

In der Schule passiert

ALLES

UND NICHTS KANN DAS AUFHALTEN



pepco[®]

Wie man sein Kind auf den Schulalltag vorbereitet
– ein Ratgeber für Eltern

INHALTSVERZEICHNIS:

	Einleitung	3
	ALLES passiert im Unterricht	4
	Der Unterricht aus Sicht der Psychologin	6
	ALLES, was für den Unterricht gebraucht wird	7
	ALLES passiert in der Pause	8
	Die Pause aus Sicht der Psychologin	10
	ALLES, was für die Pause gebraucht wird	11
	ALLES passiert im Sportunterricht	12
	Der Sportunterricht aus Sicht der Psychologin	14
	ALLES, was für den Sportunterricht gebraucht wird	15
	ALLES geht noch lange nach dem Klingeln weiter	16
	Nach dem Klingeln aus Sicht der Psychologin	17
	ALLES, was nach der Schule hilft	18
	Auch im Kindergarten passiert ALLES	19
	Der Kindergarten aus Sicht der Psychologin	21
	Für ALLES ist im Budget Platz	22

Einleitung

Für einen Erwachsenen bedeutet die Rückkehr des Kindes in die Schule vor allem eine Liste zu erledigender Dinge. Aus der Sicht des Kindes ist die Schule jedoch nicht nur Unterricht und Lernen, sondern eine ganze neue Welt voller kleiner und großer Ereignisse, die für es enorme Bedeutung haben können und Erfahrungen, Erinnerungen und ein Gefühl des eigenen Wertes aufbauen.

Genau im Schulunterricht kann ein Kind Stolz empfinden, wenn es sich zum ersten Mal traut, vor der ganzen Klasse zu antworten, oder Frustration, wenn es sich irrt. In der Pause spielt sich das soziale Leben ab, im Sportunterricht taucht der Wettbewerb auf, und nach dem Klingeln endet das alles noch lange nicht, denn im Kopf des Kindes kreisen weiter die Gedanken und Eindrücke des ganzen Tages.

Ein Elternteil kann nicht kontrollieren, was im Unterricht oder auf dem Schulflur passiert. Es kann seinem Kind aber helfen, diese Welt mit mehr Ruhe und Selbstvertrauen zu betreten. In diesem Ebook geben wir gemeinsam mit einer Psychologin Tipps, wie man ein Kind klug auf schulische Situationen vorbereitet.



Denn in der Schule passiert

ALLES

UND NICHTS KANN DAS AUFHALTEN

ALLES

passiert IM UNTERRICHT

Der Unterricht sind Momente, in denen ein Kind die Welt kennenlernt, sein Gedächtnis, seine Aufmerksamkeit und sein Denken trainiert und dabei neue Verbindungen im Gehirn aufbaut. Für manche Kinder ist es hier das erste Mal, dass sie sich mit dem Bewertetwerden und ihren eigenen Grenzen auseinandersetzen müssen, wenn sich ein Thema als schwierig erweist.



Das Kind lernt schreiben, rechnen und lesen, aber auch ausprobieren, fragen, sich verbessern und mit Schwierigkeiten umgehen.



Was ein Kind an seinem Schultisch wirklich erlebt:



- ★ **Findet heraus, wer es in diesem Klassenpuzzle ist.** Ist es gut in Mathe oder zeichnet es hervorragend? Ist es der Schlaumeier, der immer die Antwort weiß, oder eher der Unruhestifter hinten in der Klasse?
- ★ **Trainiert Mut und Selbstvertrauen.** Sich melden, wenn man sich nicht hundertprozentig sicher ist? Fragen, wenn man etwas nicht versteht? Etwas laut vorlesen? Das sind kleine Situationen, aber für ein Kind können sie ein echter Test des Selbstvertrauens sein.
- ★ **Durchlebt ein ganzes Spektrum an Gefühlen, manchmal innerhalb einer einzigen Stunde.**
Das kann Stolz nach dem Lob der Lehrerin sein, Scham nach einem Fehler, Wut über eine als ungerecht empfundene Note, Langeweile bei einer zu leichten Aufgabe und ein großes „Aha!“, wenn endlich etwas klick macht.



DER UNTERRICHT AUS SICHT DER PSYCHOLOGIN



Beim Lernen ist es enorm wichtig, ob ein Kind das Gefühl hat, einen Fehler machen zu dürfen. Wird jeder Fehler wie ein Versagen behandelt, kann es aufhören, es überhaupt zu versuchen – sich nicht mehr melden, keine Fragen stellen, keine neuen oder schwierigeren Aufgaben übernehmen. Deshalb lohnt es sich, vor allem die Anstrengung zu würdigen, nicht die Noten. Über eine gute Note kann man sich gemeinsam freuen, aber eine schwächere sollte kein Grund für eine Strafe sein. Sie ist eher ein Hinweis darauf, dass ein Thema mehr Aufmerksamkeit, Zeit oder Hilfe braucht.

Hilfreich sind Sätze wie:

„Das Wichtigste ist, dass du es versucht hast“

„Es ist in Ordnung, dass du das noch nicht kannst“

„Jeder braucht manchmal Hilfe“

So lernt das Kind, dass Lernen ein Prozess ist und kein Test seines eigenen Wertes.



SPICKZETTEL FÜR ELTERN:

-  Beginne das Gespräch nicht mit den Noten
-  Zeig, dass ein Fehler ein natürlicher Teil des Lernprozesses ist
-  Erwarte keine Perfektion, sondern Bemühen



ALLES

was für DEN UNTERRICHT gebraucht wird

Im Unterricht braucht ein Kind vor allem die grundlegenden Teile der Schulausstattung. Es lohnt sich, das Zubehör gemeinsam auszusuchen, denn die Lieblingsfarbe, ein Muster oder Motiv auf dem Heft mögen wie Kleinigkeiten wirken, können dem Kind aber viel Freude bereiten.

ZUM SCHREIBEN UND RECHNEN:

- ★ Hefte
- ★ Kugelschreiber und Bleistifte
- ★ Radiergummi und Anspitzer

ZUM BASTELN UND GESTALTEN:

- ★ Buntstifte und Filzstifte
- ★ Knete
- ★ Schere und Kleber

ZUM ORGANISIEREN:

- ★ Federmäppchen
- ★ Mappe
- ★ Hefthüllen und Aufkleber für Hefte



ALLES

passiert in DER PAUS

Aus Sicht des Kindes ist die Pause oft der wichtigste Teil des Schultags, denn genau dann blüht das soziale Leben der Klasse auf. Das Kind prüft, mit wem es Zeit verbringen möchte, wer es zum Spielen einlädt und wer es übergeht, wem man vertrauen kann und von wem man sich besser fernhält.



Es lernt zu verhandeln,
abzulehnen, sich nach einem
Streit zu vertragen, auf seine
Reihe zu warten und sich in
einer Gruppe zurechtzufinden,
die ihre eigenen Regeln hat.



Was ein Kind in der Pause wirklich erlebt:



★ **Baut sein erstes soziales Imperium auf.** Wer geht mit wem über den Flur? Wer hat wem etwas geliehen, und wer ist zu Tode beleidigt? Für Erwachsene sind das Kleinigkeiten, für ein Kind eine ernsthafte Landkarte der Beziehungen, auf der es jeden Tag seinen Platz finden muss.

★ **Entdeckt, dass Freundschaft nicht immer für immer ist.** Ein Streit um einen Platz in der Bank, ein gemeinsames Spiel oder ein Geheimnis, das der falschen Person verraten wurde? Das Kind lernt, wie man redet, sich entschuldigt, Grenzen setzt und mit dem Gefühl der Zurückweisung umgeht.

★ **Zeigt der Welt, was es mag und wer es sein möchte.** Ein Pullover mit der Lieblingsfigur, ein Rucksack in einer bestimmten Farbe, ein Federmäppchen, ein Anhänger oder eine Brotdose sind für ein Kind oft eine der ersten Möglichkeiten, sich selbst auszudrücken.



DIE PAUSE AUS SICHT DER PSYCHOLOGIN



Die Pause ist für ein Kind eigentlich eine weitere, vielleicht die wichtigste, Lektion. Das Kind lernt, in einer Gruppe zu funktionieren, die Absichten anderer zu erkennen, über seine eigenen Bedürfnisse zu sprechen und ein Nein zu akzeptieren. Beim Aufbau seiner Identität und seines Platzes in der Gruppe können äußere Elemente eine wichtige Rolle spielen, wie ein Aufdruck mit einer Figur auf dem T-Shirt oder ein Federmäppchen mit einem beliebten Motiv. Das Kind muss nicht alles haben, was gerade angesagt ist, aber es lohnt sich, seine Meinung zu berücksichtigen, wenn ihm etwas wichtig ist.



SPICKZETTEL FÜR ELTERN:

- ✧ Nimm schulische Freundschaften und Konflikte ernst
- ✧ Hilf dem Kind nach einer schwierigen Situation zu benennen, was es fühlt
- ✧ Lass es manchmal selbst wählen, was ihm gefällt und womit es sich identifiziert

ALLES

was für DIE PAUSE gebraucht wird

In der Pause sind Accessoires nützlich, die dem Kind helfen, sich auszuruhen, zwischen den Stunden etwas zu essen, seinen Durst zu stillen und sich im Schulraum etwas freier zu fühlen.

ZUM ESSEN UND TRINKEN:

- ★ Trinkflasche
- ★ kleines Portemonnaie
- ★ Lunchbox, Brotdose

ZUM ANKNÜPFEN NEUER KONTAKTE:

- ★ Karten- oder Geschicklichkeitsspiele
- ★ Ball oder Springseil
- ★ Aufkleber und bunte Zettel

UM SICH SICHERER ZU FÜHLEN:

- ★ Knobelspiel, z. B. ein Zauberwürfel
- ★ Anti-Stress-Ball, Knautschball
- ★ Lieblingskuscheltier



ALLES

passiert im Sportunterricht

Der Sportunterricht ist mehr als nur eine weitere Unterrichtsstunde. Es ist der Moment, in dem ein Kind seinen Körper ganz deutlich spürt – ob es schnell, stark, wendig und mutig ist oder eher unsicher, angespannt und ein wenig verloren.



Auf dem Sportplatz oder in der Turnhalle passiert alles vor aller Augen. Erfolg ist sofort sichtbar. Ein Fehler auch.



Was ein Kind im Sportunterricht wirklich erlebt:



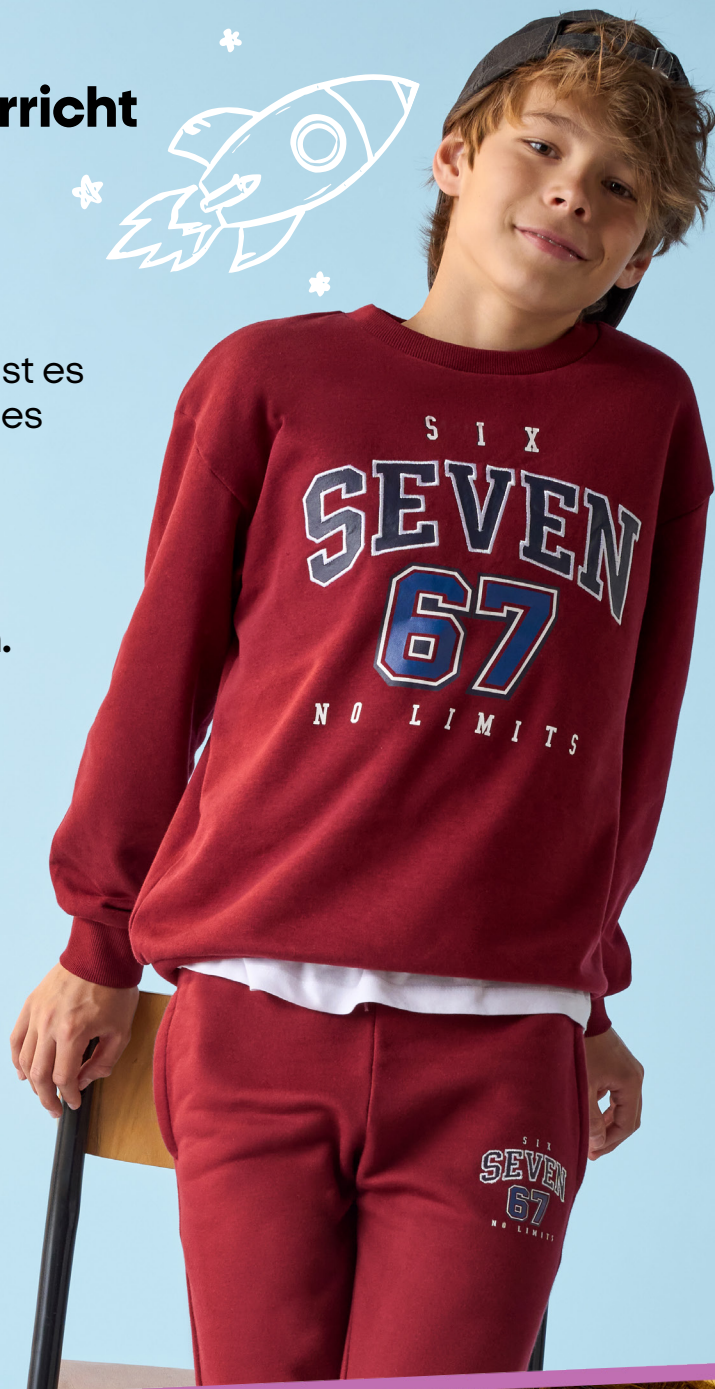
Legt den Grundstein für seine Beziehung zum eigenen Körper. Ist es sportlich? Läuft es schnell? Fängt es den Ball gut? Der Sportunterricht kann das Selbstwertgefühl stark berühren.



Trainiert Gewinnen und Verlieren. Ein Tor, ein Punkt, die beste Zeit – super. Aber es kann auch ein Fehlwurf passieren, ein Sturz, ein verlorenes Spiel oder als Letztes fürs Team ausgewählt zu werden. Das sind harte, aber sehr wichtige Lektionen.



Gewöhnt sich an das Spiel im Team. Das Kind muss zum Wohl der Mannschaft handeln, Kommentare ertragen, um Unterstützung bitten und auch nach einer misslungenen Aktion wieder ins Spiel zurückfinden.



DER SPORTUNTERRICHT AUS SICHT DER PSYCHOLOGIN



Der Sportunterricht kann für ein Kind ein besonders heikler Moment sein, weil er die Arbeit mit dem Körper, das Bewertetwerden, den Gruppendruck und den Vergleich mit anderen miteinander verbindet. Für manche Kinder ist er ein Raum der Freiheit und Freude, für andere eine Quelle von Anspannung, Scham oder Angst vor Blamage.

Es lohnt sich, vor allem Anstrengung, Mut und das regelmäßige Ausprobieren zu stärken, nicht das Ergebnis selbst. Ein Kind muss nicht der beste Sportler sein, um gute Erfahrungen mit Bewegung zu machen. Viel wichtiger ist, dass es weiß, dass es in seinem eigenen Tempo üben, seine eigenen Ergebnisse verbessern und seinen Körper wohlwollend behandeln kann – so, wie er ist.



SPICKZETTEL FÜR ELTERN:

- ★ Würdige Anstrengung, Mut und das Ausprobieren trotz Schwierigkeiten
- ★ Sei ein Vorbild, indem du Bewegung als normalen Teil des Alltags behandelst
- ★ Betrachte „Ich mag keinen Sportunterricht“ als Anlass für ein Gespräch, nicht als Laune



ALLES

was für DEN SPORTUNTERRICHT gebraucht wird

Beim Sportunterricht ist Komfort das Wichtigste. Die Sportkleidung allein wird ein Kind nicht dazu bringen, das Laufen auf Zeit zu lieben oder plötzlich jeden Korb zu treffen, aber sie kann etwas von der Anspannung nehmen und die Konzentration fördern. Nichts sollte drücken, verrutschen oder die Bewegung einschränken.

ZUM ÜBEN:

- ★ T-Shirt oder Sporttrikot
- ★ Sporthose (kurz)
- ★ Sportschuhe (am besten mit weißer Sohle)

ZUSÄTZLICHES ZUBEHÖR:

- ★ Sportbeutel
- ★ Trinkflasche
- ★ Wechselsocken

FÜR KÜHLERE TAGE:

- ★ Weste
- ★ Warmer Pullover
- ★ Jogginghose



ALLES

geht noch lange nach **DEM KLINGELN WEITER**

Das Klingeln beendet den Unterricht, aber nicht das, was das Kind in der Schule erlebt hat – in seinem Kopf können die Ereignisse des ganzen Tages noch lange nachwirken.



NACH DEM KLINGELN AUS SICHT DER PSYCHOLOGIN



Nach einem intensiven Tag braucht ein Kind oft zuerst Regulation und erst danach ein Gespräch. Fragen, die direkt an der Tür gestellt werden, können unbeantwortet bleiben – nicht, weil das Kind keinen Kontakt möchte, sondern weil es den ganzen Tag noch in seinem Kopf sortiert.

Es lohnt sich, dem Kind einen Moment zum Umschalten und Ausruhen zu geben, bevor man zu Gesprächen und Aufgaben übergeht. Manchen Kindern fällt es leichter, beim Malen, Kneten, Packen des Rucksacks oder Einschlafen zu erzählen.



SPICKZETTEL FÜR ELTERN:

- ★ Erwarte nicht sofort nach dem Betreten der Wohnung einen vollständigen Bericht
- ★ Frag statt „Wie war's?“ lieber: „Was war heute das Coolste?“
- ★ Gib dem Kind Zeit zum Ausruhen, bevor es sich an die Hausaufgaben setzt



ALLES

was nach DER SCHULE HILFT

Nach der Schule ist vor allem ein Ort wichtig, an dem das Kind seine Hausaufgaben machen, den Rucksack packen, seine Schulsachen wegräumen und nach dem ganzen Tag durchatmen kann. Das Zimmer des Kindes muss nicht perfekt wie aus dem Katalog sein. Es lohnt sich aber, dass es leicht aufzuräumen ist und das Kind das Gefühl hat, Einfluss auf sein Aussehen zu haben.

FÜR EINE GEMÜTLICHE ATMOSPHÄRE:

- ★ Behälter für Buntstifte, Bleistifte und Kugelschreiber
- ★ warmes Licht oder ein Projektor
- ★ Bettwäsche mit dem Lieblingsmotiv des Kindes

FÜR HAUSAUFGABEN UND LERNEN:

- ★ Textmarker
- ★ Haftnotizen
- ★ Schulplaner

ZUR FÖRDERUNG DER KREATIVITÄT:

- ★ Leinwand mit Staffelei
- ★ Farben und Pinsel
- ★ Tagebuch



Auch IM KINDERGARTEN passiert

ALLES

Der Kindergarten ist eine etwas kleinere Welt als die Schule, aber die Gefühle können genauso groß sein. Der erste Tag ohne Elternteil, die erste selbstständige Mahlzeit, das erste Spiel mit der Gruppe, die erste Freundschaft. Für das Kind ist das eine große Reise ins Unbekannte, und die Eingewöhnung in den Kindergarten ist kein linearer Prozess. Das Kleinkind kann an einem Tag lächelnd den Raum betreten und am nächsten fest an seinem Elternteil festhalten. Das ist normal.





Im Kindergarten kann ein kleiner Gegenstand, der an zu Hause erinnert, eine emotionale Stütze für das Kind sein. Er ersetzt keinen Elternteil, kann dem Kind aber das Gefühl geben, etwas Vertrautes bei sich zu haben. **Eine solche Unterstützung können die Teddy-Anhänger von Pepco sein, die noch eine weitere wichtige Rolle haben – sie sind Teil einer Wohltätigkeitsaktion, bei der 100 % des Verkaufsgewinns in Projekte zur Förderung der Entwicklung und Bildung von Kindern fließen.** Dadurch ist der Teddy-Anhänger nicht nur ein Zubehör für den Rucksack, sondern auch eine Möglichkeit, beim Schuleinkauf uneigennützig andere zu unterstützen.



DER KINDERGARTEN AUS SICHT DER PSYCHOLOGIN



Vorhersehbarkeit hilft dem Kleinkind. Es lohnt sich, konkret anzukündigen, wer es abholt und wann – zum Beispiel nach dem Nachmittagssnack. Hilfreich kann auch ein kurzes Abschiedsritual sein, wie eine Umarmung, ein High Five oder das Winken durchs Fenster – jeden Tag dasselbe.

Große Bedeutung kann auch ein kleiner, von zu Hause mitgebrachter Gegenstand haben – ein Kuscheltier, ein Anhänger oder eine andere Kleinigkeit, die das Kind gut kennt. Ein solcher „Talisman“ kann wie ein Bindeglied zwischen zu Hause und Kindergarten wirken. Er erinnert das Kind an die Nähe des Elternteils, hilft ihm, den Moment der Trennung zu überstehen, und gibt ihm etwas Vertrautes an einem Ort, der noch nicht ganz vertraut ist.



SPICKZETTEL FÜR ELTERN:

- ★ zieh den Abschied nicht in die Länge, wenn es dem Kind schwerfällt
- ★ Sag konkret, wann du zurückkommst
- ★ Lass das Kind etwas Vertrautes von zu Hause mitnehmen



Für

ALLES

ist IM BUDGET PLATZ

Die Rückkehr in die Schule kann das Haushaltsbudget stark belasten, wenn die Einkaufsliste schnell wächst: Rucksack und Federmäppchen, [Utensilien für den Unterricht](#), Sportkleidung, Kleidung und Accessoires mit Lieblingsmotiven, etwas fürs Zimmer, etwas zur Aufbewahrung von Essen und Trinken, etwas für ein jüngeres Kind für den Kindergarten... Dazu kommt der Druck, dass das Kind „alles“ haben soll – am besten sofort.



Die gute Nachricht?



All das kannst du in einem einzigen Geschäft und zu guten Preisen zusammenstellen. Bei Pepco findest du Schul- und Kindertagenausstattung in den Farben, die Kinder mögen, und mit ihren liebsten Zeichentrickfiguren. Du findest leicht Dinge, die praktisch sind und die das Kind gleichzeitig mögen wird.



IN DER SCHULE PASSIERT

ALLES

und mit Pepco könnt ihr euch darauf mit Köpfchen vorbereiten – ruhig, bequem und mit einem vernünftigen Budget





NATALIA STAWUJAK

Psychologin, Autorin psychoedukativer Inhalte. Sie hat sich darauf spezialisiert, Themen rund um die kindliche Entwicklung, Neurodivergenz sowie zwischenmenschliche und familiäre Beziehungen verständlich zu vermitteln.



pepco®

