



FOTO: PIXABAY

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

## Viele Fragen zum Schulstart

„Kanner- a Jugendtelefon“ bearbeitet durch woxx.

**Seit nunmehr 25 Jahren bietet die Organisation „Kanner- a Jugendtelefon“ ein kostenloses, psychologisches Beratungsangebot an. Besonders zu Schuljahresbeginn ist der Bedarf an Informationen und tröstenden Worten groß, sowohl vonseiten der Kinder und Jugendlichen als auch ihrer Eltern.**

Viele Erwachsene haben vergessen, wie stressig der erste Schultag für Kinder und Teenager sein kann. Oft schauen Erwachsene mit eher nostalgischem Blick auf die Jugend zurück, eine unbeschwertere, aufregende Lebensphase, in der man viel Zeit mit Freunden verbringen konnte und viel Neues lernte. Gleichzeitig erinnern sie sich auch an ihre Erfahrungen und die Bemühungen, sich anzupassen und im Freundeskreis angenommen zu werden. Manchmal auch daran, dass die Schule einem mitunter viel abverlangte. Diese Erinnerungen sind leitend für die Art und Weise, wie wir Erwachsene Kinder und Jugendliche unterstützen.

Kinder und Jugendliche haben sehr ambivalente Gefühle, wenn der Schulstart heranrückt. Einerseits ist da die Vorfreude darauf, die Freunde wiederzusehen und neue kennenzulernen. Andererseits ist ihnen aber auch ein wenig bang bei dem Gedanken, dass sie nun wieder mit Klassenkameraden, Lehrern, Hausaufgaben, einem Wechsel in einen anderen

Klassenraum oder sogar eine neue Schule zurechtkommen müssen. Oft haben wir in unserer Jugend den Satz gehört „keine Angst, das wird schon klappen“. Was Kinder aber am meisten brauchen, ist die Versicherung, dass diese ambivalenten Gefühle normal sind, und dass jemand da ist, der ihnen zuhört.

Die Fragen „werde ich Freunde finden? - werde ich so angenommen, wie ich bin? - mobt man mich vielleicht? - bin ich clever genug? - was ist, wenn ich die Schule und die Klassenkameraden nicht mag?“ sind ernste Anliegen von Jugendlichen und können ihnen große Sorgen bereiten. Jedes Kind hat andere Sorgen, und sie ändern sich im Laufe der Zeit.

Obwohl es Erwachsenen manchmal so vorkommt, dass sie nur ausnahmsweise in ihren Entscheidungen frei sind, sollte bedacht werden, dass Kinder bis zu ihrem 16. Lebensjahr tatsächlich sehr wenig Wahlmöglichkeiten haben. Während des Tages müssen sie viele Herausforderungen bewältigen, mit Menschen, die sie sich nicht aussuchen können. Dies ist anspruchsvoll und manchmal sehr unangenehm für sie. Nur die Spitze des Eisbergs sind die regelmäßigen Tests und Vergleiche, die häufig, wenn die Ansprüche nicht erfüllt werden, Scham und Enttäuschung hervorgerufen. Dies alles geschieht, bevor die kognitive, körperliche und emotionale Entwicklung der Kinder bzw. Ju-

gendlichen vollständig abgeschlossen ist. Es ist also kein Wunder, dass sie das Gefühl haben, immer alles aufgedrängt zu bekommen, und dass sie es nicht erwarten können, erwachsen zu werden.

**Was Kinder aber am meisten brauchen, ist die Versicherung, dass diese ambivalenten Gefühle normal sind, und dass jemand da ist, der ihnen zuhört.**

Es ist wichtig, den eigenen Kindern zuzuhören und ihre Gefühle, Fragen und Sorgen ernstzunehmen – nicht nur zum Schulstart. Gesprächszeitpunkt und -ort sollten gut ausgewählt sein, um sicherzustellen, dass es keine Störungen gibt – weder durch andere Menschen noch durch Mobilgeräte. Außerdem sind offene Fragen sehr nützlich, wie zum Beispiel: Wie fühlst du dich, wenn du an deinen ersten Schultag denkst? Worauf freust du dich am meisten? Was bereitet dir am meisten Sorgen? Wovor hast du Angst?

Es ist nicht einfach, zu hören, dass das eigene Kind sich nicht darauf freut, wieder zur Schule zu gehen, oder dass es sogar am liebsten schwänzen würde. Aber wenn es frei

sprechen gelassen wird, hilft das dem Kind, besser mit diesen unangenehmen Gefühlen umzugehen und sie zu bewältigen.

Das Kind sollte ermutigt werden, zu erkennen, dass es schon manch schwierige Situation bewältigt hat und es sogar gestärkt aus der Situation herausgekommen ist. Solche Gespräche sind nicht nur wichtig, um das eigene Kind besser zu verstehen, sondern auch, um mit ihm zusammen zu entscheiden, was getan werden kann. Die Sicherheit, zu erfahren, dass jemand da ist und es ernst nimmt, stärkt das Kind und kann ihm helfen, eigene Strategien zu entwickeln und sich zu entfalten.

Elterntelefon: 26 64 05 55

Kanner-Jugendtelefon: 11 61 11

Online Help: [www.kjt.lu](http://www.kjt.lu)

Die Beratung ist anonym und vertraulich.