

Schülerstress – wie kann ein Lehrer helfen?

Schon im Grundschulalter leiden viele Kinder unter Stress, ausgelöst u. a. durch das familiäre Lebensumfeld, veränderte Freizeitbedingungen, Leistungsanforderungen von Eltern und Schule ...

Doch Schülern fällt es schwer, die Zusammenhänge zwischen Stresssituationen, Stressreaktionen und Bewältigungsmöglichkeiten zu erkennen. Eltern und Lehrer sind hier zur Unterstützung aufgefordert. Das Stressgeschehen zu erkennen erleichtert z. B. die Stresswaage.

Lehrer können den Schülern z. B. das Lernen erleichtern, indem sie Wert legen auf ganzheitliches Lernen, auf multisensorisches Darbieten des Lernstoffes, um jedem Lerntyp gerecht zu werden. Entspannungssequenzen im Unterricht erhöhen die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit und dienen der Stressprävention. Kinesiologische Übungen können eine Anti-Stress-Hilfe sowohl z. B. vor Klassenarbeiten als auch vor den Hausaufgaben sein.

Stressbewältigung im Beruf

Ausgehend von eigenen Erfahrungen werden solche Fragen thematisiert wie: Was ist eigentlich Stress?, Wie und warum reagiert der Körper?, Welche Ursachen hat mein Stress, welche Symptome konnte ich an mir beobachten?

Beginnend bei der Überprüfung des persönlichen Lebensstils und der damit verbundenen Einstellungen werden Mechanismen zur Stressbewältigung, zum Managen der eigenen Reaktionen erarbeitet und ausprobiert, um dem hohen Regenerationsbedarf von Menschen, die mit Kindern arbeiten, Rechnung zu tragen. Das betrifft sowohl ausgewählte Entspannungstechniken (z. B. Progressive Muskelentspannung, Kurzentspannung, Atemübungen, Selbstmassage zum Stressabbau), unsere Psychohygiene (z. B. Selbstbewusstsein, positive Glaubenssätze, Orientierung an den eigenen Kräften und Möglichkeiten) als auch ein ausgewogenes Ziel- und Zeitmanagement.