



# STARK DURCH DEN SCHULWECHSEL

Tipps für Eltern – Wenn der Übergang zur weiterführenden Schule schwerfällt

Der Wechsel auf die weiterführende Schule ist ein großer Schritt – für Kinder und für Eltern. Hier finden Sie einige Impulse, wie Sie Ihr Kind in dieser sensiblen Zeit unterstützen können:



## ✓ GEFÜHLE ERNST NEHMEN



Fragen Sie Ihr Kind: Was macht dir Bauchkribbeln? Was wünschst du dir für die neue Schule? Zeigen Sie: Alle Gefühle sind erlaubt.

## ✓ DRUCK RAUSNEHMEN

Erinnern Sie Ihr Kind: Es geht nicht um Perfektion. Du darfst Zeit brauchen.

## ✓ ABSCHIED GESTALTEN

Ein kleines Ritual, ein Abschiedsbrief oder Symbol kann helfen, loszulassen und mutig weiterzugehen.

## ✓ VERTRAUEN ZEIGEN

Ich bin da, wenn du reden willst.  
Du musst nichts allein schaffen.

## ✓ HILFE IST ERLAUBT

Kinder müssen nicht alles allein bewältigen. Lehrkräfte, Schulsozialarbeit und Familie sind da.

Für Gespräche, Rückfragen oder Unterstützung bin ich gerne für Sie da.

JANA MAIGATTER – SCHULSOZIALARBEITERIN AN DER FRITZ-REUTER-GRUNDSCHULE



## 1. GEFÜHLE BENENNEN – OHNE SIE ZU DRAMATISIEREN

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie es sich emotional fühlt:

- Was macht dir am meisten Bauchkribbeln, wenn du an die neue Schule denkst?
- Was wünschst du dir für dich in der neuen Klasse?
- Was ist dir wichtig – was soll auf keinen Fall verloren gehen?

Tipp: Erzählen Sie auch von Ihrem eigenen Schulwechsel. Das schafft Vertrauen.

## 2. ABSCHIED AKTIV GESTALTEN

Ein bewusster Abschied von der Grundschule hilft, emotional loszulassen:

- Ein Brief an sich selbst: "Was nehme ich mit?"
- Ein Ritual: z. B. ein letzter Pausenhofbesuch, ein Abschiedsgeschenk
- Ein Symbol für den Neuanfang (z. B. ein Mutstein, ein Wunscharmband)

## 3. SELBSTWERT VOM LEISTUNGSDRUCK ENTKOPPELN

Viele Kinder setzen sich unbewusst unter Druck. Unterstützen Sie Ihr Kind mit Aussagen wie:

- Es ist okay, wenn du dich erst mal zurechtfinden musst.
- Nicht die besten Noten zählen, sondern wie du dich fühlst.

## 4. PERSPEKTIVE SCHAFFEN – MIT ZUVERSICHT

Sprechen Sie über die positiven Seiten des Wechsels:

- Worauf bist du neugierig?
- Welche deiner Stärken helfen dir, wenn du nervös bist?
- Was könntest du dort Neues ausprobieren?

Tipp: Vielleicht hilft eine kleine "Mut-Postkarte": "Wenn ich Angst habe, erinnere ich mich an ..."

## 5. VERTRAUEN UND RÜCKZUGSRÄUME ANBIETEN

Auch wenn Ihr Kind sich verschließt: Signalisieren Sie

- Ich bin da, wenn du reden möchtest.
- Du musst nicht stark sein – du darfst alles fühlen.

Bieten Sie kleine Pausen im Alltag an. Zuhören wirkt oft mehr als Lösungen.

## 6. UNTERSTÜTZUNG IST KEIN ZEICHEN VON SCHWÄCHE

Es entlastet, wenn Kinder wissen: "Es gibt Menschen, die mich begleiten können – wenn ich das will." Das können Lehrkräfte, Schulsozialarbeit oder andere Bezugspersonen sein. Die Botschaft lautet: Du bist nicht allein.

Für Gespräche, Rückfragen oder Unterstützung bin ich gerne für Sie da.

**JANA MAIGATTER – SCHULSOZIALARBEITERIN AN DER FRITZ-REUTER-GRUNDSCHULE**