



Praxis-Newsletter September 2024



Stressfrei ins neue Schuljahr - Tipps für Eltern und Kinder -

Liebe Eltern,

Das neue Schuljahr hat begonnen, und mit ihm kehren der strukturierte Alltag, Hausaufgaben und möglicherweise auch ein gewisser Druck zurück. Doch wie können Sie Ihrem Kind helfen, diesen Übergang stressfrei zu gestalten? In diesem Newsletter möchte ich Ihnen einige praktische Tipps und wissenschaftlich fundierte Ansätze vorstellen, die den Schulstart erleichtern und Ihrem Kind helfen, mit neuen Herausforderungen entspannt umzugehen.

1. Zeitmanagement und Struktur: Der Schlüssel zum Erfolg

Kinder profitieren enorm von einer klaren Tagesstruktur. Ein gut geplanter Tagesablauf hilft ihnen, sich auf die Schule zu konzentrieren, und bietet gleichzeitig Raum für Entspannung und Freizeit. Studien zeigen, dass Kinder, die frühzeitig lernen, ihre Zeit gut einzuteilen, später im Leben weniger Stress erleben und erfolgreicher in der Schule sind (Feinstein, 2013).

Tipp: Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Wochenplan. Legen Sie feste Zeiten für Hausaufgaben, Pausen und Freizeitaktivitäten fest. Eine visuelle Darstellung, etwa ein großer Kalender, kann dabei besonders hilfreich sein.

Ein einfaches Bild verdeutlicht diesen Ansatz: „Zeit ist wie eine Landkarte – ohne klare Orientierungspunkte kann man sich schnell verlaufen.“ Struktur und Planung geben Ihrem Kind diese Orientierungspunkte, um sicher durch den Schultag zu navigieren.

2. Entspannungsrituale und Pausen einplanen

Der Schulalltag ist oft anstrengend. Kinder sind nach vielen Stunden des Lernens und der sozialen Interaktion erschöpft. Hier ist es entscheidend, regelmäßige Pausen und Entspannungsphasen zu ermöglichen, um das Stressniveau zu senken. Laut einer Studie von Tamis-LeMonda et al. (2020) steigern Pausen die Konzentrationsfähigkeit und tragen dazu bei, dass Kinder ihre Emotionen besser regulieren können.

Tipp: Planen Sie kleine Entspannungsrituale in den Alltag Ihres Kindes ein. Das kann eine kurze Atemübung, das Lauschen von ruhiger Musik, ein Spaziergang in der Natur oder eine 10-minütige Meditation sein. Regelmäßige Pausen fördern nicht nur die

Konzentration, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden, denn „Der Geist ist wie ein Bogen – nur wenn er immer wieder entspannt wird, bleibt er auf Dauer stark und flexibel.“

3. Schlaf ist die beste Medizin

Einer der größten Stressfaktoren bei Kindern ist Schlafmangel. Studien haben gezeigt, dass ausreichend Schlaf nicht nur das Lernen unterstützt, sondern auch das emotionale Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen stärkt (Owens et al., 2014). Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus ist daher entscheidend, um Schulstress zu vermeiden.

Tipp: Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend Schlaf bekommt – je nach Alter zwischen 8 und 11 Stunden pro Nacht (jedes Kind ist da anders). Etablieren Sie feste Zubettgehzeiten, und reduzieren Sie die Bildschirmzeit am Abend, um die Schlafqualität zu verbessern.

4. Emotionen ernst nehmen: Der Umgang mit Leistungsdruck

Leistungsdruck ist eine Realität im Schulalltag, die viele Kinder belastet. Manche Kinder haben hohe Erwartungen an sich selbst oder spüren den Druck von außen – sei es durch Schule, Eltern oder Gleichaltrige. Der bekannte Kinderpsychologe Ross Greene betont, dass „Kinder sich gut verhalten, wenn sie es können.“ Mit anderen Worten: Ein Kind, das Schwierigkeiten im Umgang mit Leistungsdruck zeigt, braucht Unterstützung, keine Kritik.

Tipp: Sprechen Sie offen mit Ihrem Kind über seine Gefühle und Ängste in Bezug auf die Schule. Zeigen Sie ihm, dass es in Ordnung ist, Fehler zu machen, und dass der Lernprozess wichtiger ist als perfekte Ergebnisse. Seien Sie ein unterstützender Zuhörer, der Mut macht, anstatt zusätzlichen Druck zu erzeugen.

Unterstützen Sie Ihr Kind mit Geduld und Vertrauen, anstatt zu hohe Erwartungen zu stellen.

5. Gemeinsame Zeit stärkt die Bindung

Neben der Schule bleibt oft wenig Zeit für gemeinsame Aktivitäten in der Familie. Doch gerade in stressigen Phasen ist es wichtig, dass Kinder sich emotional gestützt fühlen. Forschungsergebnisse zeigen, dass positive Bindungserfahrungen und gemeinsame Erlebnisse den Stresslevel von Kindern senken und ihre Resilienz stärken (Gunnar et al., 2015).

Tipp: Schaffen Sie bewusst Momente, in denen Sie ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Ob beim gemeinsamen Abendessen, einem Spaziergang oder bei einem Gesellschaftsspiel – diese Zeiten bieten Ihrem Kind die Gelegenheit, sich zu entspannen und Sorgen loszulassen.



Der Schulstart bringt immer Herausforderungen mit sich – für Kinder ebenso wie für Eltern. Mit einer guten Struktur, viel Geduld und liebevoller Unterstützung können Sie Ihr Kind dabei begleiten, stressfrei und erfolgreich ins neue Schuljahr zu starten. Denken Sie daran, dass das Wichtigste nicht die Schulnoten sind, sondern das Wohlbefinden und die emotionale Gesundheit Ihres Kindes.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind einen gelungenen und harmonischen Start in das neue Schuljahr!

Meine Buchempfehlung des Monats:

"Alles ist schwer, bevor es leicht ist. Wie lernen gelingt." (Caroline von St. Ange)



Ein tolles Buch mit wertvollen Impulsen und Tipps. Caroline von St. Ange kombiniert verschiedene Ansätze und Lernmethoden, sodass Schule und Lernen kein rotes Tuch mehr ist. Sie gibt zahlreiche phantasievolle und praxisnahe Tipps und entfernt dabei eine Menge Staub von festgefahrenen Lernstrategien und altmodischen Annahmen. So erklärt sie z. B., warum zu viel Lob kontraproduktiv sein kann, gute Noten schlecht für die Frustrationstoleranz sind und man Erfolge anhand des Fortschritts, nicht im Hinblick auf das Ergebnis bewerten sollte.

Sehr zu empfehlen ist auch ihr Instagram-Account: [@learnlearning.withcaroline](https://www.instagram.com/learnlearning.withcaroline)



Meine Buchempfehlung des Monats:

"Die Kapitän-Nemo-Geschichten" (Ulrike Petermann)

Geschichten gegen Angst und Stress

Entspannungsgeschichten für Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren.

Kapitän Nemo lädt ihr Kind zu Reisen durch die Weltmeere mit dem Unterwasserboot Nautilus ein. Die Geschichten zielen darauf ab, den Kindern Strategien zur Selbstberuhigung und Entspannung zu vermitteln, die sie selbstständig in schwierigen Alltagssituationen anwenden können.

Info:

Die VHS Backnang bietet im Oktober wieder interessante Veranstaltungen zum Thema "Mobbing" und "Selbstbehauptung/Selbstbewusstsein" an:

- "Selbstbewusste Mädchen" - Freitag, 11.10.2024 von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr
- "Mobbing - nicht mit mir" (Workshop für Kinder) - Samstag, 12.10.2024 von 10 bis 13 Uhr
- "Mobbing - nicht mit mir" (Vortrag für Eltern) - Montag, 14.10.2024 von 19:30 bis 21 Uhr
- "Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen ab 13 Jahre" - Freitag, 18.10.2024 von 14:30 bis 16:30 Uhr

Kurse / Workshops
VHS

Seminarraum mieten:

Sie sind auf der Suche nach einem schönen und großen Seminarraum für einen Vortrag, ein Seminar oder einen Workshop und möchten diesen tollen Raum dafür mieten? Dann melden Sie sich gerne bei mir.

Ausstattung:

- großer, heller Raum (ca. 50qm)
- Bestuhlung für ca. 25 bis 28 Personen + Beistelltische bei Bedarf
- große Leinwand
- Beamer
- Flipchart
- Moderationsmaterial

Für Anfragen und alle weiteren Infos schicken Sie gerne eine Mail an:
info@zeller-psychotherapie.de





Seminarraum mieten



Praxis für Kinder- und Jugendpsychotherapie
Alexandra Zeller
Hofgut Hagenbach 1
71522 Backnang
info@zeller-psychotherapie.de
(+49) 0176 3826 8447
www.zeller-psychotherapie.de

Copyright 2024

[Abmelden / Unsubscribe](#)