

Pädagogik in der Praxis

Elternfragen zum Thema Schule und Erziehung
– unsere Experten beantworten Ihre Fragen aus
der Perspektive eines erfahrenen Kinderarztes und
eines renommierten Pädagogen.



**Prof. Dr. med.
Walter Dorsch**
Kinder- und Jugendarzt
München



**Prof. Dr. phil.
Klaus Zierer**
Ordinarius für
Schulpädagogik
Universität Augsburg

Maßnahmen für einen besseren Kinderschlaf

? Eine alleinerziehende Mutter kommt mit ihrem 12-jährigen Sohn in die Praxis. Sie erzählt: „Jakob geht jetzt aufs Gymnasium. Er tut sich schwer, nicht nur im Unterricht in Mathematik und Englisch, sondern auch mit den Kameraden. Abends kann er nicht einschlafen, er spielt dann immer noch am iPad. Morgens bekomme ich ihn kaum wach, zum Frühstück hat er nie Zeit! Was soll ich tun?“

Prof. Dorsch: Offensichtlich kommt Jakob tagsüber nicht zur Ruhe und findet deshalb auch keinen erholsamen Schlaf. Dabei wird es ihm nur ausgeschlafen und im vollen Besitz seiner körperlichen und geistigen Kraft gelingen, die neuen sozialen und intellektuellen Herausforderungen zu meistern – ein Teufelskreis. Die alleinerziehende Mutter möchte jede Last von ihrem Knaben nehmen, auch das Einhalten simpler Regeln. Das kann nicht gelingen. Ihr gilt der erste Rat: Jakob muss lernen, seine Aufgaben möglichst selbstständig zu bewältigen. Dazu gehört ein geregelter Tagesablauf, der mit einem sinnvollen Ritual beim Aufstehen beginnt, ein ausreichendes Frühstück beinhaltet und abends in Ruhe endet, ohne Fernseher oder iPad im Bett. Er muss sich an Regeln halten, die den normalen Alltag betreffen. Sie muss nicht besonders viel tun, sondern eher weniger, dafür sollte sie eindeutig das Einhalten von Regeln durchsetzen.

Hilfestellungen und Anleitungen zu diesem Thema sind in einem eigenen Beitrag zusammen gefasst („Schlafstörungen“, s. Seite 14). Vieles sind indirekt wirksame Maßnahmen wie die Ordnungstherapie, die Ernährungstherapie und – als äußerst effektives Aufwachritual – die Kneippsche Wassertherapie (Wechselduschen und warme Fußbäder).

Schlafmittel stehen an letzter Stelle, dabei aber vor allem pflanzliche Arzneimittel.

Prof. Zierer: Auch für das Lernen ist es sinnvoll, mit Ruhe, Bedacht und Besinnung den Tag zu beschließen und in die Nachtruhe überzugehen. Diese alte Weisheit bestätigen neuere Forschungen: Auch wenn es aufgrund vielfältiger Einflussgrößen nicht einfach ist, einen direkten Kausalzusammenhang zwischen Schlafqualität und schulischer Leistung darzustellen, so erscheint es unstrittig: Schlechter Schlaf, zu wenig Schlaf und Müdigkeit haben einen negativen Einfluss auf schulische Leistungen – es liegt auf der Hand, dass auch soziale Kontakte davon nicht unberührt bleiben.

Vor diesem Hintergrund ist es auch aus pädagogischer Sicht äußerst wichtig, frühzeitig auf die Struktur und Qualität des Schlafes zu achten. Den Eltern kommt dabei die entscheidende Rolle zu: Versäumen sie es durch unangemessenes Vorbild und stete Ausnahmen von der Regel, frühzeitig ihren Kindern einen gesunden Rhythmus und eine klare Struktur nahezubringen, sind spätere Schlafprobleme oft die Folge. Es liegt also erneut viel in den Händen der Eltern.

Es lohnt sich, Eltern immer wieder auf die Bedeutung des Schlafes hinzuweisen. Sie sollten beim Schlafen auf klare und

strukturierte Tagesabläufe und Schlafrythmen achten. Es empfiehlt sich, diese bereits durch ritualisierte Essens- und Körperpflegezeiten einzuleiten. Der Hinweis, dass unmittelbar vor dem Schlafengehen kein medialer Konsum stattfinden sollte, ob in Form von Fernsehen, Smartphones oder Tablets, sollte selbstverständlich sein. All diese Aktivitäten können den Schlafrythmus massiv stören, zu überstarker neuronaler Aktivität führen und damit auch zu Überlastungen des Arbeitsgedächtnis bei Lernprozessen. Selbst bei Schwierigkeiten in der Erziehung, die nicht unmittelbar auf Schlafprobleme hindeuten, ist es ratsam, gezielt nachzufragen: Ein unausgeschlafener Mensch kann ein Verhalten an den Tag legen, das man nicht für möglich halten würde.

Also: Tag strukturieren! Mit Ruhe und Besonnenheit in die Nacht! Ohne iPad!

Fragen Sie uns!

Kinderärzte sind häufig Ansprechpartner der Eltern, wenn es um Schulprobleme, Medienkonsum und andere Erziehungsfragen geht. In unserer neuen Rubrik beantworten die Experten auch Ihre Fragen. Schreiben Sie uns unter: nicola.zink@springer.com