

Richtwerte für den Alltag: Was, wann, wie viel?

Taschengeld
0 – 50 C in der Woche

TV oder PC
30 min am Tag

Schlafen gehen
zw. 19 und 20 Uhr

Richtwerte sind keine Gesetze :-)
Jedes Kind ist anders, Grenzen sind mit Fingerspitzengefühl zu setzen, und besondere Anlässe erlauben auch die eine oder andere Ausnahme.

ELTERN
KINDER
LEHRER/IN

MIT EINANDER
GUT DURCH DAS
1. SCHULJAHR

GUTE TIPPS FÜR ELTERN

TIPP 1

Täglich einmal hinaus ins Freie und genug Bewegung

TIPP 2

Einmal am Tag eine gemeinsame Mahlzeit mit der ganzen Familie

TIPP 3

Kein Freizeitstress, eine Zusatzaktivität ist genug (Sportverein, Musikinstrument, ...)

KINDER STARK MACHEN!

Das heißt, dafür sorgen, dass sie sich gut entwickeln können, Freunde finden, mit Konflikten umgehen können, zu einer reifen und selbstständigen Persönlichkeit heranwachsen. Wenn das gelingt, bedeutet dies für die Zukunft den besten Schutz vor Sucht und Drogenmissbrauch.

Informationen und Tipps für Eltern

„Was Hänschen nicht lernt, ...“ In diesem Sinne bieten wir Eltern Anregungen zu verschiedenen Alltagsthemen wie Naschen, TV und Computer, die erste Zigarette u.a.m.

Abrufbar und zum Downloaden unter:
www.kontakt+co/Elterninfos

DER ERSTKLASSLER

Der Sechs- bis Siebenjährige hat es nicht leicht, und er macht es auch den Eltern nicht leicht. Er wächst oft sehr schnell, das jedoch vor allem körperlich. In seinem Inneren scheint er eher wieder zu schrumpfen, er möchte zurück in die unbeschwerte Kindheit und steht dem Neuen, das auf ihn zukommt, misstrauisch gegenüber. Er ist manchmal „ein kleiner Mensch in Not“ und leicht zu verunsichern. Beim Spielen will er dementsprechend unbedingt und immer gewinnen. Wenn er verliert, wird er aggressiv, ist beleidigt oder benimmt sich daneben. Eltern brauchen in dieser Zeit eine gesunde Portion Verständnis, Geduld und gute Nerven.



DER SCHÜLER

Anders als viele Mädchen fiebern die meisten Buben der Schule nicht so erwartungsvoll entgegen. In die Neugier und Spannung, was da wohl auf einen zukommt, mischt sich eine berechtigte Ahnung, dass es mit den fast unbegrenzten Freiheiten der Kindergartenzeit nun vorbei ist.

Manche Sandkisten-Freundschaft ist auseinander gegangen, weil die Kinder nun unterschiedliche Klassen oder Schulen besuchen. Der Sechsjährige ist Neuling in einer bunt zusammengewürfelten Klasse, er muss da erst seinen Platz finden.

Auch die Lehrerin oder der Lehrer, das unbekannte Wesen, ist noch schwer einzuordnen. Hier braucht es einige Zeit und Geduld, bis sich eine Vertrauensbasis entwickelt hat. Es ist dann aber auch eine schöne Erfahrung mitzuerleben, wie sich erste Lernerfolge einstellen und der Stolz, kein kleiner Kindergarten mehr zu sein.

TROTZ UND TROST

Der Sechsjährige kann für Eltern ähnlich strapaziös sein wie der Dreijährige im Trotzalter. Der Entwicklungssprung, den das Kind jetzt macht, löst bei ihm auch Widerstände aus. Mutter und Vater sollten ihm die Sicherheit und Geborgenheit geben, die er in dieser Zeit braucht, auch wenn er kein einfacher Hausgenosse ist und alle Register ziehen kann, die Eltern „die Wand hochgehen“ zu lassen. Auf der Suche nach ein wenig Trost wünscht sich der Erstklassler oft ein kleines Tier als Gefährten, sozusagen ein lebendiges Kuscheltier. Man kann dem Erstklassler in seinem Schlamassel helfen, indem man ihn so behandelt, wie er sich manchmal fühlt oder sein möchte, nämlich kleiner und etwas kindlicher, als er eigentlich ist.

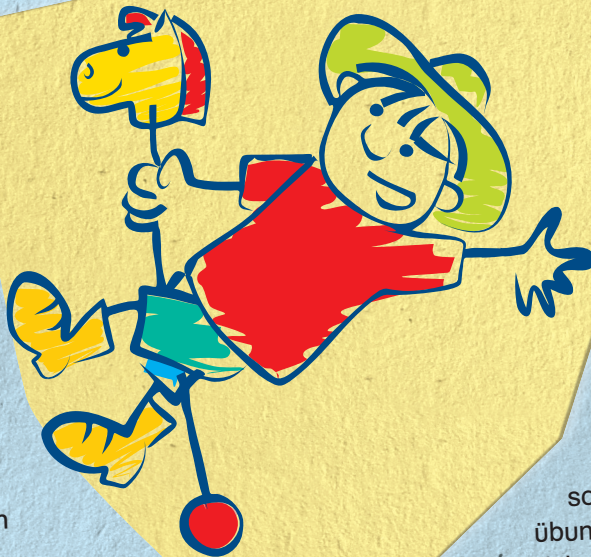
MÜDE UND GEREIZT

Das neue Leben als Schüler ist anstrengend. Der Erstklassler ist in den ersten Monaten des Schuljahres oft regelrecht erschöpft – und auch deshalb so leicht reizbar.

Zugleich fehlt ihm die (Frei)Zeit, die ihm Schule und Aufgaben rauben, er möchte also abends länger aufbleiben. Gerade jetzt ist es aber wichtig, dass er genug Schlaf bekommt.

Eltern müssen also konsequent darauf hinarbeiten, dass er während der Woche jeden Tag ausreichend früh im Bett ist, um am nächsten Morgen wirklich ausgeschlafen zu sein.

Ein Hinweis am Rande: Vielleicht erkennen Sie Ihr Kind hier in einigen Punkten wieder, vielleicht ist es aber auch ganz anders. Und vieles ist heute doch nicht mehr „typisch Mädchen“ oder „typisch Bub“.



ICH HASSE AUFGABEN!

Es gibt Tage, an denen der Erstklassler die Schule verflucht. Er möchte spielen oder fernsehen, soll aber jetzt (endlich!) die Hausübung machen. Mit Wut im Bauch macht er sich schließlich doch an die Arbeit – und schmiert die Buchstaben so schlampig hin, dass er alles neu machen muss und gleich die nächste Szene folgt. Das Joch dieser anfangs ungewohnten und ungeliebten täglichen Verpflichtungen (Die Schulsachen soll gefälligst die Mama einräumen!), kann den Sechsjährigen über viele Wochen drücken, oft bis Weihnachten. Erst im neuen Jahr beginnt sich die Situation dann zu entspannen, wenn die schulischen Pflichten verinnerlicht und zur Normalität geworden sind. Die Eltern können nun etwas aufatmen – bis zum Schuljahresende gehen dann fast alle gern zur Schule und die Hausübung ist auch kein großes Problem mehr.

Es gibt Jungs, die gerne kuscheln und Mädels, die gern Fußball spielen. Stoßen Sie sich also bitte nicht an Einzelheiten, die Sie als unpassend empfinden. Jedes Kind ist anders, und das ist auch gut so!

Prävention in der Volksschule

kontakt+co bietet Volksschulen **Materialien** zum Sozialen Lernen. Insbesondere empfehlen wir das Präventionsprogramm „**Eigenständig werden**“, an dem sich bereits über 200 Volksschulen aus ganz Tirol beteiligen und mehr als 1600 Volksschulen in ganz Österreich. **Infos und Downloads:** www.kontaktco.at/fachbereiche/schule

kontakt+co ist die in der Trägerschaft des Jugendrotkreuzes und mit Mitteln des Landes betriebene Tiroler Fachstelle für Suchtprävention. Wir kümmern uns um suchtvorbeugende Maßnahmen in den Bereichen Schule, Familie, Jugendarbeit, Arbeitswelt und Gemeinde.