


**REGIONALE
SCHULBERATUNGSSTELLE
IM KREIS COESFELD**



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

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner

2 22.09.2023

Inhalt

- **Motivation** – was fördert sie, was behindert sie?
- **Widerstand** – wie gehe ich damit um?
- **Selbstständigkeit** – wie kann ich sie stärken?
- **Lernen** – wie funktioniert das eigentlich?
- **Überforderung** – was ist zu tun?

3

22.09.2023

Ein paar Schlaglichter...

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

4

22.09.2023

Ein paar Schlaglichter...

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

5

22.09.2023

Ein paar Schlaglichter...

„Die Eltern sind die wichtigsten Lernvorbilder für ihre Kinder“

6

22.09.2023

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

Wie Kinder Schule erleben

Beziehungen zu den Lehrkräften sind ihnen oft wichtiger als der Lernstoff

- Sie lernen nicht aus Einsicht sondern weil ihrer Lehrerin es sich von ihnen wünscht
- Sie freuen sich über das Lob, es stärkt ihr Selbstbewusstsein.

Schule „fühlt“ sich an: Gefühle entscheiden

- Schule soll sich gut anfühlen.
- Verabschieden Sie Ihr Kind mit dem Satz „Viel Spaß in der Schule“ statt „Lern fleißig und benimm dich“

Motivation und unsere Grundbedürfnisse

Was treibt uns Menschen zu Handlungen an?

Neben körperlichen Grundbedürfnissen

1. Wunsch nach stabilen Beziehungen
 - Wir versuchen aktiv, gute Beziehungen herzustellen.
 - Handlungen, die unsere Beziehungen zu anderen Menschen positiv beeinflussen, erleben wir als angenehm

13

22.09.2023

Motivation und unsere Grundbedürfnisse

Was treibt uns Menschen zu Handlungen an?

Neben körperlichen Grundbedürfnissen

2. Erfahrung von Kompetenz und Kontrolle

- Wir wollen unsere Umwelt mit unseren Mitteln „wirksam“ beeinflussen, in unserem Sinne gestalten und die Kontrolle behalten
- Erleben wir uns als nicht handlungsfähig oder verlieren wir die Kontrolle, können fühlen wir uns frustriert, wütend oder deprimiert fühlen

14

22.09.2023

Motivation und unsere Grundbedürfnisse

Was treibt uns Menschen zu Handlungen an?

Neben körperlichen Grundbedürfnissen

3. Wunsch, Angenehmes erleben und Unangenehmes vermeiden

- Das dient dem Schutz unseres Selbstwertgefühls
- Und es stärkt unser Gefühl, Kontrolle über unseren Alltag zu haben

15

22.09.2023

Motivation und unsere Grundbedürfnisse

Was treibt uns Menschen zu Handlungen an?

Neben körperlichen Grundbedürfnissen

4. Wunsch, Selbstwertgefühl zu schützen und auszubauen
 - Wir möchten Anerkennung für das, was wir tun
 - Wir möchten Wertschätzung für unsere Leistung
 - Wir möchten verhindern, dass andere Menschen uns abwerten

16

22.09.2023

Motivation und unsere Grundbedürfnisse

- Schule kann in all diesen Bereichen gute Erfahrungen bereithalten
- Sie ist aber auch ein Ort, an dem Zwangsgemeinschaften gebildet und immer wieder neue soziale und Leistungsanforderungen gestellt werden
- Kinder können dort also auch Misserfolgserlebnisse haben und müssen mit Frustration umgehen lernen
- Auch das ist ein wichtiger Teil schulischen Lernens

17

22.09.2023

Motivation und unsere Grundbedürfnisse

- 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.

20

22.09.2023

Was steckt hinter „KEIN BOCK“?

- Wenn ich als Erwachsener in meinem Beruf immer wieder erleben muss, dass ich das, was von mir gefordert wird, mit meinen Mitteln nicht erreichen kann, so halte ich diesen Frust vielleicht noch eine Zeit lang aus. Wenn ich dann aber immer wieder Stress mit meinem Vorgesetzten bekomme, dann werde ich wahrscheinlich irgendwann versuchen, eine neue Arbeit zu bekommen.

21

22.09.2023

Was steckt hinter „KEIN BOCK“?

- Unsere Kinder können ihren Beruf nicht einfach wechseln. Sie müssen weiter zur Schule, auch wenn sie dort immer wieder mit ihren Problemfächern konfrontiert werden. Sie müssen das aushalten
- Es kann passieren, dass sie auf sehr kreative Ideen kommen, wie sie diese unangenehmen Eindrücke vermeiden können

22

22.09.2023

Was steckt hinter „KEIN BOCK“?

- Manche Kinder wirken mit der Zeit vielleicht faul oder desinteressiert
- Sie finden Mathe blöd und unwichtig.
- Die schlechten Noten scheinen ihnen egal zu sein.
- Gehen Sie aber bitte als Eltern nicht davon aus, dass dies tatsächlich so ist

23

22.09.2023

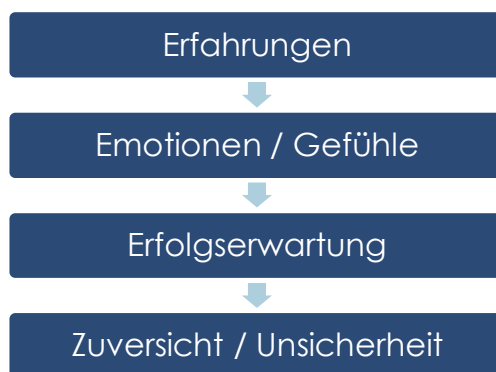
Was steckt hinter „KEIN BOCK“?

- Oft ist das gezeigte Desinteresse nur Fassade
- Es ist für ein Kind erträglicher, in etwas schlecht zu sein, das unwichtig und blöd ist
- Damit schützt es sein Selbstwertgefühl
- Diese Haltung wird aber verschwinden, sobald sich Erfolge einstellen

24

22.09.2023

Motivation hat viel mit Emotion zu tun



26

22.09.2023

Motivation und Lernen

Leon und Jan

Leon geht in die dritte Klasse und liest für sein Leben gern. Er und seine Mutter lesen fast jeden Abend zu zweit im Bett. Abwechseln lesen Sie sich Seiten aus Harry-Potter-Büchern vor, die manchmal so spannend sind, dass beide die Zeit vergessen und Leon zu spät einschläft. Seine Eltern und sogar seine Großeltern sind sehr stolz auf Leons Lesefertigkeiten. Er bekommt immer wieder Komplimente.

27

22.09.2023

Motivation und Lernen

Leon und Jan

Jan geht mit Leon in die gleiche Klasse, hatte aber von Beginn an Mühe, lesen zu lernen. Vor einigen Wochen hat die Lehrerin zu Jans Mutter gesagt, dass er unbedingt mehr üben muss, um seinen Rückstand aufzuholen. Die Übungen findet Jan äußerst schwierig. Er und seine Mutter diskutieren oft eine halbe Stunde, bis er sich endlich darauf einlässt.

28

22.09.2023

Motivation und Lernen

Leon und Jan

Wird Jan von seiner Mutter korrigiert, wird er wütend und manchmal richtig ausfallend. In der Schule weiß er oft nicht, wo er weiter lesen soll, wenn er aufgerufen wird. Die anderen Kinder der Klasse können sich ein Lachen ab und zu nicht verkneifen, wenn er sich verliert. Hausaufgaben, die mit Lesen zu tun haben, versucht Jan regelmäßig zu verschweigen.

29

22.09.2023

Motivation und Lernen

Leon und Jan

Was erleben Leon und Jan beim Lesen und wie wirkt sich das auf ihre Motivation aus?

30

22.09.2023

Motivation und Lernen

Leon und Jan

- Leon
 - Ich erlebe spannende Geschichten
 - Ich kann gut lesen
 - Ich werde gelobt
 - Ich verbringe schöne Stunden mit meiner Mutter
 - Ich werde immer besser

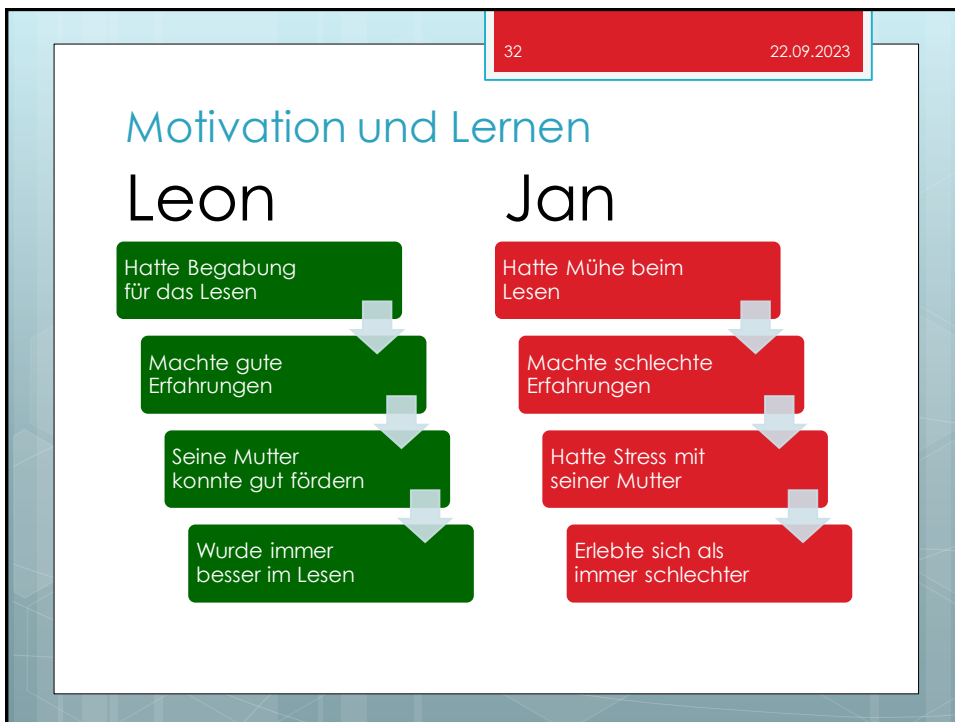
31

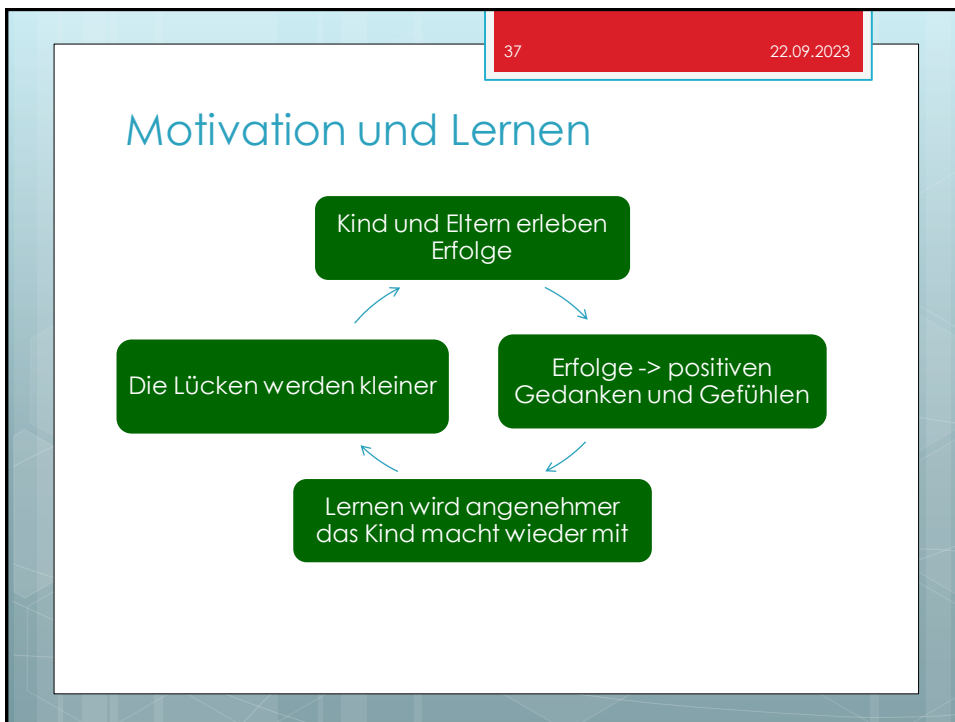
22.09.2023

Motivation und Lernen

Leon und Jan

- Jan
 - Lesen ist blöd, ich verstehe den Inhalt gar nicht
 - Andere lachen mich aus, ich bin ein Versager
 - Beim Lesen wird Mama oft sauer
 - Trotz Anstrengung werde ich nicht besser





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.
- 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 länger andauert, dann kann es schon mal zu körperlichen Beschwerden kommen.

Schule und Lernen

... ein kleines Zwischenfazit:

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

hängt nicht nur von seiner Begabung ab, sondern auch davon, wie gut es seine Grundbedürfnisse in der Schule und beim Lernen erfüllen kann und wie angstfrei es Schule erlebt

41

22.09.2023

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

43

22.09.2023

Seien Sie ein Vorbild beim Lernen

- Vermeiden Sie z.B. solche Äußerungen:
 - „Endlich vorbei diese Fortbildung“
 - „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 sich stattdessen als interessiert lernender Mensch

45

22.09.2023

Bleiben Sie bei Misserfolgen gelassen

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

47

22.09.2023

Geben Sie Ihrem Kind Sicherheit

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
- Legen Sie feste Zeiten für Hausaufgaben festlegen, das erspart Diskussionen und gibt Ihrem Kind Planungssicherheit
- In der Stunde vor dem Schlafengehen ist Ruhezeit. Dann keine Hektik mehr (PC, TV). Ihr Kind fährt so langsam runter.
- Pflegen Sie Einschlafrituale
 - Ein Glas Milch fördert das Einschlafen. Es enthält einen Stoff, der das Einschlafen erleichtert (Tryptophan).

Geben Sie Ihrem Kind Sicherheit

Rituale im Alltag geben Sicherheit

- Mittagessen: Nicht auf Schulberichte drängen, keine Konfliktthemen ansprechen
- Wenn Ihr Kind erzählt: Ruhige Aufmerksamkeit schenken

Es tut den Kindern gut, wenn sie spüren, dass sie sich die Zeit für sie nehmen. Drängen Sie aber nicht darauf, dass Ihr Kind berichtet.

Manchmal benötigen Kinder einfach einen gewissen Abstand, bis sie erzählen können.

Zuviel Druck und Bewertung des Erzählten führen nur zu ängstlichem Rückzug. Wenn Ihr Kind von einer unschönen Situation berichtet, zeigen Sie sich nicht zu entsetzt und bestürzt. Das vermittelt dem Kind nur das Gefühl, das Problem sei riesengroß und nicht lösbar.

Fördern Sie die Selbstständigkeit

- Ängstliche Kinder glauben oft, den Situationen nicht gewachsen zu sein
- Sie schätzen ihre eigenen Fähigkeiten als zu gering und die Anforderungen als zu hoch ein
- Auf selbstständig erzielte Ergebnisse können sie stolz sein
- Selbstständigkeit beschert Erfolge
 - Erfolge stärken das Selbstbewusstsein
 - Das erzeugt mehr Mut

Selbstständige Kinder trauen sich mehr zu

50

22.09.2023

Fördern Sie die Selbstständigkeit

- Nehmen Sie Ihrem Kind keine Aufgaben ab, die es selbst schaffen kann
- Auch wenn es dann manchmal schneller geht
- Sie enthalten Ihrem Kind die wertvolle Erfahrung vor, es selbst geschafft zu haben.

51

22.09.2023

Fördern Sie die Selbstständigkeit

Im Kleinen beginnen

- Schreiben Sie sich auf, welche Aufgaben Sie Ihrem Kind nach und nach übertragen können.
- Übertragen Sie Ihrem Kind kleinere Aufgaben (Selbst den Tornister packen, sich selbst anziehen, kleinere Aufgaben im Haushalt übernehmen).

Steigern Sie langsam.

- Loben Sie Ihr Kind für die Erledigung der Aufgabe, auch wenn Sie die Erledigung als selbstverständlich ansehen.

Denken Sie daran: Selbstständigkeit zu fördern bedeutet auch, dass Sie Ihrem Kind zeigen: „Ich vertraue dir. Ich glaube, dass du das alleine schaffst.“

An diesem elterlichen Vertrauen wachsen viele Kinder.

52

22.09.2023

Problemlösen unterstützen

- Unsichere Kinder vermeiden Herausforderungen. So lernen sie die falsche Strategie
- Nehmen Sie Ihrem Kind nicht vorschnell Entscheidungen oder Herausforderungen ab:
 - Wenn Ihr Kind nicht weiß, wie es sich entscheiden soll, dann besprechen sie Vor- und Nachteile der jeweiligen Entscheidungen.
 - Sie signalisieren Ihrem Kind so: ich unterstütze dich bei der Lösung, ich nehme sie dir aber nicht ab.
 - Am Ende steht für das Kind das Erfolgserlebnis, sich selbst entschieden zu haben.

53

22.09.2023

Problemlösen unterstützen

- Unsichere Kinder vermeiden Herausforderungen. So lernen sie die falsche Strategie
- Nehmen Sie Ihrem Kind nicht vorschnell Entscheidungen oder Herausforderungen ab:
 - Bei anderen kritischen Situationen (Telefonate, Einkaufen gehen etc.) spielen Sie die Situation einfach Zuhause als „Trockenübung“ durch
 - Das gibt Ihrem Kind die nötige Sicherheit

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
- Wenn Kinder sich in einem Bereich, der ihnen Spaß macht, als erfolgreich erleben, dann ist das ein wichtiges Gegengewicht zu den leidvollen Alltagserfahrungen
- Die Entscheidung für das passende Hobby fällt ängstlichen Kindern schwerer als anderen. Lassen Sie es daher ruhig einige Dinge ausprobieren.

Wie Sie Morgenkämpfe überstehen

- Schaffen Sie auch morgens ein Morgenritual und führen Sie es regelmäßig durch
- Wecken Sie ihr Kind rechtzeitig
- Bereiten Sie das Anziehen am Abend vorher vor
- Loben Sie Ihr Kind oder belohnen Sie es (in besonders schwierigen Fällen), 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

