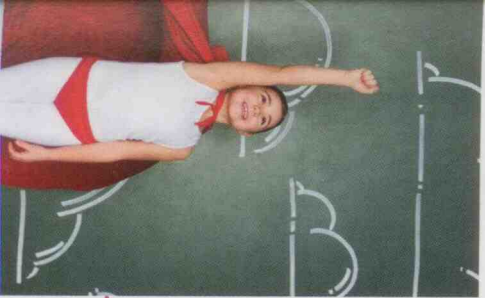


wie möglich und die beste Aus-  
 bieten. Aber: Bitte nicht über-  
 i. Bleibt zwischen Schule, Auf-  
 Büffeln, Ballett, Klavier & Co  
 rium mehr, in dem die Junio-  
 fach tun können, was ihnen  
 gem auch mal „nichts“), droht  
 und geht Kreativität verloren.

**Bei Gewalt:** Herrscht in der  
 rror, stimmt etwas mit Klas-  
 einschaft oder Schule nicht.  
 t Intervention gefragt! Kann  
 fer-Täter-Situation entstehen,  
 am Bewusstsein, das Thema  
 und Mobbing richtig darzu-  
 Denn Kids selbst wollen keine  
 Dringend mit dem Klassen-  
 sprechen. Kann der gegen-  
 Respekt in der Klasse nicht  
 hergestellt werden: Klasse  
 hule wechseln!

**hilfe:** Klappit's in manchen  
 gar nicht, tut Nachhilfe not.  
 nicht peinlich, sondern sinnvoll.

**Computerzeit:** Zeit, die vor  
 PC verbracht wird, fehlt an-  
 Kids haben noch keine fähig-  
 Selbstbeschränkung. Eingreifen  
 rn ist also nötig. Tipp von Ex-  
 Martina Lebowitz-Mühlberger:  
 ein Sie, dass es spannender ist,  
 er als bloß Konsument zu sein,  
 dem die Junioren mit Compu-  
 Projekte (z. B. Video, Zeitung  
 stalten, statt nur zu surfen und  
 u spielen.



► sondern als Möglichkeit, zu lernen, wie  
 man mit schwierigen Leuten und Situati-  
 onen umgeht, sieht die Welt viel besser  
 aus.“ Glücksunterricht als eigenes Schul-  
 fach hält Smolka für erfreulich, aber:  
 „Lieber wär mir, wenn ein bisschen davon  
 in allen Fächern strecke.“ Auch Eltern  
 und Lehrer sollten aufs Positive fokussie-  
 ren, weil es mehr Motivationskraft hat als  
 Schimpfen. Ein „Schaut mal, Doris und  
 Mino sitzen schon und sind gespannt!“  
 sorge eher für Ruhe nach der Pause als  
 „Setzt euch endlich, sonst ...!“

## Glückstraining macht Kinder stärker

**Befreiende Übungen.** „Glückstagebü-  
 cher“, in denen notiert wird, was schön  
 und heiter war, können bei Klein und  
 Groß das Bewusstsein fürs Positive schär-  
 fen. Und Smolkas Übungsmappen, in de-  
 nen lustige Spiele und Aufgaben für Kin-  
 der („Glücks-Trainings-Portfolio“, siehe  
 *Kasten Seite 37*) zu finden sind, helfen El-  
 tern und Pädagogen, den Kids Spaß statt  
 Stress am Schülerleben zu vermitteln. Die  
 Übungen fördern jene Kompetenzen,  
 die glückliches Leben und harmonisch-  
 respektvolles Miteinander ermöglichen.

Gegen den sprichwörtlichen Knopf  
 im Kopf, der aufgehen muss, gibt's eben-  
 falls mentale und emotionale Strategien,  
 weiß Trainer und NLP-Akademie-Grün-  
 der René Otto Knor ([www.nlpakademie.at](http://www.nlpakademie.at)). Mädchen sind in Mathe schlecht, und  
 was schon die Eltern nicht konnten,  
 kriegt Junior auch nicht hin? Blödsinn,  
 meint der Experte. Sein Credo: Erlernte  
 Muster, die Lernertag und positive Emo-  
 tionen hindern, lassen sich abtrainieren,  
 Prägungen und innere Bilder ändern.

FOTOS: Corbis(3), Privat, Verlag (8)

tagessen mit Zeit zum Reden, Erholungs-  
 pause, Aufgabemachen, Abendessen  
 und Zubettgehen sollten möglichst regel-  
 mäßig ablaufen.

**2. Stress vermeiden.** Lieber 15 Minuten  
 früher aufstehen, als knapp vor der  
 Glocke in die Schule zu hetzen!

**3. Rangen packen.** Was für den nächsten  
 Tag wirklich in die Schultasche muss, was  
 nur unnötige Schlepperei wäre und ob  
 alle Stifte, Hefte und Bücher in gutem Zu-  
 stand sind, sollten Sie anfangs immer mit  
 dem Kind gemeinsam prüfen. So kommt  
 Ordnung ins System und Ruhe in den  
 Schultag.

**4. Wichtige Pausen.** Zwischen Schule  
 und Hausaufgaben ist ein bisschen Er-

neue Eindrücke und Erfahrungen! Es ist  
 wichtig, dass die Kids den Eltern davon  
 erzählen können. Drum: Zeit zum Zuhören  
 und Reden nehmen.

**6. Schlafrhythmus.** Schulkinder sollten  
 möglichst immer zur gleichen Zeit zu Bett  
 gehen – und regelmäßig acht bis zehn  
 Stunden Schlaf (je nach Altersgruppe und  
 Typ) bekommen.

**7. Arbeitsplatz.** Ein fixer Platz zum Lernen  
 und Aufgabemachen muss sein. Idealer-  
 weise mit kindergerechtem, zur Körper-  
 große passendem Tisch und Sessel, gutem  
 Licht, Ablage für Stifte, Hefte und Bücher.

**8. Problemquellen checken.** Oft liegt's  
 einfach an Senseschwächen, wenn Junior  
 im Unterricht nicht mitkommt. Auch Le-

**15 %**  
der Kinder  
leiden unter  
krasser  
Schulangst.

**17 %** der  
Jugendlichen  
haben psy-  
chosoma-  
tische Be-  
schwerden.

**Nur 30 %**  
der Eltern er-  
ziehen ohne  
körperliche  
Sanktionen.

wenn sich Probleme zeige  
**9. Ruhig Blut!** Berichtet J  
Schwierigkeiten mit einer  
Klassenkameraden, gilt es  
schnell einzugreifen. Oft s  
tags darauf längst wieder  
Kids sollten die Chance ha  
lernen, wie man mit schw  
oder Situationen umgeht.  
gen, über die Sache redet  
geben – und erst dann int  
wenn das Problem besteh

**10. Vorleben.** Vorbilder si  
besonders wichtig. Wenn  
gens grummelig sind, übe  
tag wettern oder andere  
rupping sind, wird's Junior



12 Vitamine  
und Calcium

sanostol  
Lutsch-  
Tabletten

Schule find' ich super!  
Und meine Lutsch-Tabletten

Es gibt jetzt was für die Pat  
genauso viel Spaß macht wie  
Lutsch-Tabletten mit 12 lebe  
minen und dem Knochen-B  
Die pricken lustig auf der Zur  
leckerer Extra in der Jausenb

Sanostol®. Und das Leben

Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für  
Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung und gesunde L