

## Schulstress gezielt abbauen: 10 Tipps für Eltern

1. Kinder brauchen Rituale, feste Regeln und Verlässlichkeit. Das gilt auch für den Tagesablauf. Sorgen Sie für eine nachvollziehbare Struktur ohne Hektik: Dazu zählt ausreichend Zeit für gemeinsame Mahlzeiten, für das Erledigen der Hausaufgaben, für Freizeitaktivitäten und entspannende Auszeiten von der Schule.
2. Sorgen Sie auch für ausreichend Schlaf und feste Schlafenszeiten. Laut Weltgesundheitsorganisation gelten elf Stunden Schlaf als ideal für Grundschülerinnen und -schüler.
3. Planen Sie freie Zeit für Ihr Kind ein. Spielen und Bewegung im Freien sorgt für körperlichen Ausgleich, fördert Kreativität und Selbstvertrauen. Freizeitaktivitäten und zu viele Termine am Nachmittag sollten allerdings kein zusätzlicher Stressfaktor sein. Ihr Kind braucht ausreichend Zeit für sich, zum Ausruhen, Trödeln und Nichtstun.
4. Bewegung an der frischen Luft und sportliche Aktivitäten sind besonders geeignet, um Stress abzubauen.
5. Helfen Sie Ihrem Kind, effektiv zu lernen und Ordnung in den Schulsachen zu halten. Ein aufgeräumter Schreibtisch ohne Ablenkungen fördert die Konzentration. Packen Sie schon abends mit Ihrem Kind den Ranzen, das vermeidet Hektik am Morgen.
6. Hinterfragen Sie Ihre eigene Erwartungshaltung: Fördern, aber überfordern Sie Ihr Kind nicht. Jedes Kind hat sein eigenes Lerntempo.
7. Machen Sie deutlich, dass Fehler nichts Schlimmes sind. Loben Sie Ihr Kind regelmäßig für seine Anstrengungen, unabhängig vom Ergebnis wie Noten.
8. Bestrafen Sie ihr Kind nicht, wenn es schlechte Noten mit nach Hause bringt. Auch nicht mit Liebesentzug. In jedem Fall sollte Ihr Kind wissen, dass Sie es so annehmen, wie es ist – unabhängig von schulischen Leistungen und Zensuren.
9. Vergleichen Sie nicht ständig die Schulleistungen und Noten Ihres Kindes mit anderen. Nehmen Sie Leistungsdruck raus und stressen Sie sich nicht selbst. Üben Sie sich vielmehr in Gelassenheit. Das tut Ihnen, Ihrem Kind und dem Familienleben gut. .
10. Wenn in einzelnen Fächern Leistungsdefizite auftauchen, kann gezielte Nachhilfe hilfreich sein, um Druck rauszunehmen und Versagensängste zu reduzieren. Aber Sie sollten wissen: Eltern sind ziemlich schlechte Nachhilfelehrer für ihr eigenes Kind. Ungeduld und Emotionen erschweren das gut gemeinte gemeinsame Lernen, so endet das Üben nicht selten im Streit. Die Lernförderung mit einer externen Nachhilfekraft ist viel effizienter und darüber hinaus gut fürs Familienklima.

