

## Fit für die Schule ? Teil 3

### Selbständigkeit

Wie im 1. Teil ausgeführt, sollten Kinder über eine bestimmte geistige, körperliche und soziale Reife verfügen, wenn sie in die Schule kommen. Die Eltern können ihre Schulanfänger unterstützen, indem sie Bedingungen schaffen, die das Lernen unterstützen (Teil 2).

Für ihr Kind beginnt mit dem Schulalltag eine noch nicht dagewesene Lebensumstellung. Spätestens jetzt ist regelmäßiges frühes Aufstehen keine Kür mehr, sondern Pflicht, das heißt, abends rechtzeitig einschlafen können ist wichtig.

Es gibt Kinder, die Probleme mit dem Einschlafen haben. Benötigt ihr Kind häufig länger als eine Stunde zum Einschlafen, ist das bedenklich, und man sollte Rat beim Kinderarzt suchen.

Aber nicht immer ist ein medizinisches Problem die Ursache. Schwierigkeiten des Kindes, selbst innere Erregungszustände zu steuern (zur Ruhe zu kommen) und Defizite im Bereich Körperwahrnehmung, können ein problemloses Einschlafen verhindern.

Gleichbleibende Rituale und Anpassung des Schlafplatzes können hilfreich sein. Hält die Einschlafproblematik an und beeinträchtigt das morgendliche Aufstehen, kann der Rat der Ergotherapeutin, der Psychologin oder der Erziehungsberatungsstelle hilfreich sein.

Auch die zeitliche und räumliche Orientierung ist für den Schulanfänger ein Muss. Auf dem Weg zur Schule können die Eltern dem Nachwuchs noch helfend zur Seite stehen, aber im Tagesverlauf muss sich das Kind selbst orientieren.

Es sollte möglichst schnell lernen, seine Wege im Schulhaus in angemessener Zeit selbst zu bewältigen z.B. den Weg zum Klassenzimmer, zur Toilette und die Pausensituation.

Die Frage ist: Wie viel Unterstützung ist nötig und was ist zu viel? Ist es nötig, mein Kind mit dem Auto in die Schule zu fahren? Wer trägt den Ranzen und wer packt zur ersten Stunde aus?

Der Schulweg ist ein heikles Thema. Nicht selten gibt es zur ersten Stunde vor Schulen ein gefährliches Getümmel aus ankommenden und abfahrenden Autos. Schüler, die zu Fuß oder mit dem Fahrrad kommen, drohen darin unterzugehen und teilweise behindern diese Fahrzeuge durch gewagte Parkmanöver den laufenden Verkehr.

Dabei ist es für Kinder zunehmend wichtig, Wege außer Haus selbstständig zu bewältigen. Eltern und Kinder müssen gemeinsam daran arbeiten, das Selbstvertrauen und die Befähigung des Kindes soweit zu entwickeln, dass es den Schulweg, kleine Wege im Wohnumfeld oder zu Freunden allein meistern lernt. Dann ist das Kind in der Lage, alters- entsprechend Sozialkontakte zu pflegen und seine Selbständigkeit zu entwickeln.

Das Laufen zur Schule hat zum einen den Vorteil, dass kleine Stubenhocker, Plüschbären und Bewegungsmuffel täglich ihre Ausdauer und Kraft trainieren.

Der zweite Vorteil ist, dass die körperliche Betätigung nicht nur Bewegung für den Körper darstellt, sondern auch ein warm up für das Gehirn. Beim Laufen arbeiten die rechte und die linke Gehirnhälfte abwechselnd und im Zusammenspiel. Damit ist das Gehirn gut vorbereitet auf die kommenden geistigen Anforderungen beim Lernen.

Selbständigkeit heißt aber auch, dass das Kind zunehmend alle anfallenden Aktivitäten im Alltag, wie zum Beispiel sich anziehen, auf seine Sachen achten oder sich seine Aufgaben merken, in Eigenregie erledigt.

Zu lange und zu viel Hilfestellung verzögert die altersentsprechende Entwicklung und verlagert die damit verbundenen Umstände nur auf einen späteren Zeitpunkt. Nicht selten empfinden Kinder z.B. das Laufen zur Schule als Strafe, wenn sie längere Zeit gefahren wurden. Es wirkt wie der Entzug einer Vergünstigung und der an sich positiv stärkende Aspekt der Selbständigkeit bekommt einen negativen Beigeschmack.

In der Schule erledigen unsere Kinder oft kleine Aufgaben, wie Tafeldienst oder ähnliches, auch zu Hause sollten spätestens jetzt kleine Aufgaben und Pflichten zur Normalität gehören.

Kinder sollten lernen, dass in einer Familie jeder einen Beitrag zum Gelingen des Alltags betragen muss, jeder nach seinen Möglichkeiten. Eltern müssen diesen Beitrag einfordern - und fördern damit die Entwicklung ihres Kindes!

**Petra König-Lässig**

*Ergotherapiepraxis Dolores Weber*