

Stark im Übergang

Gemeinsam den Wechsel meistern



Stadt
Gelsenkirchen

Was können Eltern tun?



Als Eltern können Sie eine positive, freudige Einstellung Ihres Kindes zum Wechsel auf die weiterführende Schule unterstützen. Fördern Sie zudem die Neugier und Offenheit ihres Kindes.

Tipps:

- Fördern Sie das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeit und Fertigkeiten Ihres Kindes. Trauen Sie Ihrem Kind zu, den Schulweg allein zu bewältigen, etwa mit dem Bus zu fahren.
- Geben Sie Ihrem Kind Orientierung und eine Tagesstruktur. Helfen Sie Ihrem Kind am Anfang bei dem Beginn der Hausaufgabenzeit, legen Sie Uhrzeiten fest, hierzu gehört auch die Zu-Bett-Geh-Uhrzeit.
- Setzen Sie Ihrem Kind sinnvolle und nachvollziehbare Grenzen. Zum Beispiel beim Medienkonsum, 30 bis 60 Minuten am Tag sind genug.
- Seien Sie konsequent. Schalten Sie den Fernseher oder die Spielkonsole aus, wenn Ihr Kind dies nach Aufforderung und Hinweis nicht tut.
- Seien Sie verlässlich. Halten Sie Regeln ein und fühlen Sie sich an Verabredungen gebunden.
- Pflegen Sie gemeinsame Rituale. Essen Sie einmal am Tag gemeinsam.
- Machen Sie Ihrem Kind Mut. Dazu gehört auch, Ihre eigenen möglichen Sorgen und Ängste nicht auf Ihr Kind zu übertragen.
- Gönnen Sie Ihrem Kind eine eigene Privatsphäre. Lassen Sie es nicht alleine, aber lassen Sie es zwischendurch in Ruhe, um die vielen Eindrücke zu verarbeiten.
- Zeigen oder sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieb haben. Nehmen Sie Ihr Kind in den Arm, geben ihm einen Kuss (sofern dies noch zugelassen wird) und sagen ihm: „Ich hab dich lieb!“

Was wird von meinem Kind erwartet?



Der Wechsel von der Grundschule zur weiterführenden Schule führt manchmal zu mehr Verunsicherungen bei Ihnen als Eltern als bei Ihrem Kind. Sie fragen sich vielleicht, was von Ihrem Kind erwartet wird, was es können muss.

Die folgende Checkliste „Was wird von meinem Kind erwartet?“ dient dazu, dass Sie gezielt den Blick auf Ihr Kind und dessen Fähigkeiten, aber auch Stärken und Schwächen richten. Nutzen Sie die Liste, um Dinge, die vielleicht noch nicht so gut klappen, mit ihrem Kind gemeinsam zu besprechen und zu fördern.

Checkliste:

Ihr Kind arbeitet sorgfältig und genau und ...

... schreibt lesbar.			
... benutzt ein Lineal zum Unterstreichen.			
... liest Arbeitsanweisungen genau durch.			

Ihr Kind ist ordentlich und ...

... führt das Hausaufgabenheft gewissenhaft.			
... kann den Tornister ordentlich packen.			
... heftet seine Arbeitsblätter sofort ab.			

Ihr Kind arbeitet konzentriert und ...

... erledigt die Hausaufgaben in angemessener Zeit.			
... lenkt sich und andere nicht ab.			
... das auch über einen längeren Zeitraum.			

Ihr Kind gibt nicht sofort auf, wenn es schwierig wird und ...

... lässt sich nicht sofort entmutigen.			
... „flipp“ nicht aus, wenn etwas nicht sofort klappt.			
... ist bereit, verschiedene Lösungswege auszuprobieren.			

Ihr Kind übernimmt Verantwortung und ...

... kann für sein eigenes Handeln einstehen.			
--	--	--	--

Ihr Kind kann Aufgaben in einer Gruppe übernehmen und ...

... fühlt sich verantwortlich.			
... trägt zum Gelingen einer Gruppenarbeit bei.			

Was wird von meinem Kind erwartet?



Ihr Kind holt sich Hilfe, wenn es nötig ist und ...

... kann erkennen, wenn es Schwierigkeiten hat.



... kann Fragen zu einer Aufgabe stellen.



... traut sich zu fragen.



Ihr Kind ist selbstständig und ...

... erledigt seine Aufgaben allein.



... packt seinen Tornister eigenständig.



Ihr Kind kann Gelesenes nacherzählen und ...

... kann mit eigenen Worten das Gelesene wiedergeben und Fragen dazu beantworten.



Ihr Kind kann eigene Gedanken wiedergeben und ...

... spricht und schreibt in ganzen Sätzen.



Ihr Kind kann mit andern Kindern zusammenarbeiten und ...

... muss nicht immer bestimmen.



... kann seine Meinung erklären und andere Meinungen zulassen.



Ihr Kind hält sich an Regeln und ...

... hört auf das, was Sie sagen.



... hält sich an Klassenregeln.



... hört auf das, was die Lehrerinnen und Lehrer sagen.



Ihr Kind kann einen Streit friedlich und alleine lösen und ...

... bleibt bei einem Streit ruhig.



... löst den Streit ohne zu hauen, zu treten oder Schimpfwörter zu benutzen.



... findet allein oder mit anderen eine Lösung.



Ihr Kind hilft anderen Kindern und ...

... sieht, wenn jemand Hilfe benötigt oder Probleme hat.



... ist für andere Kinder da.



Ihr Kind zeigt Interesse an anderen Kindern und ...

... geht offen auf andere Kinder und Erwachsene zu.



Ich! – das bin ich und das kann ich!



Kinder gehen leichter und zuversichtlicher durch die Schule und durch das Leben, wenn sie sich selbst positiv wahrnehmen. Wenn sie wissen, was sie können und welche Interessen und Stärken sie haben. Wichtig ist zudem, dass Kinder wissen, dass jemand da ist, dass Sie für sie da sind, wenn sie Hilfe brauchen. Und es ist wesentlich, Kindern das Gefühl zu geben, Dinge selber verändern zu können, selbst wirksam zu sein.

Tipp:

Entwerfen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind das „**Ich-Plakat**“!

Das brauchen Sie:

- 1 DIN A 3 Zeichenblockblatt
- 1 Foto Ihres Kindes
- Bunte Stifte
- Bilder aus Zeitschriften

So wird's gemacht:

Das Plakat erhält die Überschrift: „Das bin ich!“ oder Ihr Kind schreibt groß seinen Namen auf. In der Mitte des Papiers klebt Ihr Kind sein Foto auf. Von dem Foto ausgehend schreibt, malt und/oder klebt Ihr Kind etwas zu folgenden Themen auf:

- Mein Held/meine Heldin
- Meine Hobbies und Interessen
- Meine Freunde
- Meine Familie
- Meine Lieblingsfächer
- Das kann ich richtig gut!
- Wenn es nicht so gut läuft, bekomme ich Hilfe von

Und es ist natürlich toll, wenn Ihr Kind noch andere, eigene Ideen hat. Schließlich gestaltet es sein „Ich-Plakat“. Das Plakat hängt anschließend gut sichtbar im Kinderzimmer.



Der erste Schultag an der weiterführenden Schule



Die meisten Schulen gestalten den ersten Schultag recht feierlich. Meist werden die Eltern dazu eingeladen. Die Begleitung durch die Eltern zur Schule an diesem Tag finden die meisten Kinder gut. Danach fühlen sie sich „groß“ und wollen eher nicht mehr zur Schule gebracht werden. Gestalten Sie diesen ersten Schultag für Ihr Kind besonders. Kochen Sie die Lieblingsmahlzeit Ihres Kindes, backen Sie einen Kuchen und feiern Sie diesen Tag gemeinsam mit Ihrem Kind. Ihr Kind freut sich sicherlich auch über eine kleine Aufmerksamkeit – das passende Schlampermäppchen oder ein neuer Füller, ein Buch, Lieblingsmusik, ein lang ersehntes Kleidungsstück oder etwas anderes.

Tipps:

Dass sollten Sie rechtzeitig vor dem ersten Schultag erledigen:

Materialien

Die meisten Schulen stellen die Materialliste schon vorab zur Verfügung. Nutzen Sie die Sommerferien dazu, gemeinsam mit Ihrem Kind die Schulmaterialien zu besorgen. Lassen Sie Ihr Kind die Hefte beschriften. Sicherlich wünscht sich Ihr Kind eine neue, coolere Schultasche. Kümmern Sie sich gemeinsam frühzeitig darum, damit es am Ende keinen Stress gibt.

Schulweg

Nutzen Sie die Sommerferien, um mit Ihrem Kind den neuen Schulweg einzuüben. Meist sind die Wege weiter als zur Grundschule und sie müssen eventuell mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad zurückgelegt werden. Ihr Kind wird sich sicher fühlen, wenn es die Wege kennt und weiß, wann welcher Bus zu nehmen ist oder an welcher Stelle es besonders aufmerksam sein muss. Wenn Ihr Kind mit dem Fahrrad fährt, stellen Sie sicher, dass es verkehrssicher ist.

Verantwortung übernehmen – eigene Wege gehen



Mit dem Übergang in die weiterführende Schule wird der Bereich, auf den Sie als Eltern Einfluss haben, zunehmend kleiner. Diese Erkenntnis ist für viele Eltern schwer, schließlich möchten Sie immer gerne wissen, was Ihr Kind macht oder mit wem es zusammen ist. Tatsächlich jedoch wird das Streben Ihres Kindes nach Selbstständigkeit und Unabhängigkeit immer größer werden und zu – möglicherweise hitzigen – Diskussionen führen.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihr Kind und sich im Blick haben! Gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind kleine Schritte, um zu testen, wie viel Freiraum Sie zulassen können und wie viel Selbstständigkeit Ihr Kind braucht, aber auch leisten kann. Seien Sie nicht verunsichert, wenn das Nachbarkind andere Freiheiten hat als Ihr Kind, denn jede Familie hat und darf ganz eigene Vorstellungen entwickeln.

Tipps:

- Schenken Sie Ihrem Kind Vertrauen, um seine Selbstständigkeit zu erproben! Je nach seinen Fähigkeiten (und Ihrem Bauchgefühl) kann es zum nächsten Kiosk gehen, gemeinsam mit einem Freund in die Stadt oder ins Kino fahren. Sprechen Sie mit Ihrem Kind, es hat mit Sicherheit viele tolle Ideen!
- Treffen Sie klare Absprachen! Wenn Ihr Kind etwas selbstständig machen möchte, schaffen Sie klare Rahmenbedingungen, an die sich das Kind halten muss. So sollten Sie z. B. absprechen, wann es zu Hause sein soll, was es im Falle einer Verspätung macht oder zu welchen Zeiten Hausaufgaben gemacht werden.
- Klären Sie mit Ihrem Kind, dass Selbstständigkeit mit der Übernahme von Verantwortung einhergeht! Ihr Kind könnte z. B. sein Zimmer allein saugen oder zweimal in der Woche die Spülmaschine ausräumen. Überlegen Sie gemeinsam, was Ihr Kind allein schafft und wo es Hilfe braucht!
- Lassen Sie Ihr Kind eigene Erfahrungen machen! Wenn Ihr Kind sein Sportzeug vergisst, kann es nicht am Sportunterricht teilnehmen. Wenn es keine Vokabeln lernt, wird es eine schlechte Note im Test bekommen. Aus diesen natürlichen Konsequenzen wird Ihr Kind viel mehr lernen als durch Diskussionen und Streitereien mit Ihnen.
- Und das Allerwichtigste: Seien Sie Ihrem Kind immer ein sicherer Hafen! Wahrscheinlich erinnern Sie sich, dass Sie auf Ihrem Weg zur Ablösung von Ihren Eltern nicht alles erzählt haben und auch mal gestürzt sind. Ähnlich wird es Ihrem Kind ergehen und dann braucht es Sie schützend an seiner Seite!

Hört mir zu!



Der Start in die weiterführende Schule bringt viel Neues und Aufregendes für Ihr Kind. Viele Kinder möchten von den tollen Erlebnissen, der neuen großen Schule, den neuen Lehrern und Lehrerinnen und vor allen Dingen von den neuen Klassenkameraden erzählen. Manchmal gibt es in den ersten Tagen an der neuen Schule auch Dinge, die nicht so gut laufen. Dann ist es ebenso wichtig, dass Kinder dies loswerden können.

Lassen Sie Fernseher, Computer, Handy und Spielkonsole einfach mal ausgeschaltet und hören Sie Ihrem Kind zu!

- Hören Sie Ihrem Kind genau zu. Oftmals hört man nur mit „halbem Ohr“ zu und ist mit seinen Gedanken woanders.
- Zuhören heißt Anteilnehmen. Die Anteilnahme an den Erlebnissen und Sorgen eines Kindes stärkt es.
- Bewerten Sie die Aussagen Ihres Kindes nicht gleich.
- Nehmen Sie Ihr Kind ernst.

Mögliche Gesprächsthemen:

- Hat Ihr Kind Freunde gefunden?
- Fühlt es sich in der neuen Schule wohl?
- Welche Lehrer/Lehrerin mag ihr Kind besonders, und warum?
- Was macht ihr Kind in der Pause? Ist das anders als in der Grundschule?
- Welches Fach findet Ihr Kind am spannendsten?

Schokobrötchen vs. Smoothie – auch Vitamine können schmecken



Was unsere Kinder zu sich nehmen, kann im Schulalltag viel bewegen. Eine gesunde Ernährung ist das A und O,

- um beim Lernen zu helfen,
- die Konzentration langfristig zu steigern
- und Müdigkeitsattacken vorzubeugen.

Besonders Gemüse und Obst eignen sich gut als gesunder Snack für die Schule. Doch wenn nun Chips, Cola und Schokobrötchen viel angesagter sind und auch noch gut schmecken, was dann? Bleiben Sie entspannt! Letztendlich macht es die gute Mischung. Vielleicht mag Ihr Kind in der Schule neben dem Schokobrötchen ein paar Weintrauben oder Cocktailtomaten essen. Oder versuchen Sie es doch alternativ mit einem coolen Smoothie oder Apfelchips für die Schule.

Vitamine können gut schmecken und cool sein!

Smoothie

Zutaten: 1 Banane, 1 Kiwi, 250 ml Orangensaft
Die Banane und die Kiwi in große Stücke schneiden und mit einem Pürierstab pürieren, dann mit Orangensaft auffüllen.

Apfelchips

Zutaten: 2 Äpfel, Zitronensaft
Die Äpfel entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft einpinseln. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen bei 100°C 1 ½ bis 2 Stunden backen.



Leicht und locker lernen



Der Schulwechsel bringt neue schulische Herausforderungen mit sich. Auch wenn Ihr Kind nun immer selbständiger lernen soll, können Sie ihm doch als Partner mit Rat und Tat zur Seite stehen und Anregungen geben.

Tipps zum erfolgreichen Lernen:

- für einen ruhigen Arbeitsplatz sorgen
- regelmäßig lernen
- ausreichend Lernpausen nutzen
- mit kreativen Lernmethoden (z.B. Vokabelmemory) das Lernen attraktiv gestalten

Und wenn es trotz aller Anstrengung mal nicht klappt?

- Ganz wichtig: Ermutigen Sie Ihr Kind und loben Sie seine Bemühungen! Misserfolge gehören zum Leben.
- Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welche Unterstützung es braucht und wie es beim nächsten Mal besser klappen könnte.
- Manchmal hilft es auch mit dem Opa, einem guten Freund oder einer Nachhilfeschülerin zu lernen.

Vokabelmemory

Schreiben Sie mit Ihrem Kind eine Vokabel auf ein Lernkärtchen und die deutsche Übersetzung (oder ein Bildmotiv) auf ein anderes. Die Rückseiten der Karten bleiben leer. Machen Sie das anfangs mit max. 10 Vokabeln, die Ihr Kind lernen soll – dann kann es losgehen!

Aufgabe: die Kärtchen gut mischen, mit der Rückseite nach oben hinlegen und dann die zusammengehörigen Pärchen finden. Wichtig ist es, am Ende nochmal alle Pärchen zu kontrollieren – nicht dass Ihr Sprössling die falschen Pärchen lernt...



Chillen erlaubt – Her mit der Langeweile!



Mit dem Wechsel zur weiterführenden Schule verändert sich für Kinder nochmal der Zeitumfang für Schulthemen. Bis zu 39 Stunden in der Woche verbringen sie mit Schulangelegenheiten wie den Schulbesuch, den Hausaufgaben- und Lernzeiten und den zusätzlichen AG's in der Schule – vergleichen Sie es mit der Zeit, die Sie in Ihrem Job verbringen. Zusätzlich steigen Leistungs-, Erwartungs- und Zeitdruck mit dem Schulwechsel an. In der organisierten Freizeitgestaltung geht der „Stress“ bei Vielen weiter:

Sportverein, Musikunterricht, Theater, Turnen, Reiten, Chor usw. Häufig sind auch die Hobbys mit Leistungszielen verbunden.

Wie viel Zeit bleibt da Ihrem Kind, die es ungeplant einfach so für sich nutzt? Um draußen Freunde zu treffen, auf der Straße zu „pölen“, zu faulenzen, Musik zu hören oder ein Buch zu lesen? Wann hat sich ihr Kind das letzte Mal so richtig gelangweilt?

Langeweile ist nicht gleich langweilig

Langeweile abseits eines durchgeplanten Tagesplans trägt zur Kreativität bei, fördert Gesundheit, Wohlbefinden und die motorische Entwicklung. Kinder entwickeln in diesen kleinen Fenstern unter diesen Bedingungen ihre persönlichen Vorlieben, ihre Interessen und ihre Stärken. Freies Spiel draußen mit Freunden tut Körper, Geist und Seele gut und macht Ihr Kind sozial kompetent. Nicht umsonst zählt das „Recht auf Freizeit, Spiel und Erholung“ zu den 10 Grundrechten der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nation.

Die Ausgewogenheit zwischen Anspannung (wie z. B. Lernen) und Entspannung (wie z. B. Hobby, Treffen mit Freunden) ist wichtig. Nur wer gedanklich auch mal abschalten und loslassen kann, wird beim Lernen voll konzentriert sein können.

Handy & Co.



Mit reifendem Alter wird Ihr Kind vermehrt auf das Smartphone oder Tablet zurückgreifen wollen, vielleicht ist auch eine erste Anschaffung nötig. Mit dem wechselnden Umfeld wächst auch der Einfluss anderer, teils älterer Kinder, auf Ihr Kind. Nehmen Sie sich daher die Zeit, um mit Ihrem Kind feste Regeln für den Gebrauch verschiedenster Medien festzulegen. Sei es bei Spielen, Surfen, Downloads, Datenaustausch etc.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über:

Telefon: Funktionen, Nutzen, Kosten, (achten Sie auf einen Tarif, der Ihrem Kind teure Kostenfallen erspart, gleichzeitig aber ein sinnvolles Volumen ermöglicht)

Regeln: Wie lange darf Ihr Kind am Tag mit dem Telefon spielen oder Chatten? Welche Spiele darf es nutzen, welche Seiten besuchen? Wie ist der Umgang auf dem Schulweg und im Straßenverkehr?

Surfen: Welche Seiten darf Ihr Kind besuchen und welche nicht? Wie verhindern Sie den Zugang zu unerwünschten Seiten?

Kosten/Kostenfallen: Apps, Klingeltöne, Downloads, unerwünschte Abos, Datenversand, teure Rufnummern: Im Netz lauern Kostenfallen, die hohe Summen nach sich ziehen können.

Soziale Medien/Soziales Verhalten: Mobbing anderer Kinder via Fotos oder Textnachrichten, in Chat-Gruppen oder per Videoportalen.

Seh- und Leseverhalten/Datenschutz: Umgang mit eigenen Bildern/Fotos und anderer, Umgang mit der Kamera, Umgang mit persönlichen Daten wie Namen, Adresse, Mobilnummer.

Senden und Empfangen: Kontaktaufnahme durch Unbekannte: Keine Annahme fremder oder unbekannter Nummern, niemals mit Fremden aus dem Internet oder aus Chats verabreden, niemals diese Leute ohne Eltern treffen.

Vorbild Eltern: Leben Sie die Regeln vor. Legen Sie selbst Zeiten fest, an denen das Telefon bei Seite gelegt wird.

YOLO, LOL, ka – verstehen Sie Slang?



Zur Kommunikation über Mobilgeräte gehört bei Kindern und Jugendlichen heutzutage selbstverständlich eine Reihe von Kürzeln. Hinter einzelnen, oft widersprüchlichen Buchstabenkombinationen verbergen sich häufig ganze Aussagen. Neben den bekannten Emojis sind sie der kürzeste Weg, mit wenigen Buchstaben die Stimmungslage auszudrücken.

Bd	Bis dann	(i)ld	(Ich) liebe dich
Bg	Bis gleich	ily	I love you (Ich liebe dich)
Bm	Bis morgen	lol, löl	Lautes Lachen (Laughing out Loud)
brb	Bin gleich zurück (Be right back)	mom	Moment
Bs	Bis später	mrg	morgen
Btw	Übrigens (By the way)	Noob	Neuling, Anfänger (Newbie)
bzw.	beziehungsweise	NP	Kein Problem (No problem)
Cu	Man sieht sich (See you)	OmG	Oh, mein Gott (Oh my god)
fav	Favorit (Favorite)	On	Online
fg	Freches Grinsen	Pls, Plz	Bitte (Please)
g	Grinsen	rofl	Lachend auf dem Boden rollen (rolling on (the) floor laughing)
GN8	Gute Nacht (Good night)	SRY	Entschuldigung (Sorry)
gr8	Toll/Großartig (Great)	Telen	Telefonieren
gtg	Muss los (Got to go)	THX, THY	Danke (Thanks/Thank you)
HDL	Hab dich lieb	VS	Viel Spaß
hdgdl	Hab dich ganz doll lieb	WA	WhatsApp
HF	Have fun	WB	Willkommen zurück (Welcome back)
(H)GW	(Herzlichen) Glückwunsch	WTF	Was zum Teufel (What the fuck)
kA	Keine Ahnung	YT	YouTube
kP	Kein Plan		
idk	Ich weiß nicht (I don't know)		

Taschengeld



Wie viel Taschengeld ist richtig?

Taschengeld ist wichtig für Kinder, denn es schult den verantwortungsvollen Umgang mit Geld. Sie fragen sich vermutlich, wie viel Taschengeld Sie Ihrem Kind geben sollten. Es gibt keinen festgeschriebenen Betrag, jedoch Orientierungswerte, die sich natürlich an Ihren finanziellen Möglichkeiten orientieren sollten. Vielleicht tauschen Sie sich mal mit anderen Eltern aus.

Die folgenden Werte dienen zur Orientierung:

10 – 11 Jahre	13,00 – 16,00 Euro im Monat
12 – 13 Jahre	10,00 – 22,50 Euro im Monat
14 – 15 Jahre	25,00 – 30,00 Euro im Monat
16 – 17 Jahre	37,50 – 45,00 Euro im Monat

Taschengeld wofür?

Das Taschengeld soll Ihrem Kind zur freien Verfügung stehen, mischen Sie sich nicht ein. Ihr Kind muss eigene Erfahrungen sammeln und dazu gehören auch Fehlkäufe. So kann Ihr Kind den richtigen Umgang mit Geld lernen.

Wofür nicht?

- Taschengeld ist kein Erziehungsmittel
- Keine Kürzung des Taschengeldes bei schlechten Noten etc.
- Keine Erhöhung des Taschengeldes als Belohnung
- Einkäufe nicht bewerten
- Bitte erfüllen Sie Ihrem Kind nicht alle Wünsche (auch wenn Sie es könnten), sonst verliert das Taschengeld an Wert und der Anreiz zu sparen entfällt.



Kraft tanken, auch Eltern brauchen eine Auszeit



Erinnern Sie sich an die Sicherheitshinweise Ihrer letzten Flugreise? Am Beispiel der herabfallenden Sauerstoffmasken wird darauf verwiesen, zunächst die eigene Unversehrtheit zu sichern, um dann anderen – etwa Ihrem Kind – zu helfen. Auf Ihren Alltag übertragen bedeutet dies:

Wenn Sie erschöpft sind, sich allein fühlen oder gestresst, dann schimpfen Sie wahrscheinlich häufig, haben eine schrille Stimme und sind nur noch genervt. Wenn es Ihnen nicht gut geht, geht es Ihrem Kind auch nicht gut!

Achten Sie im eigenen Interesse und im Interesse Ihres Kindes auch auf sich. Sichern Sie sich Ruhezeiten und eigene Erlebnisse. Gehen Sie als Eltern mal wieder ins Kino, treffen Sie sich mit Freunden, wenn möglich ohne Kinder. Lesen Sie ein Buch, machen Sie Sport, gehen Sie Ihrem Hobby nach und nehmen Sie sich so eine Auszeit von Ihrem Kind und tanken Sie Kraft – für sich und Ihr Kind.

Grundsätzlich üben Sie sich in Gelassenheit und stellen Sie sich öfter mal die Frage: „Wie wichtig ist das, was gerade geschieht, was mich so aus der Fassung bringt, eigentlich wirklich?“



**Wenn Sie noch
Fragen haben**



**Der Sozialdienst Schule steht Ihrem Kind
und Ihnen auch nach dem Wechsel zur
weiterführenden Schule zur Seite!**

Ansprechpartnerin: Eva Kleinau

Kontakt: Telefon: 0209/169-4431
Telefax: 0209/169-4494
E-Mail: eva.kleinau@gelsenkirchen.de

Herausgeber: Stadt Gelsenkirchen
Der Oberbürgermeister
Referat Erziehung und Bildung
Juni 2017

