

Eltern

Briefe

INHALT

8 Jahre 8 Monate

- 1 Lernen auf allen Ebenen
- 4 Mir ist so langweilig!
- 5 Keine Lust auf Schule?
- 6 Mehr Spaß in der Schule
- 7 Lernsoftware für Kinder
- 8 Zu jung fürs Internet?
- 10 Chatregeln
- 11 Endlich Urlaub!
- 13 Ab in den Sportverein

Ihr Kind lernt auf allen Ebenen.

Reden, machen, tun ...

Aus Ihrem süßen kleinen Spatz ist ein großes Kind geworden, eine richtige Persönlichkeit. Mehr und mehr setzt es sich mit der Welt auseinander. Es erprobt seine Fähigkeiten nicht nur in der Schule, sondern auch in anderen Bereichen: bei Bewegung und Sport, bei der Bewältigung technischer Aufgaben, beim Basteln, aber auch im sozialen Bereich. Im Kontakt mit Gleichaltrigen sucht es geradezu die Herausforderungen und erlebt Erfolge, aber auch Misserfolge. Ihr Kind macht in dieser Zeit einen großen Sprung. Sie als Eltern können seine Begleiter sein.



Gerade das „**Werkeln**“ ist für Kinder in diesem Alter besonders wichtig. Ob bei aufwendigen Bastelarbeiten, bei der Gartenarbeit, beim Umgang mit Gegenständen oder mit Werkzeugen: Die **praktischen Aufgaben** sind für Kinder im Grundschulalter besonders interessant. Als Eltern können Sie hier **Anreize bieten** und Ihr Kind in entsprechende Arbeiten **einbe-**

ziehen, ihm praktische Dinge zeigen und vielleicht auch **Aufgaben** anvertrauen, die es selbstständig bewältigen kann. Wenn Sie also das nächste Mal ein Zimmer streichen, neue Bilder aufhängen, einen Knopf annähen oder Vorhänge anbringen, lassen Sie sich von Ihrem Kind helfen, **trauen Sie ihm etwas zu** und zeigen Sie ihm Dinge, die man später können sollte.

Sie können mit Ihrem Kind schon seit längerem richtige Gespräche führen, bei denen es abwechselnd spricht und zuhört und auch **längere Zeit** interessiert bei einem Thema bleiben kann. Es kann Ihnen nicht nur erzählen, was es erlebt hat, es kann auch seine **Gedanken und Gefühle** immer besser ausdrücken. Ihr Kind wird mit Ihnen anders reden als mit Gleichaltrigen und wieder anders spricht es zum Beispiel mit jüngeren Kindern. Es kann sich **auf seine Gesprächspartner einstellen** und kann in etwa einschätzen, was diese wissen und verstehen.

Ihr Kind kann sich jetzt zunehmend in andere Menschen **hineinfühlen** und auch seine eigenen Gefühle besser wahrnehmen und **regulieren**. Es wird sich also im Normalfall an der Supermarktkasse nicht mehr auf den Boden werfen und brüllen, wenn es eine Süßigkeit nicht haben darf. Vielmehr wird es versuchen, Sie mit **Argumenten** zu überzeugen und sich, wenn es damit keinen Erfolg hat, möglicherweise schmallend zurückziehen.

Die Selbstkontrolle wird immer besser.

In der Gruppe der Gleichaltrigen geht es bei knapp Neunjährigen stark um **Vergleich und Wettbewerb**. Das bedeutet jedoch auch, dass das Selbstwertgefühl Ihres Kindes realistischer wird. Es bemerkt, **dass es neben Stärken auch ein paar Schwächen hat**. Wichtig ist, dass Kinder die Schwächen auch ausgleichen können. Wenn ein Kind etwa nicht so sportlich ist, kann es dafür vielleicht besser singen. Wenn es in der Schule mal nicht so klappt, so ist es doch ein toller Fußballspieler. Das ist wichtig, damit das Selbstwertgefühl eines Kindes einigermaßen **stabil** bleibt. Noch wichtiger ist, dass Ihr Kind in jeder Lebenslage **Rückhalt in der Familie** hat und sich geliebt fühlt.

Ab dem späten Kindergartenalter bis hin zur Pubertät sind Jungen lieber mit Jungen zusammen und die Mädchen lieber mit Mädchen. **Das andere Geschlecht wird eher gemieden, oft sogar abgewertet**. „Jungs sind blöd“ heißt es dann oder „Mädchen sind Zicken“. Das ist normal, aber als Eltern werden Sie darauf achten, dass die Bewertungen nicht allzu verletzend ausfallen. Interessant ist auch, dass Jungen sich eher **in größeren Gruppen** zusammenfinden, die Mädchen aber lieber **zu zweit** mit einem ande-



© Esther Merbt / Pixabay.com

ren Mädchen, der „besten Freundin“, ihre Freizeit verbringen. Dabei kann es natürlich auch mehrere „beste Freundinnen“ geben, doch Mädchen organisieren sich trotzdem weniger in Gruppen als Jungen.

Insgesamt lässt sich sagen, dass die Entwicklungsphase, die Ihr Kind jetzt durchläuft, eine besonders **spannende Zeit** ist. Es lernt auf allen Ebenen. Sein **Intellekt** entwickelt sich und wird vor allem auch durch die Schule stark gefördert.

Auch die **sozialen Fähigkeiten** werden immer besser ausgebildet. Ihr Kind lernt, mit anderen als **Gruppe** zusammen zu lernen oder zu spielen, es lernt, **moralische Prinzipien** wie Fairness, Gerechtigkeit, Zusammenhalt zu respektieren, und kann **Regeln** anerkennen. Es entwickelt immer mehr Selbstständigkeit und Verantwortungsgefühl.

Die sozialen Fähigkeiten bilden sich immer besser aus.

Mir ist so langweilig!

Dieser Satz wird Ihnen als Eltern vielleicht sehr vertraut vorkommen. Jedem Kind ist einmal fad. Und oft hat es auch schon den passenden Vorschlag parat: „Darf ich an den Computer?“ oder wahlweise: „Darf ich fernsehen?“

Medienkonsum ist eine der einfachsten Möglichkeiten, Langeweile zu überwinden. Das Kind lässt sich berieseln und muss sich nichts selber überlegen. Für die Eltern ist die Versuchung groß, ihrem Kind hier nachzugeben. Denn gelangweilte Kinder sind **quengeilig und unzufrieden**. Und das ist auch für die Eltern anstrengend.

Zunächst einmal ist die Langeweile kein Grund zur Sorge. Ihr Kind ist nicht mehr so klein, dass es ständig von Ihnen unterhalten werden müsste. Natürlich werden Sie mit Ihrem Kind noch spielen, gemeinsam etwas unternehmen, Zeit zusammen verbringen. Aber das geht nicht rund um die Uhr und vor allem nicht immer genau dann, wenn Ihrem Kind gerade langweilig ist. **Es muss lernen, sich auch einmal alleine zu beschäftigen!** Es könnte ja malen, lesen, etwas bauen, basteln oder sich mit anderen Kindern verabreden. Bei schönem Wetter könnte es nach draußen gehen, radeln, mit Straßenmalkreiden den Hof verschönern. Aber es hat eben jetzt **zu nichts Lust**. In

so einer Situation laufen auch Ihre besten Vorschläge ins Leere. Oft sorgen die Eltern schon im Vorfeld dafür, dass gar keine Langeweile mehr aufkommen kann. Der gesamte Tag ist **verplant**. Leider bleibt auf diese Weise aber auch **keine Zeit mehr für Ideen**, die ein Kind spontan und ganz aus sich selbst heraus entwickelt. Provokativ könnte man auch sagen: Kinder haben ein Recht auf Langeweile! **Kinder brauchen Leerlauf**, auch um sich zu **entspannen**. Wer möchte denn schon ständig beschäftigt werden? Gerade Kinder, die viel unterwegs sind und viele Anregungen von ihren Eltern bekommen, **verlernen, sich selbst zu beschäftigen**.

Die Langeweile von Kindern ist nicht Sache der Eltern. Sie gehört zum Alltag. Kinder müssen lernen, sie **auszuhalten**. Was machen Kinder, wenn sie sich langweilen? Sie schauen in die Luft, gehen durch die Wohnung, sitzen und hören Musik – sie nehmen sich also Zeit dafür, sich klar zu werden, was sie eigentlich möchten. **Also: Bitte nicht stören!**

Eltern sind nicht dauernd für die Unterhaltung zuständig.



Keine Lust auf Schule?

Erinnern Sie sich noch an den ersten Schultag Ihres Kindes? Wie neugierig, wie lernbereit und begeistert es damals war? Stolz und voller Eifer hat es seine ersten Hausaufgaben gemacht und sich darüber gefreut. Doch mittlerweile ist die Schule Routine geworden. Hausaufgaben werden eher als notwendiges Übel betrachtet und das frühe Aufstehen war sowieso noch nie beliebt.

Der erste Reiz ist verflogen.

Gerade im Alter von acht bis neun Jahren bricht bei vielen Kindern die **Motivation** stark ein. Die erste Euphorie ist verflogen, die **Ansprüche** in der Schule steigen. Ab der zweiten Klasse wird jede Arbeit mit „richtigen“ Noten von eins bis sechs bewertet. Dadurch vergleichen sich die Kinder stärker untereinander. Manches, was ein Kind gut kann – wenn es etwa besonders rücksichtsvoll oder kreativ ist – findet dabei **weniger Beachtung**. Die Kinder geraten eher unter Druck, gute Noten zu schreiben, und sind **frustriert**, wenn es nicht so klappt.

In so einer Situation kann es leicht passieren, dass ein Kind sich der Schule **mehr und mehr entzieht**. Eltern berichten, dass ihre Kinder nichts mehr von der Schule erzählen, im Unterricht vor sich hinträumen und nur mit Druck dazu zu bewegen sind, ihre Hausaufgaben zu machen. In manchen Familien gibt es morgens schon Streit und Tränen, weil der Sohn einfach nicht zur Schule gehen

möchte oder die Tochter am Morgen trödelt, um das Zur-Schule-Gehen möglichst lange hinauszuzögern. Auch das **Bauchweh** oder die **Übelkeit**, über die ein Kind morgens des Öfteren klagt, können ihre Ursache in einer wachsenden Schul-Unlust haben.

Wenn Ihr Kind vor der Schule **häufiger und anhaltend** von Übelkeit, Bauch- oder Kopfweh geplagt ist, wenn es erkennbar unter **Stress** leidet, nicht schlafen kann, wieder ins Bett macht oder an den Fingernägeln kaut, **suchen Sie Hilfe**. Im Gespräch mit der Lehrerin lässt sich herausfinden, ob Ihr Kind mit dem Unterricht oder mit Mitschülern **Probleme** hat. Gehen Sie das Problem eventuell mit Hilfe der **Schulpsychologin** an. Bei familiären Problemen helfen Ihnen Erziehungsberatungsstellen oder Kinder- und Jugendpsychotherapeuten weiter.





Wie macht die Schule wieder mehr Spaß?

Ihr Kind
braucht Erfolgs-
erlebnisse

- **Machen Sie Schule nicht zum Thema Nummer eins.** Wenn die Schule Ihr Kind im Moment sehr belastet, sollte es zu Hause nicht immer damit konfrontiert werden.
- **Suchen Sie nach den Stärken Ihres Kindes.** Verschaffen Sie ihm im Alltag die Erfolgserlebnisse, die in der Schule gerade fehlen.
- **Suchen Sie den Kontakt zur Lehrkraft.** In welchen Fächern hat Ihr Kind Probleme? Ist es in die Klassengemeinschaft integriert? Wie verhält es sich im Unterricht?
- **Fragen Sie Ihr Kind, was an der Schule denn gerade so schlimm ist.** Suchen Sie einen guten Zeitpunkt, etwa wenn Sie zusammen auf dem Sofa kuscheln. Vielleicht gibt es Probleme mit Mitschülern, vielleicht setzt Ihr Kind sich zu sehr unter Leistungsdruck und blockiert dann völlig, wenn es nicht so klappt.
- Wenn Ihr Kind am Morgen öfters streikt, versuchen Sie **früher aufzustehen**, gemeinsam in Ruhe zu frühstücken und so keine Hektik aufkommen zu lassen.
- Fragen Sie Ihr Kind, was denn **seiner eigenen Ansicht nach** helfen könnte: Ein Talisman, etwas Leckeres für die Pause, das Versprechen, am Nachmittag mit ihm Fußball zu spielen oder am Abend eine lange Geschichte vorzulesen.
- Ihr Kind braucht tagsüber **eine klare Struktur**. Wenn Sie nachmittags nicht daheim sind oder Ihrem Kind aus anderen Gründen keinen strukturierten Zeitablauf bieten können, kann Hortbetreuung eine Alternative sein. Hier gibt es pädagogisch geschultes Personal, das klare Regeln vorgibt, an die sich alle Kinder halten müssen.
- Versuchen Sie, Ihr Kind positiv zu **motivieren** und **loben** Sie es für seinen Einsatz und Fleiß, wenn es für die Schule gearbeitet hat.
- Zeigen Sie Ihrem Kind Interesse, Wertschätzung und Anerkennung **unabhängig von den Schulleistungen**.

Lernsoftware für Kinder

Lernen muss nicht immer langweilig sein: Für den Computer, das Tablet, Audio-Lernsysteme wie Anybook Reader und Tiptoi oder sogar Roboter und Kuscheltiere gibt es heutzutage spannende und motivierende digitale Lernspiele aus allen Wissensbereichen. Muss Ihr Kind so etwas haben? Verbessert es die Leistung oder hilft es wenigstens, dass Kinder lieber lernen?

Lernsoftware für Schulkinder ist oft direkt auf den **Stoff eines Faches** oder einer bestimmten Klassenstufe zugeschnitten, also „Deutsch, dritte Klasse“ oder „Mathematik, zweite Klasse“. Damit kann ein Kind den in der Schule gelernten Stoff **einüben** und **vertiefen**. Da es allerdings in Deutschland keinen bundesweit einheitlichen Lehrplan gibt, sondern die Lerninhalte von den einzelnen Bundesländern festgelegt werden, kann es vorkommen, dass der Stoff des Lernprogramms nicht hundertprozentig dem entspricht, was Ihr Kind tatsächlich gerade in der Schule lernt.

Dann gibt es Software, die das Wissen Ihres Kind ganz **allgemein** fördert: Es lernt etwas über die Natur, macht Zahlenrätsel, löst Denksportaufgaben, arbeitet mit Texten. Dabei werden nicht nur Wissensinhalte vermittelt, sondern die **Lust am Lernen** und der eigene Forscher- und Entdeckergeist geweckt. Sicher ist: Ein Lernprogramm kann

sehr **motivierend** für Kinder sein. Kinder, die sonst kaum zum Üben zu bewegen sind, lernen auf diese Weise oft mit mehr Spaß. Dennoch wird Ihr Kind für die Schule immer noch mit der Hand schreiben, aus einem Buch lesen und Rechenaufgaben auf dem Papier lösen müssen. Als **Ergänzung** zu diesen traditionellen Lernformen kann ein computergestütztes Lernprogramm jedoch durchaus sinnvoll sein.

Gute Lernmedien fordern Kinder heraus, unterstützen sie und geben notwendige Hilfestellungen. Informieren Sie sich vorab, was hier empfehlenswert ist und **beachten Sie stets die Altersempfehlungen**: entweder über Testberichte, die Lehrkraft Ihres Kindes oder andere Eltern. Vielleicht wäre das Thema ein Tagesordnungspunkt für den nächsten **Elternabend**. Oder Sie sprechen es bei einem Elternstammtisch an und fragen nach den Erfahrungen anderer Eltern.



Denksport am Tablet macht oft mehr Spaß.

Zu jung fürs Internet?

Mit dem Internet ist es ähnlich wie mit dem Fernsehen oder dem Smartphone – es ist ein Medium unserer Zeit, und der Umgang damit will gelernt sein. Kinder davon fernzuhalten hat also wenig Sinn, zumal das Internet in den Alltag fast aller Menschen Einzug gehalten hat. Studien belegen, dass knapp drei Viertel aller 6- bis 13-Jährigen hin und wieder im Netz unterwegs sind.

Wahrscheinlich hat Ihr Kind den Computer schon längst für sich entdeckt. Früher oder später werden Sie sich also mit der Frage auseinandersetzen müssen, wie lange Ihr Kind ins Internet darf. Das Wichtigste vorweg, **stellen Sie klare Regeln auf:**



Höchstens
45 Minuten.

- **Zeitlimit:** Legen Sie fest, wie lange Ihr Kind surfen darf. Medienexpertinnen und -experten empfehlen für Kinder von sieben bis zehn Jahren höchstens 45 Minuten pro Tag. Einigen Sie sich auf eine bestimmte Zeit am Tag.
- **Kinderseiten:** Es gibt eigens für Kinder eingerichtete Suchmaschinen wie zum Beispiel www.blinde-kuh.de oder www.fragfinn.de. Dort findet Ihr Kind seinem Alter entsprechende werbefreie, kindgerechte und einfach aufgebaute Angebote zum Malen, Basteln, Lesen und Spielen.
- **Familiencomputer:** Steuern Sie den Internet-Konsum Ihres Kindes, indem Sie den Computer in einem für alle Familienmitglieder zugänglichen Raum aufstellen. Schaffen Sie jetzt noch keinen eigenen PC für Ihr Kind an.
- **Elternbegleitung:** Gehen Sie die ersten Schritte gemeinsam. Seien Sie ihm ein kompetenter Partner. Zeigen Sie ihm, wo es seinem Alter entsprechend surfen kann und geben Sie ihm das Gefühl, dass es Sie fragen kann, wenn ihm etwas merkwürdig vorkommt. **Downloads** oder **Anmeldungen** sollten Sie für Ihr Kind durchführen.

Ihr Kind sollte einen eigenen Nutzeraccount bekommen.



© April Bryant/Pixabay.com

Sie haben Angst, dass Ihre Tochter sich trotz aller Regeln vielleicht in Chatrooms verliert? Oder dass Ihr Sohn auf Seiten gerät, wo er mit pornografischen oder gewaltverherrlichenden Inhalten konfrontiert wird? **Beschränken Sie den Zugang!** Das ist auf verschiedene Arten möglich: Sie können zum Beispiel einen **Webfilter** installieren, der unerwünschte Seiten sperrt. Allerdings arbeitet laut Expertenaussagen keiner dieser Filter absolut zuverlässig. Sicherer ist es, wenn Ihr Kind **über seinen eigenen Benutzeraccount** ins Internet geht. Dann können Sie in den

Einstellungen des Internetbrowsers eine sogenannten **Positivliste** erstellen, die nur die **von Ihnen vorab festgelegten** Webseiten erlaubt. Wenden Sie sich bei Fragen an den **Fachhändler**. Sobald Sie alle erlaubten Seiten eingetragen haben, ist Ihr Kind geschützt. Ein weiterer Vorteil des eigenen Accounts ist, dass Ihr Kind auch auf die übrigen Daten auf Ihrem Computer **keinen Zugriff** hat und nichts versehentlich ändern oder löschen kann.

große_oma	<input checked="" type="checkbox"/> erlaubt	<input type="checkbox"/> blockiert
guglhupf	<input checked="" type="checkbox"/> erlaubt	<input type="checkbox"/> blockiert
loverboy1972	<input type="checkbox"/> erlaubt	<input checked="" type="checkbox"/> blockiert
sebigsbos	<input checked="" type="checkbox"/> erlaubt	<input type="checkbox"/> blockiert

Vor dem Schlafengehen ist handyfreie Zeit.

WhatsApp & Co – Was ist zu beachten?

Zu den Bedürfnissen von Kindern gehört der **Austausch mit Gleichaltrigen**. Online geschah dieser am häufigsten in Chatrooms (von engl. to chat - plaudern) wie Knuddels, dann kamen Social-Media-Plattformen wie Facebook, Instagram, YouTube oder Snapchat auf. Mittlerweile findet die Online-Kommunikation überwiegend über **Messenger-Dienste** wie etwa WhatsApp, Signal oder Telegram statt. Etwa die Hälfte der 6- bis 13-Jährigen verschiebt damit regelmäßig Nachrichten. Für Sie als Eltern ist es deshalb wichtig, dass Sie sich mit diesen **sozialen Netzwerken** auskennen, denn neben den vielen Chancen, die die Online-Kommunikation eröffnet, gibt es auch einige **Risiken**. Ihr Kind wird diese Gefahren nicht sehen und zunächst auch nicht verstehen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie einige **Regeln** vereinbaren:

- Gehen Sie mit Ihrem Kind zunächst die **Dateneinstellungen** durch und stellen Sie sie so ein, dass alle Profile **nicht-öffentlich** sind bzw. Ihr Kind nur von bekannten Personen ange-

schrieben und zu Gruppen hinzugefügt werden kann.

- Ihr Kind sollte auf Social-Media-Plattformen **nie** mit dem **echten Namen** auftreten oder Daten preisgeben.
- Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch. **Spionieren Sie allerdings nicht hinterher** bzw. lesen Sie nicht heimlich seine Konversationen.

Klären Sie ihr Kind über **Cybermobbing** auf und erklären, was gepostet und geschrieben werden darf und was nicht. Ihr Kind sollte Ihnen oder einem anderen Erwachsenen seines Vertrauens sofort Bescheid sagen, wenn im Chat Themen aufgenommen, die Ihrem Kind unangenehm sind, oder wenn es im Chat **beleidigt** oder gar **belästigt** wird. Die allerwichtigste Regel lautet natürlich auch hier: **Gechattet wird nur in einem gewissen, zeitlich beschränkten Rahmen**. Vor dem Schlafengehen, während der gemeinsamen Familienzeit, z. B. beim Essen oder bei den Hausaufgaben, ist das Smartphone tabu. Achten Sie hier darauf, Ihrem Kind ein **Vorbild** zu sein!

Endlich Urlaub!



Ihr Kind ist jetzt in einem wunderbaren Alter für Urlaube und Freizeitaktivitäten. Es ist nicht mehr so klein, dass Sie es die ganze Zeit beschäftigen und beaufsichtigen müssten, und auch eine längere Auto- oder Zugfahrt kann es gut wegstecken. Es ist aber auch noch kein Jugendlicher, der sich im Urlaub ohne Freunde langweilt und sowieso vieles doof findet, was die Eltern ihm anbieten. Nein, Ihr Kind wird im Normalfall gern mit Ihnen wegfahren und kann so einen Urlaub auch sehr genießen.

Sprechen Sie in der Familie darüber, **was sich jeder, auch Ihr Kind, vom Urlaub erwartet**. Ist Sonne, Wasser und Strand gefragt oder soll es lieber in die Berge gehen? Möchten Sie Städte besichtigen und Kultur erleben oder sich lieber in der Natur sportlich betätigen? Oder vielleicht von allem etwas? Ihr Kind kann mitmachen! Mit neun Jahren wird Ihr Kind sicher viel Spaß an einem See oder am Meer haben, aber es kann auch schon ein Museum besuchen, ohne allzu ungeduldig zu werden. Es kann mit Ihnen wandern, Rad fahren, im Schlauchboot paddeln – vorausgesetzt, Sie setzen keine **übermäßig hohen Leistungsansprüche**.

Ihr Kind ist im perfekten Urlaubsalter.

Es kann sogar ganz gut sein, ein Kind auch im Urlaub ein wenig zu **fordern**, ihm **neue Anregungen** zu geben. Setzen Sie nicht allein auf Konsum im Urlaub. Natürlich ist es bequem, ein Hotel oder einen Ferienclub zu buchen und

die Tage im Liegestuhl zu verbringen. Animateure kümmern sich hier um Ihre Kinder und Sie haben frei. Das klingt verlockend und **für einige Tage im Jahr** mag es passend sein. Sie sind vielleicht erschöpft und urlaubsreif und brauchen die Entspannung dringend.

Vergessen Sie nicht, dass Ihr Kind jetzt noch richtig **gerne mit Ihnen zusammen** ist. Und genießen Sie diese Zeit, denn mit der Pubertät, in wenigen Jahren also, kann das erst einmal zu Ende sein. Die kommenden Jahre sollten Sie **nutzen** für unvergessliche Familienurlaube, kleine Abenteuer wie Fahrradtouren, Zelten, Lagerfeuer, aber auch, um Ihrem Kind etwas mitzugeben: nämlich den **Respekt** vor anderen Nationalitäten und Kulturen und die Achtung vor der Natur. Bei Wanderungen kann es lernen, dass man auf den Langsamsten wartet und auf ihn **Rücksicht nimmt**, und beim Camping, dass alle **zusammenhelfen** und

sich keiner drückt. Nebenbei lernt es noch, wie man beim Rad einen Platten repariert, oder dass man eine Kirche nicht in Badekleidung besichtigt. Abends können Sie als Familie bei einem Gesellschaftsspiel zusammensitzen, tagsüber gemeinsam Sport treiben, Eis essen oder die Gegend erkunden.

Kinder treffen im Urlaub auch gerne mal auf **andere Kinder**. Besonders wenn Ihr Kind keine Geschwister hat, ist es sinnvoll, einen Urlaubsort zu wählen, an dem auch **andere Familien** zu finden sind. Bei kürzeren Reisen ist auch zu überlegen, ob vielleicht eine Cousine oder ein Freund **mitfahren kann**. Voraussetzung ist allerdings ein enges Vertrauensverhältnis zwischen allen Beteiligten.

Wie Sie Ihren Urlaub nun genau planen, hängt natürlich stark von Ihren Interessen und auch von Ihren finanziellen Möglichkeiten ab. **Zeltplätze** oder auch **Ferienwohnungen** sind meist recht preiswert. Dort sind Sie Ihr eigener Herr und auch keinen Hotelregeln oder -zeitplänen unterworfen. Auch für **Ferienclubs** gibt es günstige Angebote, die man zum Beispiel in entsprechenden Internetportalen oder durch Reisebüros finden kann. **Jugendherbergen** bieten für Familien besonders günstige Unterkünfte und sind für Kinder sehr geeignet. Besonders, wenn Sie eine Stadt besichtigen wollen, gibt es wohl kaum eine preiswertere Lösung. Voraussetzung ist der Besitz eines **Jugendherbergsausweises**.



*Es ist schön,
wenn im Urlaub
andere Kinder
dabei sind.*



© MaBraS/Pixabay.com

Ab in den Sportverein

Würde Ihr Kind gern in einer Fußballmannschaft mitspielen oder zum Kinderturnen gehen? Oder haben Sie vielleicht das Gefühl, dass Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn regelmäßiger Sport zusammen mit anderen Kindern guttun würde?

Kinder
„verlernen“ ihre
Beweglichkeit.

Kinder brauchen Bewegung. Viele Kinder haben heute nicht mehr genug „Auslauf“, ihr Wohnumfeld ist gerade in der Stadt oft nicht mehr so, dass man sein Kind alleine nach draußen zum Spielen schicken möchte. Das führt dazu, dass Kinder sich immer weniger bewegen und auch nicht mehr lernen, sich **richtig** zu bewegen. Sportlehrer berichten, dass Grundschüler oft keine Sprossenzweige mehr hochklettern oder einen Purzelbaum schlagen können: Neben körperlicher Fitness fehlt es ihnen auch an der nötigen **Geschicklichkeit**.

Die **Sportvereine** bieten mit ihrer Jugendarbeit ein vielfältiges Angebot für Kinder. Und im Vergleich zu **kommerziellen** Anbietern wie etwa Ballett- oder Tennisschulen oder Fitnessstudios sind Vereine meist sehr viel **kostengünstiger**. Im Rahmen des staatlichen **Bildungspakets** für Geringverdiener werden die Kosten für Sportvereine bezuschusst.

Vereine und Sportärzte empfehlen für Kinder im Grundschulalter ein allgemeines **Bewegungsprogramm**. Also eine Art Grundlagentraining, das zum Beispiel im sogenannten **Kinderturnen** durch geschulte Sportübungsleiter vermittelt wird. Kinder lernen hier Ausdauer und Koordination, sie trainieren ihre Muskeln, ihre Fitness und ihre Beweglichkeit. Hier zeigt sich dann auch, ob ein Kind für eine bestimmte Sportart besonders geeignet ist oder daran großen Spaß hat. Mit etwa zehn Jahren kann es sich dann immer noch spezialisieren, etwa ins Basketballtraining oder zum Badminton gehen.

Was aber tun mit einem Kind, das viel lieber ins Ballett oder in den Fußballverein gehen möchte? Wenn Ihr Kind schon von vornherein eine so starke Neigung zu einer bestimmten Sportart hat, ist es vielleicht für das Kinderturnen wenig zu motivieren. Wichtig ist aber, dass die Trainer den Kindern die Sportart, die sie sich ausgesucht haben, **kindgerecht** und auf **spielerische** Weise vermitteln und



© Gellinger/Pixbay.com

nicht allzu früh großen Leistungsdruck aufbauen.

Und wenn Ihr Kind keinerlei Interesse an Sport zeigt? Geben Sie nicht allzu früh auf. Fragen Sie die Eltern von Freunden Ihres Kindes, ob diese vielleicht Interesse haben oder bereits zum Sport gehen. **Zusammen** mit der besten Freundin macht das Kinderturnen doch gleich viel mehr Spaß! Suchen Sie, wenn möglich, **wohnortnahe** Sportangebote. Das entlastet Sie, weil Sie Ihr Kind nicht weit bringen müssen, außerdem

trifft Ihr Kind dann auch eher auf andere Kinder, die es bereits aus der Schule oder aus der Nachbarschaft kennt. Die Motivation zum wöchentlichen Training ist dann gleich sehr viel größer. Die Vorteile des Sports in einem Verein liegen auf der Hand:

- Beim Sport kann sich Ihr Kind **austoben**, seinem natürlichen **Bewegungsdrang** nachgeben und so auch etwas für seine **Ausgeglichenheit** tun.
- Es kann sich regelmäßig und unter fachkundiger Anleitung

Achten Sie auf die Entfernung zum Wohnort.

fit halten und lernt dabei, seinen Körper **besser zu beherrschen**.

- Ärzte wissen es schon lange: Regelmäßig Sport zu treiben **fördert** nicht nur die körperliche, sondern auch die **geistige und seelische Entwicklung** von Kindern.
- Im Sport gibt es **Regeln**, die von allen eingehalten werden müssen. Ausdauer und Disziplin sind gefragt. Besonders im Mannschaftssport zählt der Zusammenhalt, die Gemeinschaft und Rücksicht auf andere. Also auch für ihr **soziales Verhalten** können Kinder im Sport viel lernen.
- Kinder, die Sport treiben, verbringen **weniger Zeit vor dem Fernseher oder anderen Medien**. Das kommt ihrem Körper und Geist zugute.
- Kinder lernen so in jungen Jahren den **Spaß an der Bewegung**. Besonders für später, für die Pubertät, ist es wichtig, dass Jugendliche gelernt ha-

ben, **sich gern und viel zu bewegen**. In Vereinen sind sie eingebunden und haben dann auch in schwierigen Zeiten Gemeinschaft und Halt. So gesehen kann Sport helfen, wenn es darum geht, Jugendliche vor Alkohol, Zigaretten und anderen Drogen zu schützen.

- Sport ist international und hat in unserer Gesellschaft große **integrative Kraft**. Beim Sport ist es nicht wichtig, wo man herkommt. Einsatz und Fairness sind hier gefragt! Für alle Kinder, gleich welcher Nationalität, ist Sport eine gute Möglichkeit, zusammen mit anderen Kindern Spaß zu haben, Erfolge zu feiern oder auch zu verlieren, gemeinsam etwas zu erleben – und Vorurteile gar nicht erst entstehen zu lassen.

Sport ist gut gegen Vorurteile!

Weitere Informationen:

Die Elternbriefe können Sie auch online lesen, herunterladen oder als Newsletter abonnieren: beim **Online-Ratgeber „Eltern im Netz“** des Bayerischen Landesjugendamtes. Dort finden Sie auch weitere ausführliche Informationen zu vielen der hier genannten Themen: www.elternimnetz.de

Schulangst

Ansprechpartner sind neben Schulpsychologen und Kinder- und Jugendpsychotherapeuten auch Erziehungsberatungsstellen. Eine regionale Übersicht finden Sie unter:

www.erziehungsberatung.bayern.de
www.lag-bayern.de/erziehungsberatung

Internet

Allgemeine Informationen zum Thema Internet finden Sie auf www.schau-hin.info oder www.klicksafe.de und zum Thema Chatten bei www.seitenstark.de, www.cyberzwerge.de oder www.kindernetz.de

Jugendherbergen

Infos unter: www.jugendherberge.de

Vereine

Anträge auf Zuschüsse zu Vereinsbeiträgen im Rahmen des Bildungspakets richten Sie an Ihre Kommune oder Ihr Jobcenter: www.bildungspaket.bmas.de

Im nächsten Elternbrief:

- Rund um die Schule: Wohin nach der vierten Klasse?
- Englisch in der Grundschule
- Spielen mit neun
- Familie hat viele Gesichter: Jede Familie ist anders!
- Freundschaftsbande
- Mein Kind ist ein Einzelgänger
- Sprich ordentlich!
- Mensch, bist du peinlich!

Die Elternbriefe werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Herausgegeben vom
**Zentrum Bayern
Familie und Soziales –
Bayerisches
Landesjugendamt
(BLJA)**

V.i.S.d.P.:
Hans Reinfelder

Marsstraße 46
80335 München
Postanschrift:
Postfach 400260
80702 München

www.blja.bayern.de

**Überreicht durch
Ihr Jugendamt**