

ElternMail Berlin

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUR EINSCHULUNG!

Du ahnst es längst: Vor dir und deinem Kind liegt ein neuer, schöner Lebensabschnitt. Die Schule beginnt und mit ihr viel Spannendes und Neues.

Wir freuen uns darauf, euch in dieser aufregenden Zeit begleiten zu dürfen. In dieser ElternMail zur Einschulung findest du viele Antworten auf deine Fragen. Wir möchten dich in die Welt der Schule mitnehmen und dir zeigen, wie du dein Kind während der Eingewöhnungszeit stärken kannst. So möchten wir dazu beitragen, freudig hüpfende Kinder auf dem Schulweg zu sehen.

Viel Spaß!

Dein ElternMail-Team

Schulanfang aus Kindersicht

„Juhu, ich bin ein Schulkind und endlich richtig groß.

Manchmal bin ich aufgeregt, weil alles noch neu ist.

Ich lerne viele neue Sachen, das macht Spaß.

Manchmal kenne ich die Wege noch nicht. **Wenn ich nach der Schule nachhause komme, bin ich oft sehr müde.** Lernen in der Schule macht mir richtig Spaß.

Manchmal muss ich abwarten und komme in der Schule nicht gleich dran und ruhig sitzen soll ich auch.

Das ist gar nicht so leicht. Spielen in der Pause ist cool. **Schulkind sein ist schön!“**



Inhalt

Den Schultag vorbereiten	2
Der Schulweg	3
Was dein Kind fühlt und braucht	4
Lernen liebevoll begleiten	6
Auf Belohnen und Bestrafen verzichten	8
Konzentration fördern	9
Mit Freude Lesen, Schreiben und Rechnen	10
Smartphone, Tablet und Co.	11
Erster Elternabend und Förderverein	12
Schule als Wohlfühlort	13
Wenn du einen professionellen Rat brauchst.	14
Weitere Informationen und hilfreiche Angebote	15
Verweise und Impressum	16



Die ElternMail zur Einschulung gibt's auch in anderen Sprachen.

The ElternMail for school enrolment is also available in English.

ElternMail щодо питань зарахування дітей до школи доступний також українською мовою.

Okul kaydı için ElternMail Türkçe olarak da mevcuttur.

يتوفر ElternMail باللغة العربية أيضاً عند إلتحاق الطفل بالمدرسة الابتدائية.

www.elternleben.de/elternmail-berlin/einschulung

DEN SCHULTAG VORBEREITEN



Der Abend vor jedem Schultag

Ausgeschlafene Kinder lernen mit mehr Leichtigkeit und Freude. Ein Grundschulkind benötigt meist zwischen 10 und 12 Stunden Nachtschlaf. Achte gerne darauf, dass dein Kind nachts keinen Zugang zu Medien hat. Gemeinsames Kuscheln und Lesen vor dem Schlafen kann dein Kind beruhigen und das Einschlafen erleichtern.

Bereite das **Pausenbrot** bereits am Abend vor. Verzichte am besten auf Zucker. Zucker macht müde und hemmt die Konzentration.

Legt gemeinsam die **Kleidung** für den nächsten Tag raus. Das spart am Morgen etwas Zeit.

Sprecht bereits vor dem Einschlafen den **Tagesablauf** in der Schule durch und sprecht darüber, worauf dein Kind sich am meisten freut. Ein schönes Ritual ist es, jeden Abend gemeinsam zu überlegen, welche Dinge an diesem Tag besonders toll waren oder worüber das Kind sich gefreut hat.

Packt den Ranzen und überprüft, ob alles drin ist.



Tipps und Tricks

... für einen fröhlichen Start
in den Schultag:

Verbindung, Ruhe und liebevolle Führung: Plane morgens am besten etwas mehr Zeit ein. Wichtig: Bleibe morgens „eng an deinem Kind dran“ und begleite es. Kinder spüren, wenn du gestresst oder abgelenkt bist. So vermeidet ihr viele Diskussionen und stressige Situationen. Bestimmt habt ihr dann sogar noch einen kleinen Moment für eine feste Umarmung und liebe Worte! Wundere dich nicht: Vielleicht fordert dein Kind plötzlich wieder Unterstützung beim Anziehen ein. Dadurch erfüllt es sich sein Bedürfnis nach deiner Nähe.

Orientierung für die Schule: In der Grundschule kann es passieren, dass der Stundenplan nicht genau eingehalten wird. Da die Kinder die meiste Zeit mit der Klassenlehrkraft verbringen, kommt es vor, dass die Unterrichtsstunden anders aufgeteilt werden. Daher genügt es völlig, wenn du mit deinem Kind über die besonderen Fächer sprichst: Für den Sportunterricht benötigt es zum Beispiel den Sportbeutel, für den Kunstunterricht ggf. andere Materialien usw.

Gemeinsames Frühstück: Das Frühstück ist wichtig, weil es der erste Energielieferant am Tag ist. Achte am besten darauf, dass es möglichst gesund ausfällt. Vermeide Lebensmittel mit Zucker zum Frühstück.

Gesundes Pausenbrot: Dein Kind braucht auch in der Schule viel Energie. Fülle die Brotbox z. B. mit Gemüse, Obst und einem gesunden Vollkornbrot mit Käse. Verzichte auf Süßigkeiten.

Schulranzen: Richtig packen und tragen

- **Vollständiges Mäppchen** mit Schere, Kleber, Stiften, Spitzer, Radiergummi, Lineal usw.
- Mit Namen beschriftete **Bücher und Hefte** für alle Fächer, die auf dem Stundenplan stehen.
- **Unnötige Schulsachen bleiben zu Hause** oder in der Schule.
- **Schwere Bücher** und Gegenstände werden **nah am Rücken** getragen.
- Die **Unterkante des Ranzens** ist beim Tragen auf **Höhe der Hüfte**.
- **Lass dein Kind** seinen Ranzen **selbst tragen**, um seine Selbstständigkeit zu fördern.





DER SCHULWEG

Einschulkinder brauchen auf dem Schulweg häufig noch Begleitung. Solange eure Kinder noch in die Schule gebracht werden, können sich Mütter und Väter mit dem Bringen und Abholen abwechseln.

In einer kleinen Gruppe mit einem Elternteil zur Schule zu gehen, gibt allen am Anfang ein sicheres Gefühl und fördert die Selbstständigkeit. Die letzten Schritte können die Kinder dann vielleicht schon bald alleine gehen.

Tipps für den Schulweg:

- **Bewegung:** Geht nach Möglichkeit zu Fuß. Das fördert die Konzentration, Aufmerksamkeit und Koordination in der Schule.
- **Den Weg kennenlernen:** Geht den Schulweg schon in den Sommerferien immer mal wieder. Besprich mit deinem Kind mögliche Gefahren im Straßenverkehr.
- **Sichtbarkeit:** Gerade in der dunkleren Jahreszeit ist es wichtig, dass dein Kind helle und reflektierende Kleidung und einen Ranzen mit Reflektoren trägt. Auch leuchtende Warnwesten sind praktisch, sie erhöhen die Sichtbarkeit.
- **Nicht mit Fremden mitgehen:** Sage deinem Kind, dass es niemals mit fremden Menschen mitgehen oder in fremde Autos einsteigen darf.
- **Hilfe in der Not:** Verabredet, was dein Kind tun soll, wenn etwas passiert. Gibt es auf dem Schulweg z. B. einen Laden, wo es Unterstützung bekommen könnte? Wohnen unterwegs Verwandte oder Bekannte?
- **Die eigene Adresse kennen:** Es ist sinnvoll, dass dein Kind die eigene Adresse kennt, wenn es ohne erwachsene Person zur Schule geht. Im Zweifel kann es so nach dem Weg fragen.
- **Mit dem Fahrrad:** Wenn dein Kind sicher Fahrrad fährt und der Verkehr auf dem Schulweg überschaubar ist, könnt ihr natürlich auch gemeinsam mit dem Fahrrad zur Schule fahren. Viele Eltern nutzen auch Lastenräder als Alternative zum Auto. In der vierten Klasse wird in der Grundschule eine Radfahrprüfung mit den Kindern gemacht. Danach kann dein Kind den Weg wahrscheinlich auch gut alleine bewältigen.
- **Mit dem Tretroller:** Tretroller sind gerade in der Grundschule sehr beliebte Fahrzeuge. Bitte denk daran, dass die Verkehrssicherheit bei Tretrollern wegen fehlender Beleuchtung eher schlecht ausfällt. Wenn dein Kind unbedingt mit dem Tretroller fahren möchte, begleite es im Schrittempo.
- **Mit Bus & Bahn:** Wenn dein Kind mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren muss, ist es wichtig, dass du es zunächst noch begleitest. Wenn dein Kind alleine fahren möchte, sollte dies sehr gut geübt werden.
- **Mit dem Auto:** Falls du dein Kind mit dem Auto in die Schule bringst, parke doch in der Nähe der Schule und geht die letzten Schritte zu Fuß, um gefährliche Verkehrssituationen vor der Schule zu vermeiden.

WAS DEIN KIND FÜHLT UND BRAUCHT

Manchmal fällt der Abschied schwer:

Einige Kinder brauchen einfach etwas mehr Zeit, um sich an die neue Situation in der Schule zu gewöhnen. Das geht vielen Kindern so und du darfst deinem Kind die Zeit geben, die es braucht, um anzukommen. Du schaffst es, dein Kind liebevoll zu begleiten!

Vielleicht weint dein Kind ganz plötzlich beim Abschied vor der Schule oder möchte dich gar nicht mehr loslassen. Manchmal zeigt sich dieser Trennungsschmerz auch nachts, indem dein Kind vielleicht wieder bei dir im Bett schlafen möchte, oder es hat nachmittags Gefühlsausbrüche. Bestimmt fällt es dir schwer, diesen Schmerz und auch Tränen deines Kindes auszuhalten. Am liebsten würdest du ihm den Schmerz gerne abnehmen, oder? Deine Aufgabe ist es jedoch gar nicht, den Trennungsschmerz „wegzumachen“.

Gut zu wissen:

Dein Kind befindet sich mit Schulbeginn in der sogenannten Wackelzahnpubertät und macht viele Entwicklungsschritte gleichzeitig. Es hat plötzlich eigene Vorstellungen vom Leben, vertritt stolz seine eigene Meinung und will Dinge selbst entscheiden. Viele Kinder haben in dieser Zeit zwischen Kindergarten und Schulanfang starke Gefühle. In einem Moment ist dein Kind wütend und im anderen auch schon wieder total fröhlich. Versuche dein Kind einfühlsam zu begleiten und akzeptiere alle seine Gefühle.

Zum Beispiel so: „Das ärgert dich gerade total, oder? Du wolltest das selbst entscheiden.“ Oder so: „Du freust dich gerade richtig und bist aufgeregt, oder?“



Tipps und Tricks

So wird der Abschied leichter:

- Lass die Tränen, den Schmerz und die Angst zu. Bewerte diese Gefühle nicht negativ, um sie nicht zu verstärken.

Dein Mutmach-Satz: Der Schmerz meines Kindes geht vorbei!

- Überprüfe deine eigenen Sorgen und Gefühle mit Blick auf die Schule, um sie nicht auf dein Kind zu übertragen.

Dein Mutmach-Satz: Ich darf Vertrauen haben!

- Gib deinem Kind etwas von dir mit (ein Bild, ein Kleidungsstück oder male ein Herz auf die Hand).

Dein Mutmach-Satz: Mein Kind schafft das!

- Halte gemeinsam mit deinem Kind nach einer Freundin oder einem Freund Ausschau, die oder der gemeinsam mit deinem Kind ins Schulgebäude geht.

Dein Mutmach-Satz: Mein Kind gehört dazu!

- Halte den Schmerz gemeinsam mit deinem Kind aus und begleite es mit seinen Ängsten.

Dein Mutmach-Satz: Mein Kind überwindet seinen Schmerz und seine Angst!

- Gib deinem Kind einen kleinen Trostspender oder Schutzengel mit in die Schule, sodass es den Schulalltag nicht alleine bewältigen muss.

Dein Mutmach-Satz: Mein Kind ist behütet und beschützt.



Balance zwischen Mitbestimmung und liebevoller Leitung

1. Wenn es Streit gibt, nimm dein Kind mit seiner Meinung ernst und höre ihm gut zu.
2. Begegne deinem Kind mit Respekt. Manchmal triffst du vielleicht Entscheidungen für dein Kind, die es frustrieren. Sei auch in solchen Situationen für dein Kind da.
3. Übernimm trotzdem weiterhin liebevoll die Leitung bei wichtigen Entscheidungen, die dein Kind noch nicht treffen kann.
Beispiele: Du sorgst mit deinen Entscheidungen für ausreichend Schlaf, eine angemessene Medienzeit und eine gesunde Ernährung.

Fazit: Lass dein Kind in einem vorgegebenen Rahmen mitbestimmen und Sorge dafür, dass Bedürfnisse deines Kindes erfüllt werden.



„Das brauche ich!“
(aus Kindersicht)

„Lass mich Dinge selbst entscheiden und ausprobieren!“
(Autonomie)

„Guck genau hin, was ich schon kann, und sieh genau hin, wie ich das kann!“
(Gesehenwerden)

„Ich will kuscheln, wenn mir alles zu viel wird!“
(Nähe)

„Ich brauche deine Hilfe, wenn ich mir zu viel vorgenommen habe!“
(Unterstützung)

Wie du dein Kind für die Schule stärkst:

- **Zeige Verständnis für alle Gefühle, statt Ratschläge anzubieten:**
Sage z. B.: „Du bist ganz enttäuscht, weil du in der Pause mitspielen wolltest. Dieses Gefühl kenne ich. Was könntest du denn morgen in der Pause tun, damit du dich nicht allein fühlst?“
- **Zeige deinem Kind, dass du immer da bist:**
Sage z. B.: „Egal, was in der Schule passiert, du kannst mir immer alles erzählen. Wir finden immer eine Lösung!“
- **Lass dein Kind ausprobieren und Fehler machen:**
Sage z. B.: „Du darfst in der Schule Fehler machen. Ich helfe dir, daraus zu lernen.“
- **Nenne Gefühle beim Namen und sage, was dir wichtig ist:**
Sage z. B.: „Ich bin ganz unruhig, wenn dein Mäppchen so aussieht. Mir ist die Ordnung in deinem Mäppchen wichtig, damit du in der Schule alles hast, was du zum Lernen brauchst.“
- **Zeige deinem Kind, wie es mit unangenehmen Gefühlen umgehen kann.**
Sage z. B.: „Anstatt laut zu schreien, kannst du ruhig atmen!“ „Sage laut STOPP, anstatt zu schlagen!“

LERNEN LIEBEVOLL BEGLEITEN



Die Lernentwicklung am Ende des ersten Schuljahres

Die Lehrkraft deines Kindes beobachtet die Lernentwicklung im Verlauf des ersten Schuljahres genau und wird dich bei Auffälligkeiten sicher ansprechen. Wenn du mit Blick auf die Entwicklung deines Kindes unsicher bist, suche gerne das Gespräch.

Lernentwicklungsgespräche (LEG): Solche Gespräche finden gemeinsam mit der Lehrkraft, dir und deinem Kind statt. Ihr schaut gemeinsam auf den bisherigen Lernweg und setzt neue Ziele für die kommende Zeit. Dein Kind hat das Recht, mitzentscheiden, und kann sich so auch eigene Ziele setzen.

Das erste Zeugnis: Am Ende des ersten Schuljahres werden in den meisten Grundschulen noch keine Notenzeugnisse vergeben. Dein Kind bekommt eine schriftliche Einschätzung über die Lernentwicklung und den aktuellen Lernstand.

Welchen Lernstand hat mein Kind?

Du fragst dich vielleicht, ob dein Kind für den Schulstart genug kann und weiß. Keine Sorge – den allermeisten Kindern gelingt der Schulstart nach der Eingewöhnungsphase, die je nach Kind unterschiedlich lang ausfallen kann, mit Leichtigkeit.

- Vergleiche mit anderen Kindern helfen nicht weiter, da sich jedes Kind in seinem eigenen Tempo entwickelt.
- Die Klassenlehrkraft wird die Kinder zu Beginn sehr eng begleiten und überprüfen, ob dein Kind gut mitkommt.
- Wenn die Lehrkraft merkt, dass dein Kind Unterstützung braucht, wird sie dich direkt ansprechen.
- Versuche Vertrauen in die Fähigkeiten deines Kindes zu haben und unterstütze dein Kind liebevoll, damit es Herausforderungen meistern kann.

Wie lernen Kinder heute?

Die Lehr- und Lernmethoden sowie die Lernwege haben sich in den vergangenen Jahren verändert. Vielleicht kennst du aus deiner Schulzeit noch den klassischen Frontalunterricht. Die Lehrkraft steht vorn und erzählt, während alle Schülerinnen und Schüler im besten Fall aufmerksam zuhören. Heute wissen wir, dass Lernen besser funktioniert, wenn Kinder zusätzlich selbst etwas tun, sich regelmäßig bewegen, wenn sie im Austausch mit anderen Kindern lernen und wenn sie sich für etwas besonders interessieren. Es wird mehr darauf geachtet, dass Kinder mit ihren Stärken gefördert werden.

So sieht Lernen heute aus:

Projektarbeiten
und Projektwochen

Teamarbeiten
(verschiedene Arten
des Lernens)

Wochenplanarbeit, Rechenkonferenzen und
Lesewettbewerbe (verschiedene Methoden)

Lernen auf Ausflügen und
in Arbeitsgemeinschaften
(außerschulisches Lernen)

Gestalteter Ganzttag:
morgens im Unterricht und nachmittags
im Schulhort Begleitung durch Lehrkräfte,
Erzieherinnen und Erzieher

Malen, Zeichnen, Lernen
in Bewegung, Basteln, Formen
und Musizieren (Lernen mit
allen Sinnen)



Tipps und Tricks für Lernaufgaben:

Lernaufgaben im gestalteten Ganztag:

Vielleicht fragst du dich, wie viel du dein Kind bei den Lernaufgaben unterstützen sollst und was dein Kind selbstständig machen kann. Im gestalteten Ganztag wird dein Kind morgens im Unterricht und nachmittags im Schulhort von Lehrkräften, Erzieherinnen und Erziehern begleitet. Die Lernaufgabenbetreuung wird im gestalteten Ganztag mitberücksichtigt.

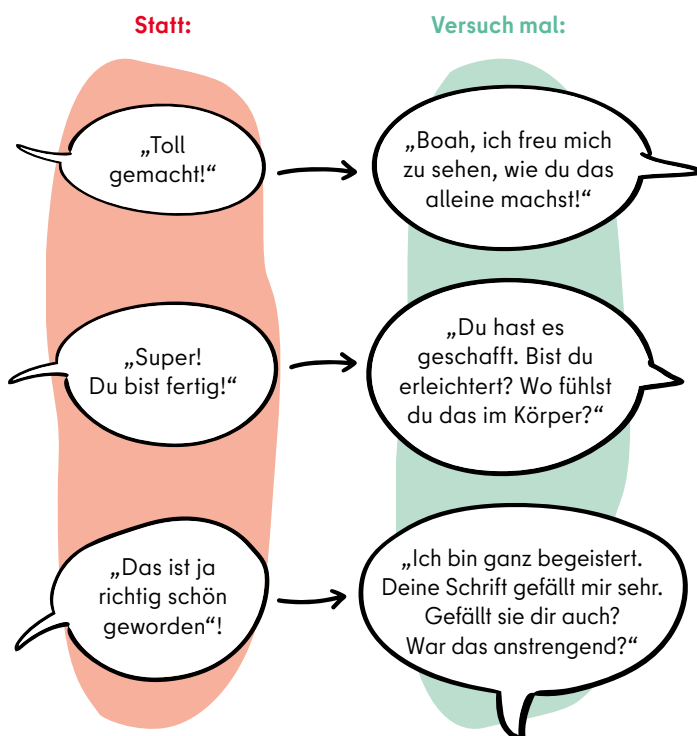
Normalerweise bekommen die Kinder keine Lernaufgaben, die sie nicht alleine bewältigen können. Wenn dein Kind die Lernaufgaben mehrmals nicht versteht, sprich gerne mit der Lehrkraft, damit sie die Aufgaben genauer erklärt oder diese bereits morgens notiert und eingepackt werden - denn dann sind die Kinder noch konzentrierter als nachmittags. Sollte dein Kind die Lernaufgaben nicht erledigt haben, wird die Lehrperson dich zeitnah darauf hinweisen und dich um Unterstützung bitten. Wenn dein Kind regelmäßig Schwierigkeiten bei der Erledigung seiner Lernaufgaben hat, ist vielleicht auch eine ärztliche Untersuchung sinnvoll, um Hör- und Seheinschränkungen sowie andere gesundheitliche Probleme auszuschließen.

- Überprüfe vor der Abendroutine, ob alle Lernaufgaben in der Schultasche sind.
Packt sie z. B. in eine Mappe, damit dein Kind sie morgens in der Schule direkt findet.
- Frag dein Kind regelmäßig nach der Elternmappe, damit du Informationen - gegebenenfalls auch zu Lernaufgaben - rechtzeitig erhältst.
- Hilf deinem Kind, Lernaufgaben ordentlich in ein Lernaufgabenheft zu schreiben. Bunte Haftnotizzettel als Orientierung können dabei helfen.
- Erinnere dein Kind vor der Schule daran, alle Lernaufgaben einzupacken, bevor es das Klassenzimmer verlässt.
- Begleite dein Kind beim Erledigen seiner Lernaufgaben. Verzichte allerdings darauf, Fehler zu verbessern.
- Wertschätze dein Kind ausführlich für seinen Fleiß und verzichte auf schnelles Lob. So förderst du die Lernfreude und Motivation deines Kindes.

Lernaufgaben zu Hause:

- **Ein fester Arbeitsplatz für Lernaufgaben** zu Hause kann Kindern von Anfang an helfen.
- In der Realität sieht das oft anders aus, da Kinder während des Lernens die Verbindung und Nähe zu ihren Eltern suchen. **Wenn dein Kind lieber am Ess- oder Wohnzimmerisch** arbeitet, achte darauf, dass dieser dafür **vorbereitet** ist.
- Der Tisch sollte aufgeräumt sein und der **Raum am besten ruhig**, um dein Kind nicht abzulenken. Solltest du weitere Kinder haben, die zeitgleich in der Nähe spielen möchten und dein Schulkind dadurch ablenken, könntest du deinem Schulkind z. B. einen Kopfhörer mit Lärm- schutz besorgen.
- Führt gerne **feste Zeiten für Lernaufgaben** ein. Erlaube deinem Kind nach der Schule allerdings erst eine Pause für Bewegung, frische Luft oder eine Ruhepause.
- **Wichtig: Achte darauf, dass du dich selbst** vor den Lernaufgaben **entspannst**, damit du dein Kind ruhig begleiten kannst.

Beispiele für Wertschätzung:



AUF BELOHNEN UND BESTRAFEN VERZICHTEN

Warum du auf Belohnen verzichten solltest:

- Kinder lernen am besten über eigene Misserfolge und Erfolge. Positive Erlebnisse und Erfahrungen motivieren und treiben an.
- Wenn du dein Kind regelmäßig durch verschiedene Anreize und materielle Dinge belohnst, entsteht eine Abhängigkeit, dass bei gutem Verhalten und guten Leistungen eine Belohnung folgt.
- Langfristig kann die Eigenmotivation deines Kindes darunter leiden, denn es lernt, Aufgaben nur wegen der Belohnung zu erfüllen.

Fazit: Daher ist es ratsam, auf Belohnungen zu verzichten. Wertschätze dein Kind lieber, indem du mit ihm darüber sprichst, wie ihm diese gute Leistung gelungen ist und was ihm vielleicht schwergefallen ist. Durch das Gespräch erfährt es Wertschätzung und du stärkst seine Motivation.

Warum du auf Bestrafen verzichten solltest:

- Wenn Kinder für schlechtes Verhalten oder schlechte Noten in der Schule bestraft werden, verstehen sie meist nicht, warum sie es beim nächsten Mal besser machen sollen.
- Kinder verzichten auf das negative Verhalten aus Angst vor Strafe und nur, wenn die strafende Person in der Nähe ist.
- Wenn Kinder bestraft werden, kann sich ein negatives Verhalten sogar verstärken, da die Bestrafung dem Kind Aufmerksamkeit gibt, auch wenn diese negativ ist.
- Die Motivation und Lernfreude des Kindes verschlechtern sich und deine Beziehung zum Kind sowie das Selbstwertgefühl des Kindes leiden.
- Überlegt stattdessen in einem ruhigen Moment gemeinsam, wie es beim nächsten Mal besser laufen könnte. Zeige deinem Kind, was es beim nächsten Mal genau sagen oder tun könnte, wenn es z. B. wütend oder frustriert ist. In Elterngruppen im Familienzentrum, in der Schule oder bei der Erziehungs- und Familienberatung bekommst du Unterstützung, wenn du sie benötigst.



KONZENTRATION FÖRDERN



Wenn dein Kind sich nicht konzentrieren kann ...

... liegt das selten daran, dass ein Kind eine Konzentrationschwäche oder -störung hat. Oft erwarten Erwachsene einfach nur zu viel von Kindern in diesem Alter.

Fakten:

Kinder in der ersten Klasse können sich maximal 10 bis 20 Minuten am Stück konzentrieren. Dann benötigen sie meist eine kurze Lernpause.

Länger klappt das nur, wenn Kinder ganz viel Freude an einer Lernaufgabe haben. Deshalb überlege dir, wie das Lernen für dein Kind mehr Freude bringt, um die Konzentration zu fördern.

Mögliche Ursachen bei Konzentrationsschwierigkeiten:

Unterforderung

Überlastung und Überforderung

Emotionaler Stress

Schlafmangel

Bewegungsmangel

Zuckerkonsum

Körperliche Beschwerden
(z. B. Mineralstoffmangel)

Digitaler Medienkonsum

Auch verschiedene Krankheiten (z.B. ADHS) können ein Grund für schlechte Konzentration sein. Ein kinderärztlicher Rat kann bei Konzentrationsproblemen hilfreich sein. Falls dein Kind über einen langen Zeitraum starke Konzentrationschwierigkeiten hat, sollten von einer Fachärztin oder einem Facharzt körperliche oder seelische Erkrankungen ausgeschlossen werden.



Tipps und Tricks

... für bessere Konzentration:

- Bewegungsübungen: Hüpfen, Arme und Beine zappeln lassen, Kniebeugen, an der Wand sitzen, Hände ausschütteln, Singen, Tanzen, usw.
- Zungenbrecher sprechen und kurze Reime üben
- Frische Luft und Bewegung
- Ausreichend Wasser trinken
- Etwas Gesundes essen
- Keine Medien in der Lernpause (keine Hörspiele, Handys, Tablets, usw.)
- Kopfhörer / Gehörschutz bei hoher Lautstärke (z. B. spielende Geschwisterkinder)
- Auf Ordnung am Arbeitsplatz achten
- Ausreichend Schlaf
- Regelmäßiges Barfußgehen / -laufen erhöht die Gehirnaktivität
- Spielerische Atemübungen
 - z.B. eine imaginäre Kerze ausblasen
 - Auf dem Rücken: tiefe Bauchatmung üben
- Über-Kreuz-Bewegungen fördern die Zusammenarbeit der Gehirnhälften, z. B. abwechselnd rechtes Knie zum linken Ellbogen und umgekehrt
- Die Unterarme oder das Gesicht unter kaltes Wasser halten oder andere kalte Wassergüsse

MIT FREUDE LESEN, SCHREIBEN UND RECHNEN

Lesen und Schreiben fördern

Direkt nach der Einschulung beginnt der Einstieg in das Lesen und Schreiben.

Wenn dein Kind zwei- oder mehrsprachig aufwächst, gibt es die Möglichkeit des **Erstsprachunterrichts**, von der du vielleicht bei der Schulanmeldung schon erfahren hast. So wird die Zweisprachigkeit deines Kindes erhalten. Wenn du dein Kind hierfür anmeldest, bekommt es zusätzlichen Unterricht in der Erstsprache und kann auf diesem Weg das Schreiben und Sprechen in dieser Sprache festigen.



Unterstütze dein Kind durch alltägliche kleine **Schreibaufgaben** (z. B. Einkaufszettel, kleine Briefe, Listen, Schreibspiele).



Dein Kind lernt Lesen und verbessert seinen Wortschatz und seine Rechtschreibung, indem du ihm **mit Begeisterung vorliest** und es dir selbst regelmäßig laut vorliest.

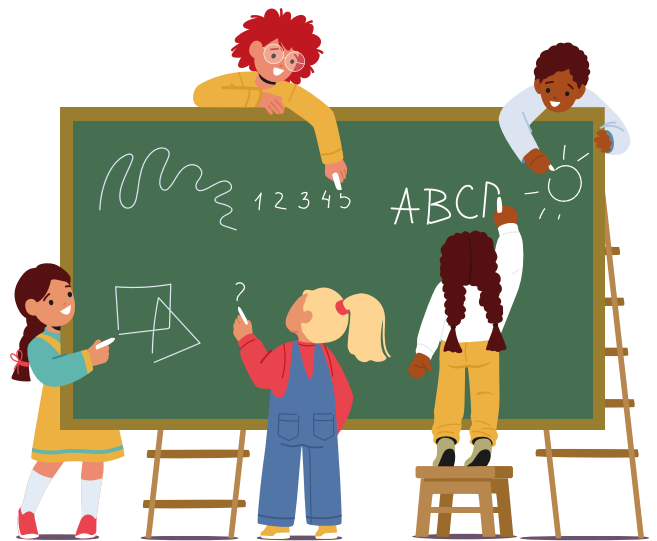


Tipps und Tricks ... zur Leseförderung:

- Eine gemütliche Leseecke mit tollen Büchern einrichten
- Einen Lesewettbewerb zu Hause veranstalten
- Bücher mit schönen Bildern
- Dem Kuscheltier oder den Großeltern vorlesen
- Kleine, lustige Gedichte oder Lieder lesen und auswendig lernen

Um die Lesekompetenz zu fördern ...

- **Wechselt euch beim Lesen ab:**
Das klappt in der Regel ab dem zweiten Halbjahr des ersten Schuljahres gut.
- **10 Minuten tägliche Lesezeit:**
Regelmäßige Leseübungen helfen, den Leselernprozess voranzubringen.
- **Achte auf lautes Lesen:**
Über lautes Lesen verbessert dein Kind sich im Lesen und Schreiben.
- **Übt das Leseverständnis:**
Frage dein Kind gerne, was es gerade gelesen hat.



Rechnen fördern

Rechnen im Alltag zu Hause macht richtig Spaß. Diese Aufgabenbeispiele helfen dir, wie dein Kind nebenbei Rechnen lernt:

„Heute kommen Oma und Opa zu Besuch. Wir brauchen also Geschirr und Besteck für sechs Personen. Hilfst du mir beim Tisch decken?“

„Die Nachbarin hat sechs Erdbeeren aus ihrem Garten mitgebracht. Schaffst du es, sie gerecht mit deiner Schwester zu teilen?“

„Holst du bitte die Eierschachtel und nimmst vier Eier heraus? Wir backen heute Eierkuchen.“

Auch Gesellschaftsspiele fördern das Rechenverständnis und das logische Denken ganz nebenbei. So muss dein Kind die Augen auf dem Würfel zählen oder abschätzen, wie viele Spielzüge bis zum Ende des Spiels bleiben.

Du kannst dein Kind unterstützen, indem ihr z. B. mit Einerwürfeln und Zehnerstangen arbeitet. So versteht dein Kind, dass in einem Zehner 10 Einer drinstecken. **Frage gerne die Mathelehrkraft, welches Rechenmaterial sie für zu Hause empfiehlt** und wo ihr das Material bekommt.

Wenn du im Verlauf des ersten Schuljahres merkst, dass auch einfache Zahlen und Mengen für dein Kind sehr schwer zu verstehen sind, sprich mit der Klassenlehrkraft deines Kindes. Manchmal können diese Schwierigkeiten ein erster Hinweis auf eine Rechenschwäche (Dyskalkulie) sein.

UND WAS KOMMT NACH DEM UNTERRICHT?

Dein Kind bleibt vielleicht nach dem Unterricht noch im Ganzttag, weil du die Betreuungszeiten benötigst oder weil dein Kind es so möchte. Vielen Kindern gefällt der Ganzttag mit dem gemeinsamen Essen, Lernaufgaben machen und Spielen sehr gut. Anderen Kindern fällt es eher schwer, den ganzen Tag in der Schule zu verbringen. Die meisten Kinder sind nachmittags ziemlich erschöpft. **Räume deinem Kind daher Ruhezeiten ein, wenn es sie benötigt.**

Wenn du Lust hast, dich im Ganzttag eurer Schule zu engagieren (z. B. mit Gartenarbeit, in der Ferienbetreuung oder mit dem Angebot einer Arbeitsgemeinschaft am Nachmittag), frage in der Schule nach.

SMARTPHONE, TABLET & CO.

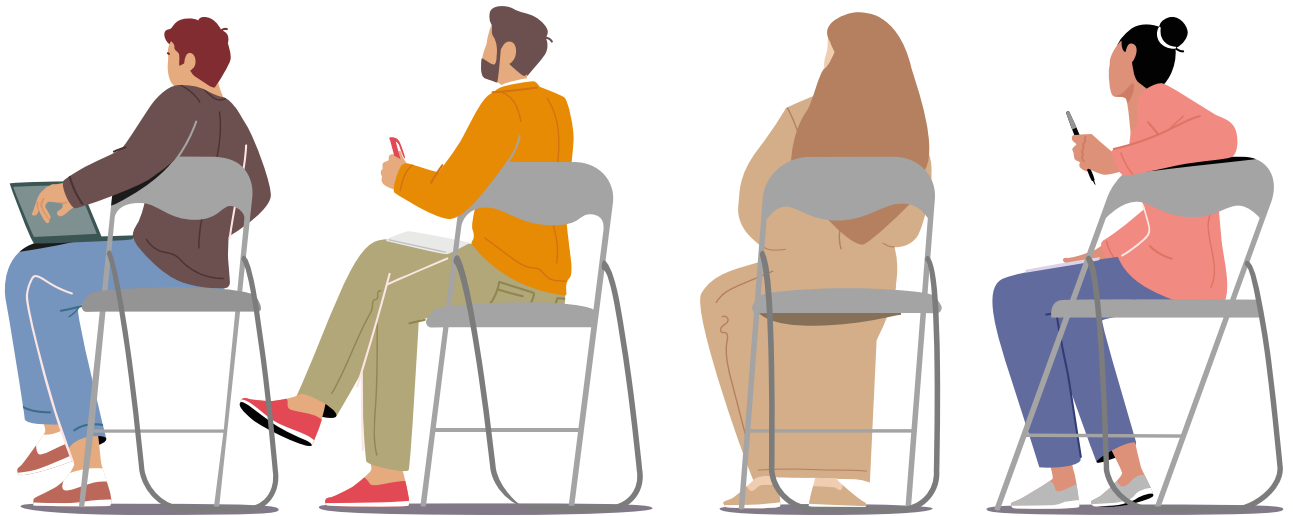
Medien üben auf Kinder eine große Faszination aus. Achte auf eine gesunde Begrenzung der Medienzeit, damit die Konzentration deines Kindes nicht leidet und das Lernen in der Schule leichtfällt.

Tipps zum Umgang mit Medien

- **Begrenze den Medienkonsum auf eine angemessene Zeit:** Jedes Kind geht mit den Reizen durch Medien unterschiedlich um. Beobachte dein Kind deshalb genau. Als Orientierungswert im Grundschulalter gilt ungefähr eine halbe Stunde bis 45 Minuten – allerdings nicht täglich. Ab der 3. Jahrgangsstufe könnt ihr die Medienzeit langsam erhöhen: auf höchstens 45 Minuten an Schultagen und ca. 60 Minuten an schulfreien Tagen.
- **Dein Kind benötigt in der ersten Klasse noch kein Smartphone:** Dein Kind braucht erst dann ein Smartphone, wenn es über die notwendige Medienkompetenz verfügt. Meistens ist das zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr der Fall. Wenn du dein Kind in der Grundschulzeit erreichen möchtest, kann ein einfaches Handy ohne Internet eine gute Lösung sein.
- **Dein Kind benötigt in der ersten Klasse auch keine Smartwatch:** Auch eine Smartwatch wird in der Grundschulzeit noch nicht benötigt. Smartwatches sind zudem in vielen Grundschulen verboten, da Kinder dadurch stark vom Lernen abgelenkt werden können.
- **Vermeide Bildschirm- und Hörmedien direkt vor dem Schlafengehen:** Die vielen Reize führen zu Nervosität und Unruhe und können das Einschlafen erschweren. Diese Schwierigkeit trifft leider auch bei den beliebten Hörspielboxen zu. Spannende Hörspiele sind zum Einschlafen ungeeignet. Das Vorlesen vor dem Schlafen ist dafür ein schönes Ritual, das dem Kind viel Ruhe und Nähe bringt.
- **Achte darauf, dass dein Kind nur altersentsprechende Medieninhalte zu sehen bekommt:** In Deutschland haben wir eine Medienkennzeichnung (USK und FSK), die rechtlich bindend ist und damit auf allen digitalen Medien (Computerspielen, Filmen usw.) erscheint. Hierbei handelt es sich nicht um eine pädagogische Empfehlung. Prüfe trotzdem kritisch, ob die Inhalte angemessen für dein Kind sind.
- **Hörmedien beschränken:** Wichtig: Auch zu lange Hörspiel- und Hörbuchzeiten sind nicht empfehlenswert!



ERSTER ELTERNABEND UND FÖRDERVEREIN



Die erste Elternversammlung - Elternabend

Der erste Elternabend ist in der Regel spannend. Du lernst die anderen Eltern kennen, erfährst etwas mehr über die Lehrkraft und bekommst Einblicke in den Ablauf des Schulalltags deines Kindes.

Worum geht es beim ersten Elternabend?

- Du bekommst Informationen von der Lehrkraft zu ihrem Eindruck von der Klasse, zu Unterrichtsmethoden und zu geplanten Ausflügen und Projekttagen.
- Die Elternklassensprecherinnen und Elternklassensprecher werden gewählt.
- Du erfährst, wie du in der Schule mithelfen kannst und welche Regeln es gibt.
- Natürlich hast du auch die Chance, offene Fragen zu klären.

Warum der Förderverein für Kinder wichtig ist:

- Viele Schulen haben heute einen Förderverein. Gegründet und betrieben wird er meist von Eltern, Lehrkräften, Jugendlichen, Kindern und anderen engagierten Personen. Der Schulförderverein unterstützt die Bildung und die pädagogische Begleitung aller Kinder der Schule.
- Der Förderverein finanziert sich aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden. Weitere Einnahmen erzielt der Förderverein über Einnahmen durch Verkäufe oder Aktionen auf Schulfesten.
- Damit der Förderverein erfolgreich und effektiv arbeiten kann, braucht es möglichst viel Unterstützung von allen Seiten.



SCHULE ALS WOHLFÜHLORT

Wie du das Schulleben mitgestaltest

Falls du Lust darauf hast und die Zeit dafür aufbringen kannst, das Schulleben deines Kindes mitzugestalten, haben wir hier ein paar Ideen für dich:



Lass dich zur Elternklassensprecherin oder zum Elternklassensprecher wählen oder beteilige dich aktiv im Förderverein, um dich für die Kinder einzusetzen.



Organisiere einen Ausflug, bringe Ideen für Ausflüge mit ein oder biete selbst eine AG (Arbeitsgemeinschaft) an, wenn das in eurer Schule möglich ist (z. B. eine Musik-AG).



Begleite die Schulklasse auf Klassenfahrt oder zu Ausflügen.



Gestalte den Pausenhof oder das Klassenzimmer mit, falls die Klassenlehrkraft dies möchte.



Mache aktiv bei Schulfesten mit und zeige deinem Kind so, wie wichtig dir das Schulleben ist.



Unterstütze die Selbstständigkeit auf dem Schulweg. Begleite Kleingruppen von Schulanfängerinnen und Schulanfängern auf dem Weg in die Schule oder werde Schülerlotsin oder Schülerlotse und hilf dabei, den Schulweg für Kinder sicher zu gestalten.

Das kannst du tun, damit sich dein Kind in der Schule wohlfühlt:

- Zeige deinem Kind, was dir an der Schule gefällt, und sprich mit Freude von der Schule und Schulaktivitäten. Dein Kind übernimmt deine Einstellung zur Schule ganz unbewusst.
- Sprich positiv über Lehrkräfte, anstatt dich vor deinem Kind über das Verhalten von Lehrkräften zu ärgern. Wenn dich etwas stört, nimm gerne Kontakt zur Lehrkraft auf und kläre den Konflikt ohne dein Kind.
- Sprich mit deinem Kind über Streitigkeiten aus der Schule und versucht gemeinsam zu verstehen, wie sich das andere Kind dabei gefühlt hat. So lernt dein Kind, auch andere Sichtweisen zu verstehen.
- Informiere dich gerne über Angebote wie Arbeitsgemeinschaften (AGs) oder Projektarbeiten in der Schule, um die Stärken deines Kindes zu fördern.
- Zeige Interesse an der Schule, indem du dich aktiv am Schulleben beteiligst.



PROFESSIONELLE BERATUNG

Wenn du mal Rat oder Hilfe brauchst:

Du bist nicht allein. Sprich einfach zuerst die Lehrkräfte oder Erzieherinnen und Erzieher an, die dein Kind begleiten.

Trau dich gerne auch, alle weiteren Unterstützungsangebote der Schule anzunehmen. Wenn du unsicher bist, welche Hilfestelle die richtige für dich ist, frage die Klassenlehrkraft oder ruf im Sekretariat der Schule an.

Helfen können auch die Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter, die es an jeder Berliner Schule gibt. Sie bieten zum Beispiel Beratung, Mediation, offene Angebote, kulturelle Bildung, Begleitung inklusiver Ansätze oder sozialpädagogische Gruppenarbeit an. Auf der Schulwebsite oder beim ersten Elternabend kannst du mehr darüber erfahren, wer an der Schule deines Kindes arbeitet und welche Angebote die Schule den Kindern bietet.

Die Schulfamilie ist gerne für dich und dein Kind da und freut sich auf eine vertrauensvolle Zusammenarbeit - für eine glückliche Schulzeit für dein Kind!

Professionelle Hilfe bekommst du z.B. bei:

Fragen rund um die Erziehung deines Kindes

Konzentrationsproblemen

Lern- und Leistungsproblemen
(Lesen und Rechnen)

Streit unter Kindern

Schulangst oder Trennungsangst



INDIVIDUELLE FÖRDERUNGSMÖGLICHKEITEN

Vielleicht hat dein Kind aufgrund einer Behinderung oder anderer Besonderheiten spezielle Lernvoraussetzungen und einen höheren Förderungsbedarf als andere Kinder. Oder du stellst im Laufe der ersten Schulmonate fest, dass dein Kind anders lernt als andere Kinder und mehr Unterstützung braucht.

- In diesem Fall ist die Klassenlehrkraft deines Kindes immer die erste Ansprechperson und kann dir sicher viele Informationen zur Lern- und Sozialentwicklung deines Kindes geben.
- Suche zu Beginn der Schulzeit das Gespräch zur Lehrkraft und sprich mit ihr über diese besonderen Bedürfnisse deines Kindes.

- Bleib in Kontakt mit der Lehrkraft, wenn dich oder dein Kind etwas verunsichert.

Falls du dennoch Sorgen hast oder weitere Fragen entstehen, kannst du dich an Beratungsstellen wenden, die sich mit diesen Themen besonders gut auskennen, z. B. beim ...

Eltern beraten Eltern von Kindern mit und ohne Behinderung e. V.

Holsteinische Straße 30 / Ecke Fregestraße
12161 Berlin (Friedenau)

Tel.: 030-8216711

E-Mail: mail@eltern-beraten-eltern.de

www.eltern-beraten-eltern.de

WEITERE INFORMATIONEN & HILFREICHE ANGEBOTE



Kroko klärt auf: Zahngesundheit

Kroko ist das Zahnputzkrokodil, das regelmäßig in die Kindergärten und Schulen kommt. Bei den Terminen wird die Zahngesundheit untersucht und über eine gute Mundhygiene aufgeklärt. Weitere Informationen zu Kroko und den Besuchen in der Schule findest du auf der Seite der Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung von Zahnerkrankungen e.V.

Viele Informationen stehen hier in unterschiedlichen Sprachen zum Download zur Verfügung:

www.lag-berlin.de

RAUS MIT DEN BUNTSTIFTEN!

Hier kommt was zum Ausmalen für dein Schulkind - viel Spaß!





VON BEGINN AN GUT BEGLEITET

Mit der **ElternMail Berlin** will die **Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie** allen Eltern mit dem Start ins Familienleben und auf dem weiteren Weg zur Seite stehen und sie stärken. Das für Familien kostenlose Angebot soll dazu beitragen, dass Mütter und Väter hilfreiche Informationen rund um die Entwicklung ihres Kindes erhalten und praktische Tipps und Hinweise zu unterstützenden Angeboten vor Ort finden.

Weitere Verweise

Wenn du noch mehr Informationen zum Thema Schulstart möchtest, findest du diese auch auf der Seite der zuständigen **Senatsverwaltung**.

Das Land Berlin sagt: Willkommen in der Grundschule!

← www.berlin.de/sen/bildung/schule/bildungswege/grundschule/#willkommen



Seit einigen Jahren können Schülerinnen und Schüler den öffentlichen Nahverkehr in Berlin kostenfrei nutzen. Mehr Informationen dazu finden sich auf der **Internetseite der BVG**:

← www.bvg.de/de/abos-und-tickets/schuelerticket



Sollte es Probleme geben, die in der Schule nicht gelöst werden können, stehen die bezirklichen **Schulpsychologischen und Inklusionspädagogischen Beratungs- und Unterstützungszentren (SIBUZ)** zur Verfügung:

← www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz



Natürlich gibt es darüber hinaus viele weitere Anlaufstellen und **Unterstützungsmöglichkeiten**, wenn es mal Sorgen gibt oder Herausforderungen zu bewältigen sind. Diese findest du über das Familienportal des Landes Berlin. Berlin bietet auch vielfältige **Möglichkeiten der Freizeitgestaltung** für dein Kind außerhalb der Schule, beispielsweise Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtungen, Musikschulen oder Sportvereine, die es in jedem Bezirk gibt. Zudem lohnt sich für gemeinsame Unternehmungen der Berliner **Familienpass**. Wo du diesen bekommst, erfährst du ebenfalls über das **Familienportal**.

← www.berlin.de/familie



Impressum

Herausgeber

ElternLeben.de – ein Angebot
der wellcome gGmbH

www.elternleben.de

www.welcome-online.de

Unterstützt von

Stützrad gGmbH

Gefördert durch



Konzeption

wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz

Redaktion

wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz,
Madeline Hoffmann, Sabine Linz

Stützrad gGmbH: Katja Brendel,
Sabrina Döring

Freie Mitarbeit: Rebecca Pascual Vega

Koordination Marketing & Gestaltung

wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

Grafik und Layout

wellcome gGmbH: Florian Stuertz

Illustrationen

S. 2: Canva (ina9's Images)

S. 15: LAG Berlin e.V. (Detlef Surrey)

Alle anderen: iStock (lemono)

Foto

S. 1: iStock (FatCamera)

Druck

Richard Scholz GmbH

1. Auflage, 1. Ausgabe

© wellcome gGmbH 2023

Hat dir die ElternMail gefallen?

Dann melde dich jetzt für die digitalen ElternMails an und verpasse keine wichtigen Informationen!

Auch als PDF zum Ausdrucken.

ElternMail is also available in English. ElternMail gibt es auch auf Englisch.

ElternMail доступний також українською мовою. ElternMail gibt es auch auf Ukrainisch.

ElternMail Türkçe olarak da mevcuttur. ElternMail gibt es auch auf Türkisch.

ElternMail gibt es auch auf Arabisch. **يتوفر ElternMail باللغة العربية أيضا.**

← www.elternleben.de/elternmail-berlin



ElternMail Berlin wird herausgegeben von **ElternLeben.de** – der Online-Plattform für Eltern.

Wir begleiten dich mit Wissen und kostenloser Beratung von der Schwangerschaft bis in die Pubertät.