Inhalt

		Seite
	Vorwort	4
1	**Definitionen**	**5 - 8**
	Was ist Stress?	
	Was ist Angst?	
2	**Ängste in der Schule**	**9 - 12**
3	**Belastungen der Schülerinnen und Schüler**	**13 - 18**
	Familiäre Belastungen	
	Schulische Belastungen	
	Individual-soziale Belastungen	
4	**Allgemeine Erwartungshaltungen**	**19 - 20**
	Erwartungen des Schülers an andere und sich selbst	
5	**Häufige Erfahrungen**	**21**
6	**Stressbedingte Reaktionen nach negativen Erfahrungen**	**22 - 24**
	Kognitive Reaktionen	
	Emotionale Reaktionen	
	Physische Reaktionen	
7	**Wie kann eine Lehrkraft Unterstützung für Kinder und Jugendliche sein?**	**25**
8	**Wie kann eine Lehrkraft die Stressbelastungen für Kinder und Jugendliche herausfinden?**	**26**
9	**Tagesablauf eines Schülers**	**27**
10	**Fragen für Eltern zur Stressbelastung ihres Kindes**	**28**
11	**Maßnahmen zur Stresserkennung**	**29**
12	**Ängsten und Stress vorbeugen**	**30 - 31**
13	**Stressbewältigung**	**32**
14	**Tipps zur Stressbewältigung für Eltern/Antistress-Strategien**	**33 - 34**
15	**Können Lehrkräfte Stresssituationen verändern?**	**34 - 35**
16	**Methodische Kniffs für Lehrkräfte?**	**36 - 37**
17	**Auf die Schnelle: Handlungsraster für die Schule**	**38**
	Fazit	39
	Nachwort	39
	Anhang (Materialien für die Hand der Schüler/innen)	40 - 54
	Literaturliste/Internetadressen	55

VORSCHAU

ANGST & STRESS IN DER SCHULE
Schüler verstehen lernen – Bestell-Nr. P11 987
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

für immer mehr Schülerinnen und Schüler ist der Gang zur Schule leider keineswegs mehr unbeschwert, sondern sie erleben ihre Schulzeit als bedrückend und nicht selten auch als Angst auslösend.

Bereits Grundschülerinnen und Grundschüler äußern nicht selten gegenüber ihren Eltern, dass sie Angst haben zur Schule zu gehen. Dies kann darauf zurückzuführen sein, dass sie sich oftmals nicht verstanden fühlen oder auch mit dem Druck, der zwangsläufig im Unterricht und häufig auch zuhause verursacht wird, nicht so recht umzugehen wissen.

Nach einer Umfrage der Leuphana Universität Lüneburg im Auftrag der Krankenkasse DAK, die an 15 Schulen in vier Bundesländern durchgeführt wurde, klagen 40% aller Schülerinnen und Schüler über Bauchschmerzen, Kopfschmerzen oder Schlafprobleme. Diese Studie entstand im Rahmen der DAK-Initiative „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“. Die Erhebung basiert auf einer aktuellen Umfrage unter 4500 Jungen und Mädchen im Alter von zehn bis 21 Jahren. Die Mehrzahl der Symptome sei stressbedingt und sogar jeder Zweite gab an, unter Prüfungsängsten zu leiden. Mädchen berichteten häufiger (38,2%) als Jungen (21,3%) von psychosomatischen Beschwerden.

Eltern, aber auch die mit Kindern arbeitenden Menschen, sollten solche Äußerungen der Kinder nicht einfach überhören, sondern wachsam sein. Derartige Bezeugungen von Kindern und Jugendlichen könnten unter Umständen bereits Hinweise und Signale dafür darstellen, dass die Schützlinge unter Stress leiden.

Erwachsene Menschen wissen, dass es in „ihrer Welt“ Stress gibt. Das ist wohl unbestritten. Besonders diejenigen sind von Stress betroffen, die hohe Verantwortung tragen. Aber natürlich kann dieser auch bei einem Elternteil, der zwar nicht im klassischen Sinne berufstätig ist, aber mit der Erziehungsverantwortung betraut ist, gegeben sein. Der ständige Erfolgsdruck im Beruf, die ständigen finanziellen Sorgen der Erwachsenen, die Angst den Arbeitsplatz zu verlieren oder auch eine Angst um das mögliche Scheitern einer Beziehung oder Partnerschaft, sorgt für Unausgeglichenheit, Stress und Angst.

Bei Kindern ist das ähnlich. Auch sie erleben in „ihrer Welt“ Stress-Situationen.

In diesem Ratgeber möchte ich auf die von Stress bedrohte Kinder- und Jugendlichenwelt Bezug nehmen und Fachkräften wie Pädagoginnen/Pädagogen, Lehrerinnen/Lehrern, Erzieherinnen/Erziehern und allen, die sich in sonstiger Weise mit Kindern beruflich oder privat auseinandersetzen, einen Leitfaden an die Hand geben, um die Situation der Kinder und Jugendlichen besser verstehen zu lernen und ihnen Hilfestellung bei der Vermeidung und Beseitigung geben zu können.

Meine hier zu Papier gebrachten Erfahrungen resultieren aus meiner langjährigen Arbeit als Privat- und Förderlehrer und Inhaber eines Lern- und Förderzentrums mit sonderpädagogischen Schwerpunkten, meinem Lehramtsstudium an der Universität Gießen, meinem Theologiestudium an der Universität Frankfurt/Main, meinem erziehungs- und bildungswissenschaftlichen Studiums an der FernUniversität Hagen und diverser anderer Tätigkeiten mit Jugendlichen und Kindern, in denen ich nicht selten mit gestressten Schülerinnen und Schülern und ihren überforderten Eltern zu tun hatte. Diese Erfahrungswerte möchte ich gerne mit jedem Leser bzw. mit jeder Leserin dieses Buches teilen und hoffe, Ihnen dadurch einen leichteren Zugang zu Ihren Kindern und Jugendlichen zu ermöglichen und Verständnis für deren Situation entwickeln zu können.

Ihr Team des Kohl-Verlages und

Tobias Vonderlehr und Nik Dirnes Vonderlehr

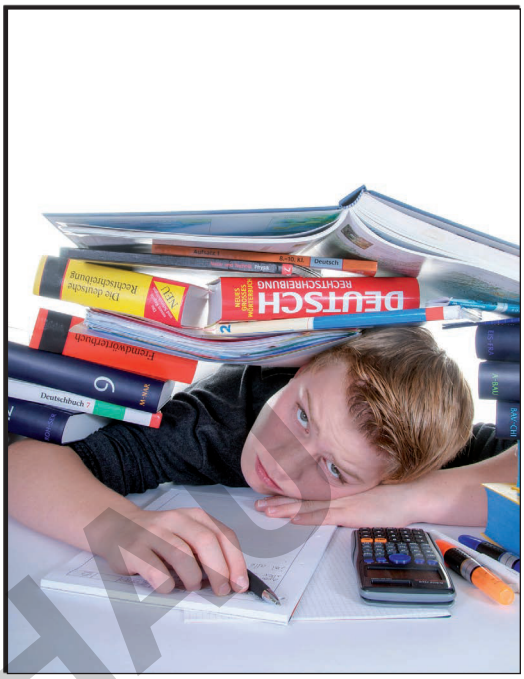
VORSCHAU

ANGST & STRESS IN DER SCHULE
Schüler verstehen lernen – Bestell-Nr. P11 987
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

1 Definitionen

Was ist Stress?



Den Begriff „Stress“ hat der österreichisch-kanadische Forscher Hans Selye bereits im Jahr 1936 geprägt. Seitdem ist jedermann bekannt, zumindest aber hinreichend bewusst, was damit gemeint ist. Ursprünglich versuchte Hans Selye die Wirkung von Belastungen auf menschliche und tierische Organismen zu erforschen.

Nach einer Definition des WIKIPEDIA®-Internetlexikons[1] ist:

> *„[e]ine Stresssituation [...] ein subjektiver Zustand, der aus der Befürchtung entsteht, dass eine stark aversive [abneigende; vom Autor hinzugefügt], zeitlich nahe und subjektiv lang andauernde Situation wahrscheinlich nicht vermieden werden kann. Dabei erwartet die Person, dass sie nicht in der Lage ist, die Situation zu beeinflussen oder durch Einsatz von Ressourcen zu bewältigen.*
>
> *Unter Stress versteht man somit die Beanspruchung (Auswirkung der Belastungen auf den Menschen) durch Belastungen (objektive, von außen her auf den Menschen einwirkende Größen und Faktoren). Diese können z. B. physikalischer Natur sein (Kälte, Hitze, Lärm, starke Sonneneinstrahlung etc.) oder toxische Substanzen (z. B. Rauch stresst den menschlichen Körper). Auch psychische Belastungen sowie bestimmte eigene Einstellungen, Erwartungshaltungen und Befürchtungen können auf emotionaler Ebene Stressoren sein. Stress ist also die Anpassung des Körpers an diese Stressoren, bzw. seine Reaktion auf diese.“* [2]

VORSCHAU

Jeder Mensch, also auch Kinder und Jugendliche, kann und wird also im Laufe seines Lebens Stresssituationen ausgeliefert sein. Generell muss nicht behauptet werden, dass Stress grundsätzlich negativ ist.

Der Mensch braucht Stress. Es ist sogar lebensnotwendig, Stressempfindungen zu haben. Eine Stressempfindung fördert die Leistungsfähigkeit des Körpers. Gerade in schwierigen und ebenfalls in gefährlichen Situationen, z.B. beim Autofahren, schüttet der Körper bestimmte Hormone (Adrenalin) aus, die den menschlichen Körper in Alarmbereitschaft versetzen. Diverse physische Reaktionen werden im Körper angestoßen. So nimmt die Herztätigkeit zum Teil rapide zu, die Atmung und damit auch die Tätigkeit der Lungen erhöht sich, Schweiß tritt aus und die optischen, die akustischen und die sensomotorischen Wahrnehmungen verschärfen sich. Durch die erhöhte Aufnahme von Sauerstoff in die Lungen arbeitet das Gehirn auf Hochtouren und vollbringt erstaunliche Leistungen.

Man ist wachsamer, reaktionsschneller und leistungsfähiger.

[1] Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.
[2] http://de.wikipedia.org/wiki/Stress vom 22.06.2016.

netzwerk lernen
zur Vollversion

1 Definitionen

Was ist Angst?

„Angst ist ein [menschliches; Ergänzung durch den Autor] Grundgefühl, welches sich in als bedrohlich empfundenen Situationen als Besorgnis und unlustbetonte Erregung äußert. Auslöser können dabei erwartete Bedrohungen etwa der körperlichen Unversehrtheit, der Selbstachtung oder des Selbstbildes sein. […]

Begrifflich wird dabei die objektunbestimmte Angst von der objektbezogenen Furcht unterschieden. Weiterhin lässt sich die aktuelle Emotion Angst von der Persönlichkeitseigenschaft Ängstlichkeit [, also häufiger und intensiver Angst zu fühlen als andere Menschen, ; Ergänzung durch den Autor] unterscheiden.

Evolutionsgeschichtlich hat die Angst eine wichtige Funktion als ein die Sinne schärfender Schutzmechanismus, der in tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Gefahrensituationen ein angemessenes Verhalten (etwa Flucht) einleitet. […] Da der Energieaufwand für eine Flucht gering ist (wenige hundert kcal), übersehene Bedrohungen aber äußerst folgenschwere Auswirkungen nach sich ziehen können (Tod), ist die „Alarmanlage“ Angst sehr empfindlich eingestellt, was in vielen Fehlalarmen resultiert. Angst kann sowohl bewusst als auch unbewusst wirken. Entstehen durch Angst andauernde Kontrollverluste oder Lähmungen, wird von einer Angststörung gesprochen.“ [3]

Ebenso wie Stress ist auch Angst nicht zwingend als negativ anzusehen. Wie die obige Definition zeigt, ist die Angst ein Grundgefühl des Menschen und unabdingbar.

Man stelle sich nur vor, ein urzeitlicher Mensch hätte keine Angst vor wilden Tieren gehabt. Sicher ist, die Überlebenschancen für uns Menschen und für die Menschheit im Allgemeinen hätten unter keinem guten Stern gestanden.

Angst empfinden wir immer dann, und so ergeht es sowohl Erwachsenen als auch Kindern und Jugendlichen, wenn wir plötzlich in Situationen kommen, die nicht vollständig in ihrer Gänze zu übersehen sind. Neues, Unbekanntes und Unerwartetes können Angstgefühle auslösen. Auch das Gefühl von Ekel kann Grundlage für eine Angst sein.

Die Angst bei Kindern und Jugendlichen vor der Schule oder vor schulbedingten Abläufen, wie z.B. mündlichen oder schriftlichen Prüfungen, sind „erlernte“ Angstformen. Solch eine erlernte Angst kann aus einem übersteigerten negativen Gefühl entstanden sein. Einen Auslöser dafür könnte z.B. ein misslungenes Diktat im Schulfach Deutsch oder aber eine mündliches Abfragen vor der Klasse im Fach Mathematik sein, bei dem der Schüler oder die Schülerin nur ungenügende Kenntnisse zeigen kann. Dieses Negativerlebnis manifestiert sich in die Gefühlswelt des Kindes, erzeugt Stress und kann sich zu einer Angstsymptomatik steigern. Der Schüler oder die Schülerin verbindet mit dem erfahrenen Erlebnis das Gefühl der Demütigung, des hilflos Ausgeliefertseins und des Versagens. Außerdem kommt, wenn diese Prüfungssituation vor dem Plenum der Klasse verläuft, das Gefühl der Blamage hinzu.

[3] http://de.wikipedia.org/wiki/Angst vom 22.06.2016.

VORSCHAU

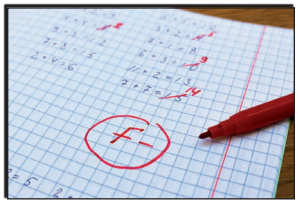
netzwerk lernen
zur Vollversion

Was ist Angst?

Findet ein solches negatives Ereignis statt, so kann es vorkommen, dass das Kind seine Bedenken oder sogar seine bereits empfundene Angst auf die Schule als Ganzes transferiert. Alles Schulische wird plötzlich als schlecht und negativ erlebt.

Die Folgen davon können ein starkes Abfallen der Zensuren in den allgemeinen schulischen Leistungen oder aber in einem speziellen Schulfach sein. Mangelnde Konzentration, Verhaltensauffälligkeiten, psychosomatische Anzeichen (z.B. Bauchschmerzen, Kopfschmerzen u.ä.) und fehlende Kooperation mit Mitschülerinnen und Mitschülern, Lehrerinnen und Lehrern, Eltern und sonstigen Personen können erhebliche Schwierigkeiten im Schulalltag eines Kindes und Jugendlichen hervorrufen. Daraus resultierend können sich wenige oder gar keine Erfolgserlebnisse in Form von guten Zensuren und Leistungen ergeben. Im Weiteren können Abwehrmechanismen bei dem Kind oder Heranwachsenden so weit führen, dass sogar ein Fall von Schulverweigerung daraus entstehen kann.

Angst und Stress sind zwei Phänomene, die sowohl unabhängig voneinander, oftmals jedoch auch sich gegenseitig bedingend auftreten. Angst ruft Stress hervor, der gegenteilige Fall kommt jedoch auch vor, Stress ruft Angst hervor.



Eltern, Lehrer und andere Kontaktpersonen, deren Kinder Angstgefühle äußern, sollten auf jeden Fall ein offenes Ohr dafür haben und Kinder und auch Jugendliche ernst nehmen. Angst bedeutet nicht selten auch die Minderung oder sogar den totalen Verlust des Selbstwertgefühles. Dies kann wiederum zu Persönlichkeitsschwächen und anderen psychischen Erkrankungen führen und sogar Fälle von Suizidalität sind nachgewiesen. Eine unbehandelte Angst ist unberechenbar und schnell zu einem lebensbedrohlichen Zustand geworden.

Oftmals ist es nicht nur eine Ausrede des Kindes oder des Jugendlichen nicht in die Schule gehen oder eine Klausur nicht mitschreiben zu müssen, sondern es steckt eine ernst zu nehmende Angststörung dahinter. Eine offene Gesprächsrunde zwischen Eltern und Kindern zu Hause, ein Erörtern der Angst auslösenden Situation im Gespräch und eventuell eine Kontaktaufnahme zu Lehrerinnen und Lehrern sollte auf alle Fälle in Angriff genommen werden. Sollte allerdings festgestellt werden, dass das Problem der Angst nicht gelöst werden kann, sollten sich Eltern nicht scheuen, Spezialisten aufzusuchen. Dies können zunächst einmal ein (Kinder-)Arzt/eine (Kinder-)Ärztin sein, doch auch der Besuch bei einem (Kinder- oder Jugend-) Psychiater/einer (Kinder- und Jugend-)Psychiaterin steht alternativ oder ergänzend zur Verfügung.

Es ist mir wirklich wichtig nochmals zu betonen, dass Stress- und Angstsymptome unbedingt einer medizinischen Abklärung bedürfen

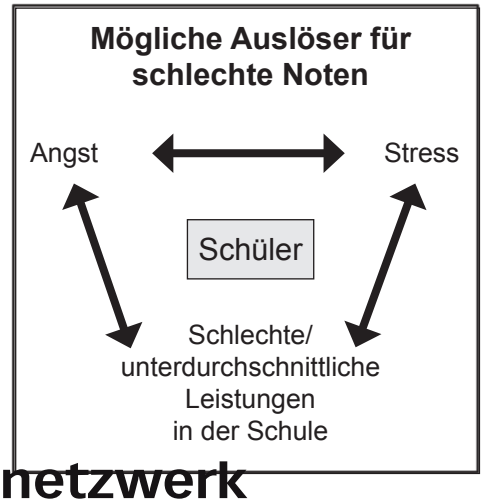


Abb. 1: Angst und

VORSCHAU

ANGST & STRESS IN DER SCHULE
Schüler verstehen lernen – Bestell-Nr. P11 987
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

3 Belastungen der Schülerinnen und Schüler

Allgemeines

Das menschliche Leben ist geprägt durch eine Vielzahl von Belastungen. Jede Belastung hat gewisses Zerstörungspotenzial. Damit ist gemeint, dass ein Mensch auf ganz unterschiedliche Weise durch Belastungen im eigenen Leben teilweise oder gänzlich aus seiner Bahn geworfen werden kann. Man meint, diesen Belastungen nicht mehr standhalten zu können und zerbricht psychisch an solchen.

Auch Schulkinder oder jugendliche Schulgängerinnen und -gänger erleben alltäglich diverse Belastungen in ihrem Leben. Man unterscheidet dabei drei Großgruppen von Belastungsarten:

- familiäre Belastungen,
- schulische Belastungen und
- individual-soziale Belastungen.

Was darunter jeweils zu verstehen ist, soll in den folgenden Ausführungen deutlich gemacht werden.

VORSCHAU

Familiäre Belastungen

Innerhalb einer Familie gibt es neben allen positiven Aspekten auch genügend Raum für die Entstehung von Konflikten, die zu Belastungen für Kinder und Jugendliche werden können.

Statistisch gesehen, wird jede zweite Ehe mittlerweile geschieden. Scheidung und Trennung ist wohl eines der einschneidensten Erlebnisse, die ein Kind oder Jugendlicher erleben kann. Kindern und Jugendlichen wird der Boden unter den Füßen hinweggezogen, der ihnen normalerweise Sicherheit vermittelt. Unsicherheit macht sich breit. Nicht selten wird aus einem immerwährend fröhlichen und offenen Kind ein ernstes und verschlossenes. Die neue Situation ist für betroffene Heranwachsende besonders schwer.

Natürlich können auch Streitigkeiten innerhalb einer Familie ein unwahrscheinliches Belastungspotenzial für sie darstellen. Kinder und Jugendliche fühlen sich nicht wohl, wenn ständige Auseinandersetzungen zwischen den Elternteilen stattfinden. Sie fühlen sich hilflos und manchmal sogar verantwortlich für den Streit. Als Erwachsene können wir uns nur schwer vorstellen, welch großes Negativgefühl den Kindern und Jugendlichen durch familiäre Differenzen zugemutet wird.

ANGST & STRESS IN DER SCHULE
Schüler verstehen lernen – Bestell-Nr. P11 987
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

Familiäre Belastungen

Der plötzliche Verlust eines Familienangehörigen durch einen natürlichen Tod oder einen tödlichen Unfall ist wohl die höchste Stufe der Belastung, der Kinder und Jugendliche ausgesetzt sein können. Das Wegbrechen einer Bezugsperson reißt nicht nur Erwachsene in tiefschwarze Löcher, sondern auch die Kinder und Jugendlichen.

Genauso kann es auch bei schweren Erkrankungen von Familienangehörigen sein. Auch hierbei wird die heile Kinderwelt jäh zerstört, zumindest jedoch erheblich ins Wanken gebracht. Kinder fühlen eine Hilflosigkeit und bedrückende Schwere, die sie nur mühsam, manchmal aber auch gar nicht, handhaben können.

In unserer heutigen Gesellschaft wird immer mehr von der arbeitenden Bevölkerung verlangt. Elternteile, meist sogar beide, müssen immer länger arbeiten und ständig für ihren Arbeitgeber erreichbar sein. Wenn Eltern arbeiten, können sie nicht bei ihren Kindern sein. Auch eine solche aufgezwungene Verhaltensweise der Eltern kann eine erhebliche Belastung für Kinder und Jugendliche darstellen, die sich nicht betreut genug fühlen. Kinder haben damit Recht. Sie brauchen ihre Eltern als Bezugspersonen.

In Zusammenhang mit ansteigenden Forderungen an Erwachsene steht auch die Tatsache, dass einige von ihnen aus Unvermögen oder auch Überforderung immer mehr Erwachsenenverpflichtungen an ihre Kinder abgeben. Dies kann von Haushaltstätigkeiten, die über ein gesundes Maß hinausgehen, bis hin zur Logistik für sich selbst und alle anderen Familienmitglieder reichen. Diese Parentifizierung der Kinder erlegt diesen ein hohes Maß an Belastung auf.

Der Verlust des Arbeitsplatzes eines Elternteils und die damit verbundenen finanziellen Sorgen können zu einer Belastung der Kinder und Jugendlichen führen. Sie spüren die plötzliche Eingeschränktheit der Familie. Ausflüge, neue Klamotten oder ein neues Handy sind Wünsche der Kinder und Jugendlichen, die nicht mehr oder nur sehr schwer umgesetzt werden können.

Durch die hohe Trennungs- und Scheidungsrate in Deutschland hervorgerufen, nimmt die Zahl der sogenannten Patchwork-Familien zu. Konflikte entstehen hier durch neue Partner, durch hinzukommende Kinder und die daraus resultierende Wohn- und Lebenssituation. Fingerspitzengefühl für die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen ist hier ein wirkliches Muss. So wie Menschen verschieden sind, so verschieden sind auch die einzelnen Teile einer Patchwork-Familie. Der Umgang damit braucht Zeit. Kinder und Jugendliche können lernen damit umzugehen, sonst sind unter Umständen Belastungen, Stress und Streitigkeiten die Folge.

Ein Umzug in eine neue Wohnung oder sogar ein gänzlicher Wohnortwechsel und der damit verbundene und nicht abzuhaltende Wechsel von Klasse, Schule und Freundeskreis birgt ebenfalls Potenzial, Belastungen bei Kindern hervorzurufen. Auch hier ist es wichtig, mit Kindern und Jugendlichen zu reden und sie bereits frühzeitig daraufhin vorzubereiten.

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

Maßnahmen gegen Stress

Die Balance zwischen Fordern und Fördern ist nicht leicht. Ein Zuviel von beidem ist garantiert kontraproduktiv. Eltern sollten ihren Heranwachsenden vermitteln, dass sie sie in Schulischem und Außerschulischem unterstützen, ihnen jedoch nicht durch falsch verstandene Unterstützung Entscheidungen oder Probleme in übermäßigem Ausmaß abnehmen.

Außerdem ist den Eltern durchaus erlaubt und sogar erwünscht, ihre Sprösslinge zu fordern. Das Taschengeld als Selbstverständlichkeit ist sicherlich kein probates Mittel. Vielmehr sollten Eltern die Heranwachsenden dazu anhalten, kleine Aufgaben zu erfüllen. Dies kann das wöchentliche Rasenmähen genauso wie auch das Helfen im Haushalt sein. Eine Überforderung, und genau da liegt ja das Problem, muss vermieden werden. Wenn Kinder und Jugendliche lernen müssen, sollten sie auch die Zeit und den Freiraum dafür bekommen. Fordern und Fördern ist gerade in unserer heutigen Gesellschaft ein Prinzip, das sich durchsetzt. Suchen Sie nach Möglichkeiten, dieses Prinzip in Ihrer Familie umzusetzen.

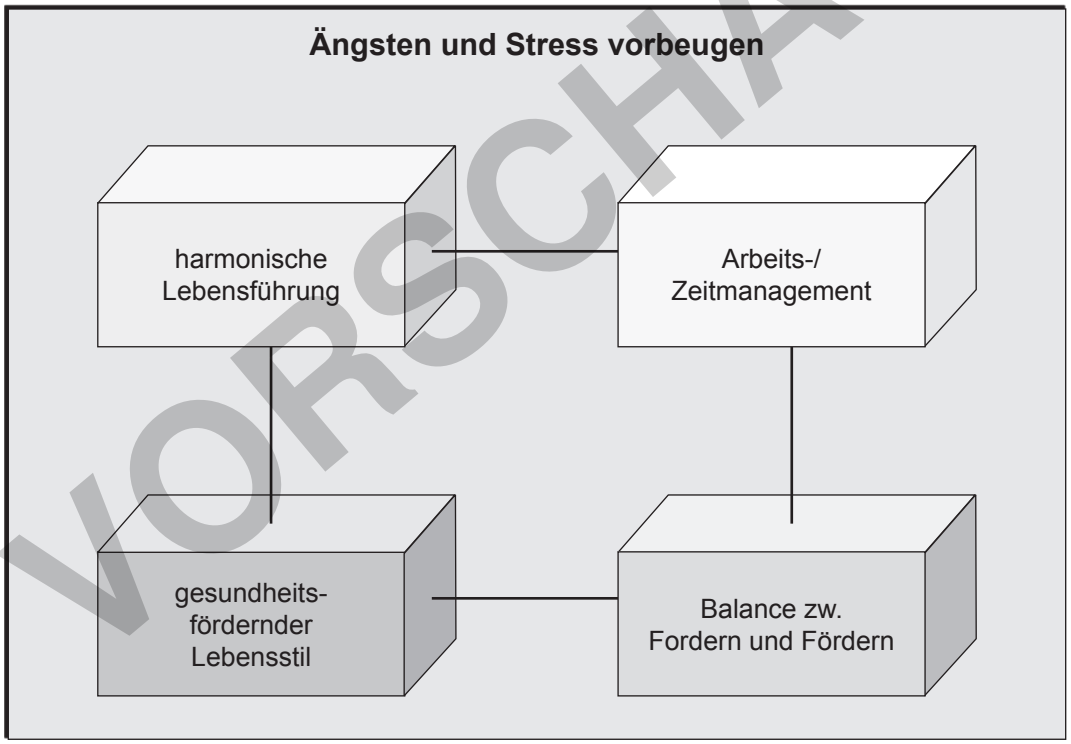


Abb. 14: Ängsten und Stress vorbeugen

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

Maßnahmen gegen Stress

Sollte das Kind oder der Jugendliche trotz Vorbeugung unter Stress oder sogar Angst leiden, so gibt es die Möglichkeit Stressbewältigungsmaßnahmen zu ergreifen.

Zunächst einmal sollte versucht werden, die Stress auslösende Situation zu ändern. Nach der Analyse und der Erörterung, was ein Kind oder einen Jugendlichen stresst, sollte eine Transformation der Situation unbedingt in Angriff genommen werden. Es macht keinen Sinn, Kinder und Jugendliche dauerhaftem Stress ausgeliefert sein zu lassen.

Manche Stresssituationen sind nicht veränderbar. Man muss lernen, damit gelassener umzugehen. Dies ist leichter gesagt als getan. Mit Hilfe von Psychotherapeutinnen und -therapeuten, Ärztinnen und Ärzten sowie anderen Spezialistinnen und Spezialisten können Entspannungsstrategien erlernt werden. Es gibt auch spezielle Kinder- bzw. Jugendlichenkurse.

Wichtig ist es, **aktive** Stressbewältigung zu betreiben, auf gar keinen Fall sollte dem Stress und stressigen Situationen ausgewichen oder mit Medikamenten entgegengewirkt werden.

Stressgeplagte Kinder und Jugendliche brauchen immer die Gewissheit der sozialen Unterstützung. Sie benötigen die Unterstützung der Eltern und das Gefühl des Angenommenseins. Schülerinnen und Schüler, deren Eltern oder deren erwachsenes Umfeld ein positives Modell zum Umgang mit Stress darstellen, lernen schnell ebenfalls positiv Stress und Ängste zu bewältigen.

VORSCHAU

Stressbewältigung I

Immer braucht ein Kind auch …

- die Gewissheit der sozialen Unterstützung
- Erwachsene, die ihm als positives Modell vorleben, wie mit Stress umgegangen werden kann

Abb. 14: Stressbewältigung

Stressbewältigung II

- Situationen, die Stress auslösen, verändern
- Lernen, in Stresssituationen gelassener zu bleiben
- Probleme aktiv bewältigen

auf gar keinen Fall …

- Stresssituationen ausweichen
- Stress mit Medikamenten hinunterschlucken

Abb. 15: Stressbewältigung

ANGST & STRESS IN DER SCHULE
Schüler verstehen lernen – Bestell-Nr. P11 987
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

Smiley für eigene Gefühle

(Kopiere, laminiere und zeichne mit einem Folienstift einen Mund ein.)

Satzvorschläge für Gesprächsrunden

- Wenn mich jemand ärgert, …
- Wenn ich zu spät komme, …
- Wenn ich sauer bin, …
- Wenn ich nicht zur Schule müsste, …
- Wenn mich jemand lobt, …
- Wenn ich meine Freunde sehe, …
- Wenn ich ein Tier wäre, …
- Wenn ich einen Wunsch frei hätte, …
- Wenn jemand mit mir schimpft, …

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

KOHL VERLAG
ANGST & STRESS IN DER SCHULE
Schüler verstehen lernen – Bestell-Nr. P11 987