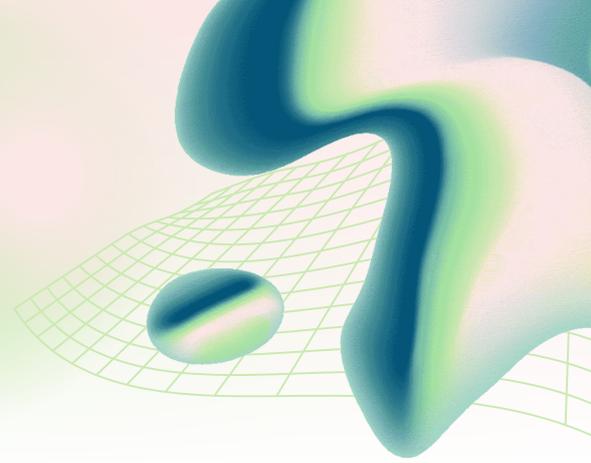


SCHULFIT-ROUTINE FÜR ELTERN

COACHING-GRUNDSCHULE.DE



Doppelklicke oder doppeltippe zum Bearbeiten

Schulfit-Routine für Eltern

Eine gut strukturierte Schulfit-Routine kann dir helfen, dein Kind optimal durch den Schulalltag zu begleiten. Diese Routine fördert nicht nur die emotionale Stärke und Konzentration deines Kindes, sondern stärkt auch die Beziehung zwischen euch beiden. Hier sind einige hilfreiche Tipps, die du in deinen Alltag integrieren kannst.

1. Morgenritual – Emotional stark in den Tag

Der Start in den Tag ist entscheidend für die Stimmung und Leistungsfähigkeit deines Kindes. Ein positives Morgenritual kann den Unterschied machen:

- **Frage des Tages:** Beginne den Morgen mit der Frage: „Was wünschst du dir heute für die Schule?“ Dies regt zur Reflexion an und gibt deinem Kind die Möglichkeit, den Tag aktiv mitzugestalten.
- **Mini-Mutmantra:** Ermutige dein Kind mit einem einfachen Mantra: „Ich probier’s einfach!“. Es fördert die Bereitschaft, Neues auszuprobieren und Herausforderungen anzunehmen.
- **Positive Geste:** Eine Umarmung oder ein High-Five kann Wunder wirken und deinem Kind das Gefühl geben, geliebt und unterstützt zu werden.

2. Nachmittagsstruktur – Klarheit & Routine

Nach der Schule ist es wichtig, eine klare Struktur zu haben, um den restlichen Tag produktiv und entspannt zu gestalten:

- **Fester Ablauf:** Ein geregelter Ablauf wie Heimkommen – Snack – Lernzeit – Freizeit bietet Sicherheit und Orientierung.
- **15-Minuten-Timer:** Nutze einen Timer, um die Hausaufgaben in überschaubare Einheiten zu unterteilen. Dies hilft, die Konzentration zu fördern und Überforderung zu vermeiden.
- **Check-in-Frage:** Frage dein Kind nach dem Tag: „Was lief heute gut?“ Dies lenkt den Fokus auf positive Erlebnisse und Erfolge.

3. Lernumgebung – Konzentration fördern

Eine geeignete Lernumgebung ist entscheidend für die Konzentration und den Lernerfolg deines Kindes:

- **Eigener Arbeitsplatz:** Sorge für einen ruhigen Arbeitsplatz ohne Ablenkungen, an dem dein Kind in Ruhe arbeiten kann.
- **Ordnung halten:** Eine Materialbox hilft, den Arbeitsplatz ordentlich zu halten und alles Notwendige griffbereit zu haben.
- **Erfolge sichtbar machen:** Belohne die Erfolge deines Kindes mit Stickern oder kleinen Anerkennungen, um die Motivation zu steigern.

4. Beziehung stärken – durch Vorlesen & Gespräche

Die abendliche Routine ist eine wunderbare Gelegenheit, die Bindung zu deinem Kind zu vertiefen:

- **Täglich Vorlesen:** Nimm dir täglich 10–15 Minuten Zeit, um deinem Kind vorzulesen. Dies fördert nicht nur die Sprachentwicklung, sondern auch die emotionale Nähe.
- **Abendfrage:** Frage dein Kind vor dem Schlafengehen: „Was war heute schön oder schwer?“ Dies eröffnet Raum für offene Gespräche und emotionale Unterstützung.
- **Schul-Erinnerungsbuch:** Gemeinsam ein Schul-Erinnerungsbuch zu führen, kann eine wertvolle Tradition werden, die schöne Erinnerungen festhält.

5. Elternhaltung – Vorbild statt Antreiber

Deine Haltung ist entscheidend für das Lernklima in der Familie:

- **Eigene Lernfreude zeigen:** Teile mit deinem Kind, was du gerade lernst, um zu zeigen, dass Lernen ein lebenslanger Prozess ist.
- **Fehler zulassen:** Vermittle, dass Fehler normal sind und zum Lernprozess dazugehören. Sage: „Fehler sind normal und helfen beim Lernen.“
- **Realistische Erwartungen:** Jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Respektiere und unterstütze die individuellen Lernwege deines Kindes.

Diese Schulfit-Routine hilft, den Schulalltag für dein Kind angenehmer und erfolgreicher zu gestalten. Sie stärkt nicht nur die schulische Leistung, sondern auch die emotionale und soziale Entwicklung deines Kindes. Coaching Grundschule wünscht Dir gutes Gelingen!