihrem Kind keine Aufgaben ab, die es selbst schaffen kann
- Selbstständigkeit beschert Erfolge -> größeres Selbstbewusstsein -> mehr Mut

30

07.10.2025

Problemlösen unterstützen

- Unsichere Kinder vermeiden Herausforderungen. So lernen sie die falsche Strategie
- Leisten Sie Hilfe zur Selbsthilfe
- Überlegen Sie mit Ihrem Kind, wo es bei Bedarf Hilfe bekommen kann

31

07.10.2025

Ermöglichen Sie Kompetenzerfahrungen

- Helfen Sie Ihrem Kind bei der Suche eines Hobbys, das ihm Spaß macht
- Freuen Sie sich über seine Erfolge, hegen Sie aber keine übertriebenen Erwartungen

32

07.10.2025

Wie Sie Morgenkämpfe überstehen

- Anziehen am Abend vorher vorbereiten
- Rechtzeitig wecken
- Morgenritual schaffen und durchführen
- Lob, wenn das Aufstehen geklappt hat

Das wichtigste aber ist...

Bleiben Sie gelassen und zuversichtlich
Das ist das größte Geschenk, dass Sie Ihrem
Kind mitgeben können.