

Schulstart: 7 Tipps für Eltern und pädagogische Fachkräfte

geschrieben von Redakteur | August 22, 2026



Gut vorbereitet in den Schulstart

Wenn die Sommerferien zu Ende gehen, beginnt für Familien eine Zeit der Umstellung. Schlafenszeiten verändern sich, der Tagesablauf bekommt wieder mehr Struktur und für manche Kinder steht ein ganz neuer Lebensabschnitt bevor. Besonders Schulanfängerinnen und Schulanfänger, aber auch Kinder beim Wechsel auf eine weiterführende Schule, können in dieser Phase Orientierung und Sicherheit gebrauchen.

Für pädagogische Fachkräfte bietet der Schulstart eine gute Gelegenheit, mit Eltern ins Gespräch zu kommen und sie bei diesem Übergang zu unterstützen. Dabei geht es nicht darum, Kinder möglichst früh auf schulische Anforderungen zu trimmen. Viel wichtiger sind verlässliche Abläufe, Selbstständigkeit, emotionale Sicherheit und eine gute Zusammenarbeit zwischen Familie, Kita und Schule.

Die folgenden sieben Anregungen können Fachkräfte nutzen, um

Eltern konkrete und leicht umsetzbare Impulse für den Übergang zu geben.

1. Schritt für Schritt zurück in den Schulrhythmus

Nach mehreren Wochen Ferien fällt es Kindern oft nicht leicht, wieder früh aufzustehen und zu festen Zeiten ins Bett zu gehen. Ein sanfter Übergang kann deshalb helfen. Empfehlenswert ist, bereits in der letzten Ferienwoche schrittweise wieder einen Tagesrhythmus einzuführen, der dem späteren Schulalltag ähnelt. Entscheidend sind regelmäßige Abläufe, die dem Kind Orientierung geben. Auch gemeinsame Rituale am Morgen und Abend können den Wechsel vom Ferien- in den Schulmodus erleichtern.

2. Gemeinsame Strukturen schaffen

Ein überschaubarer Tages- oder Wochenplan kann Kindern helfen, sich auf die neue Situation einzustellen. Gemeinsam mit dem Kind können Eltern festlegen, wann Schule, Hausaufgaben, Erholung, Spiel und andere Aktivitäten ihren Platz haben. Gerade jüngere Kinder profitieren davon, wenn solche Abläufe sichtbar gemacht werden. Ein einfacher Plan mit Bildern, Symbolen oder kurzen Einträgen kann dabei mehr bewirken als lange Erklärungen. Wichtig ist, dass neben Pflichten auch ausreichend Zeit für freies Spiel und Erholung bleibt.

3. Ängste und Erwartungen ernst nehmen

Ein Schulstart bringt Vorfreude, aber möglicherweise auch Unsicherheit mit sich. Manche Kinder freuen sich auf neue Freundschaften und spannende Erfahrungen, andere sorgen sich um den Schulweg, unbekannte Lehrkräfte oder die neuen

Anforderungen.

Eltern können ihr Kind unterstützen, indem sie offen nachfragen und aufmerksam zuhören. Fragen wie „Worauf freust du dich?“ oder „Gibt es etwas, das dir Gedanken macht?“ eröffnen Gespräche, ohne dem Kind bestimmte Gefühle vorzugeben.

Für Erzieherinnen kann es hilfreich sein, Eltern zu ermutigen, Sorgen nicht vorschnell wegzuwischen. Ein „Du brauchst doch keine Angst zu haben“ hilft häufig weniger als ein ernst gemeintes „Erzähl mir, was dir Sorgen macht“.

4. Selbstständigkeit im Alltag stärken

Ein gelungener Schulstart hängt nicht allein davon ab, ob ein Kind bestimmte schulische Fähigkeiten beherrscht. Ebenso wichtig ist die zunehmende Selbstständigkeit im Alltag.

Eltern können ihr Kind deshalb schon vor Schulbeginn dazu ermutigen, alltägliche Aufgaben zunehmend selbst zu übernehmen. Dazu gehören beispielsweise das Packen des Schulranzens, das Bereitlegen der Kleidung, das Einpacken der Trinkflasche oder die Vorbereitung des Pausenbrots.

Dabei sollten Erwachsene nicht alles abnehmen, was schneller geht. Kinder brauchen Gelegenheit, eigene Erfahrungen zu machen, Verantwortung zu übernehmen und auch einmal etwas auszuprobieren. Genau diese kleinen Schritte stärken Selbstvertrauen und Selbstständigkeit.

5. Einen passenden Lern- und Arbeitsplatz schaffen

Für Hausaufgaben und schulische Aufgaben ist ein geeigneter Arbeitsplatz hilfreich. Er muss nicht aufwendig eingerichtet

sein. Wichtig sind vor allem Ruhe, ausreichend Licht und die benötigten Materialien.

Pädagogische Fachkräfte können Eltern zugleich dafür sensibilisieren, den Arbeitsplatz nicht mit unnötigen Anforderungen zu überfrachten. Kinder brauchen nach einem langen Schultag auch Raum für Bewegung, Spiel und Erholung. Ein fester Platz für schulische Aufgaben kann Orientierung geben, sollte aber nicht zum Ort ständiger Leistungskontrolle werden.

6. Bewegung, Schlaf und Erholung nicht vergessen

Mit dem Schulbeginn verändern sich die Anforderungen an den gesamten Tagesablauf. Umso wichtiger sind ausreichend Schlaf, regelmäßige Mahlzeiten, Bewegung und freie Spielzeiten.

Gerade in der Anfangsphase sollten Eltern darauf achten, dass Kinder nicht jeden Nachmittag mit Terminen und zusätzlichen Lernangeboten verplanen. Bewegung an der frischen Luft und selbstbestimmtes Spiel bieten einen wichtigen Ausgleich zum Sitzen und Konzentrieren.

Auch der Umgang mit digitalen Medien gehört zur Gestaltung des Tages. Klare und verlässliche Regeln können Kindern helfen, zwischen Medienzeit, Lernen, Bewegung und Erholung eine gute Balance zu finden.

7. Im Gespräch bleiben und Gewohnheiten entwickeln

Ein neuer Alltag braucht Zeit, bis er selbstverständlich wird. Deshalb sollten Eltern nicht erwarten, dass vom ersten Schultag an alles reibungslos funktioniert. Hilfreicher ist es, gemeinsam mit dem Kind zu schauen, was gut klappt und wo

noch Unterstützung notwendig ist.

Ein regelmäßiger Austausch über den Schultag kann dabei helfen. Eltern können ihr Kind fragen, was schön war, was schwierig war oder was es am nächsten Tag braucht. Gleichzeitig sollten sie ihrem Kind genügend Freiraum lassen, um eigene Erfahrungen zu sammeln.

Für pädagogische Fachkräfte bietet sich hier eine wichtige Rolle an: Sie können Eltern darin bestärken, ihrem Kind Sicherheit zu geben, ohne ihm jede Herausforderung abzunehmen. Gerade beim Übergang von der Kita in die Schule ist eine vertrauensvolle Erziehungspartnerschaft besonders wertvoll.

Der Schulstart gelingt nicht auf Knopfdruck

Ein guter Schulstart bedeutet nicht, dass Kinder vom ersten Tag an alle neuen Anforderungen problemlos bewältigen. Übergänge brauchen Zeit. Kinder reagieren dabei unterschiedlich und bringen ihre eigenen Erfahrungen, Stärken und Bedürfnisse mit.

Für pädagogische Fachkräfte kann es deshalb sinnvoll sein, Eltern nicht mit einer langen Liste von Erwartungen zu konfrontieren, sondern gemeinsam nach alltagstauglichen Lösungen zu suchen. Ein verlässlicher Tagesrhythmus, emotionale Sicherheit, wachsende Selbstständigkeit und ausreichend Zeit für Spiel und Erholung schaffen gute Voraussetzungen dafür, dass Kinder ihren neuen Lebensabschnitt selbstbewusst beginnen können.

Ausführlichere Informationen und konkrete Empfehlungen zur Umsetzung finden Eltern auf der [Website des VNN Bundesverband Nachhilfe- und Nachmittagsschulen e. V.](#) Dort finden sich außerdem Hinweise auf kostenlose Seminare der VNN-Akademie für Eltern im Oktober.

Quelle: Pressemitteilung Bundesverband Nachhilfe- und
Nachmittagsschulen e. V.

Späterer Schulstart verbessert Schlaf und Noten deutlich –
SPIELEN UND LERNEN

.