



Wenn **M**at**H**e belastet:  
Wir stärken uns



3 Seiten,  
die helfen,  
Mathe-Stress in  
Verbindung zu  
verwandeln.

**EIN IMPULS FÜR ELTERN**

von Kindern mit Rechenschwäche  
oder Schwierigkeiten beim Rechnen



# Danke, dass du dein Kind auf diesem Weg begleitest.



*Liebe Eltern,*

wenn Mathe zum Alltagsthema wird, ist das für Kinder schwer, und für Eltern oft ebenso.

Dieses kleine Freebie soll euch entlasten, stärken und euch dabei helfen, neue Perspektiven einzunehmen.

Ihr findet auf den nächsten Seiten:

- einen stärkenden Text, der euch das Verhalten eures Kindes besser verstehen lässt
- eine Reflexionshilfe für euer eigenes Erleben
- einen Gesprächsimpuls für euch und euer Kind

Nutzt das Material so, wie es für euch passt. Ihr müsst nichts ausfüllen, ihr dürft.

Danke, dass ihr hinschaut. Danke, dass ihr da seid.  
Herzliche Grüße



**Katja Ringewaldt [entspannt-rechnen.de](http://entspannt-rechnen.de)**

*Dieses Freebie ist Teil meiner Arbeit als Therapeutin für Kinder mit Rechenschwierigkeiten.*

*Alle Materialien: [www.entspannt-rechnen.de/shop/](http://www.entspannt-rechnen.de/shop/)*

Dein Team von  
*entspannt-rechnen*

# Ich sehe mein Kind, nicht nur seine Noten

*Ich sehe mein Kind und spüre, wie sehr es sich anstrengt, auch wenn niemand es sieht.*

Es gibt Tage, da scheint Mathe zu Hause alles zu überschatten. Tränen bei den Hausaufgaben, Wut beim Üben, Rückzug nach der Schule.

Vielleicht fragst du dich: Warum reagiert mein Kind so stark? Was läuft da falsch?

Wichtig ist: Dein Kind kämpft nicht gegen dich – sondern mit sich selbst. Wenn Mathematik schwerfällt, fühlt sich jeder Fehler riesig an. Viele Kinder mit Rechenschwierigkeiten erleben täglich das Gefühl: „Ich bin nicht gut genug.“ Und genau das macht müde, wütend, traurig.

Rechenschwäche ist kein Zeichen von Faulheit oder mangelnder Intelligenz. Sie verändert, wie Zahlen im Kopf verarbeitet werden und sie kann emotional sehr belasten. Kinder geraten in Dauerspannung, wenn sie das Gefühl haben, nie richtig zu sein.

Du kannst deinem Kind helfen, wenn du diesen Druck mit ihm trägst: nicht, indem du alles perfekt machst, sondern indem du da bist. Mit deinem **Blick**, deiner **Geduld**, deinem **Mitgefühl**. Denn du siehst mehr als die Note: Du siehst dein Kind.

## Wie ist das bei uns?

---

---

---

---

---

---

---

---

Ich bin da,  
auch wenn Mathe kracht.

## Typisch, aber belastend: 3 Alltagssituationen

- Dein Kind fängt bei Matheaufgaben schnell an zu weinen oder wird wütend.
- Hausaufgaben dauern ewig – und enden oft im Streit.
- In der Schule wirkt dein Kind „unaufmerksam“ oder zieht sich zurück.



# Und wie geht es mir eigentlich damit?

**Wenn Mathe zum Dauerthema wird, geraten auch Eltern unter Druck.** Diese Fragen helfen dir, einen ehrlichen Blick auf dein eigenes Erleben zu werfen, nicht, um dich zu bewerten, sondern um dich besser zu verstehen.

<p>Fühlst du dich manchmal hilflos, wenn dein Kind in Mathe blockiert? </p>	<p>Hast du schon mal gedacht: „Vielleicht habe ich etwas falsch gemacht?“</p>	<p>Bist du oft erschöpft von den täglichen Lernkonflikten? </p>	<p>Fällt es dir schwer, geduldig zu bleiben, wenn dein Kind „nicht will“?</p>	<p>Gibt es Momente, in denen du stolz auf dein Kind bist, obwohl Mathe schwer ist? </p>
<p><input type="radio"/> ja <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> nein</p>	<p><input type="radio"/> ja <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> nein</p>	<p><input type="radio"/> ja <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> nein</p>	<p><input type="radio"/> ja <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> nein</p>	<p><input type="radio"/> ja <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> nein</p>

Schreibe einen Satz auf, den du deinem Kind öfter sagen möchtest, wenn Mathe schwerfällt.



# Was Macht Mathe mit uns?

Woran merken wir beide, dass Mathe anstrengend wird?

Was dein Kind sagen könnte:

Ich will lieber gar nicht erst anfangen.

Ich bekomme Bauchweh, wenn ich rechnen soll.

Ich denke dann: Ich bin dumm.



Was du sagen könntest:

Du bist nicht falsch, weil dir Mathe schwerfällt.

Lass uns zusammen einen Weg finden, Schritt für Schritt.

Ich merke, dass Mathe dich traurig oder wütend macht und ich bin trotzdem da.



Male in den Körper, wo du etwas spürst.

Was ihr gemeinsam überlegen könnt:  
Was hilft dir, wenn Mathe schwer wird?

Was könnten wir tun, damit du dich sicherer fühlst?

