

Schulstress - Eine unübertragbare Krankheit

Was Schulstress ist – und was Sie dagegen tun können

Nighisti Ogbamichael

Kiel. Stress kann sich auf verschiedene Arten bemerkbar machen, es gibt jedoch eine Definition die ich von Frau Aldrup zu gesendet bekommen habe die von Stress/Schulstress handelt. Diese wurde 1984 von Richard Lazarus und Susan Folkman aufgestellt und diese besagt, dass wenn Menschen Stress empfinden sie meist den Eindruck haben, dass sie die Anforderungen der Umgebung nicht bewältigen können. Gründe dafür sind, dass ihnen das notwendige Wissen fehlt, nicht genügend Unterstützung durch Lehrkräfte, Familie oder Freunde zur Verfügung steht oder auch zu wenig Zeit ist. Hierbei ist zu beachten das die äußere Stressoren nicht bei jedem Menschen gleich sind, da wir uns in den Bewältigungsressourcen unterscheiden. Dennoch gibt es zwei Arten von Stress: den positiven Stress, der wenn es erforderlich ist, dafür sorgt, dass wir erhöhte Leistung erbringen können. Zum anderen unterscheidet man davon den negativen Stress, der sich gesundheitsschädigend auf Körper und Seele auswirkt. Beim Schulstress ist es leider meist der negative Stress, dieser entsteht, wenn Schüler mit Situationen konfrontiert werden die sie überfordert. Ansonsten gibt es zwei häufige Ursachen für den



Die Hausaufgaben häufen sich, da bleibt keine Zeit für Freizeit. Foto:

<https://www.real.de/meine-familie/leistungsdruck-und-moegle-auswirkungen/>

Schulstress: Zum einen soziale und Nun selten informiert ein Schüler leistungsbezogene Gründe. Die einen Lehrer oder erzählt den Eltern sozialen Ursachen entstehen in was passiert ist. Die Folgen wirken zwischenmenschlicher Beziehung zum sich auf die gesamte Persönlichkeit einen im Elternhaus und zu anderen in aus: Zu Verlust des Selbstvertrauens, der Schule. Denn in der Schule ist Schlafstörungen und Mobbing eine Form offener oder auch Konzentrationsstörungen. Hohe subtiler (versteckte) Gewalt die gegen Erwartungen der Eltern führen auch andere Schüler über längere Zeit mit zu Stress vieler Schüler. Sie (die dem Ziel der sozialen Ausgrenzung. Eltern) geben sich mit einem Dies macht man indem man das Abschluss nicht zufrieden sondern Mobbingopfer hänselt, ihm droht, es erwarten eine Topleistung. Wenn beschimpft bloßstellt oder ausgrenzt. man an Schulstress leidet gibt es die

typischen Symptome wie zum Beispiel auffällige Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall und die Essstörung, man kann also davon verstehen, dass der Schüler unter Appetitlosigkeit oder übermäßigen Essen leidet. Doch wie kann man Schulstress vorbeugen? Wenn man den Stress reduzieren möchte ist es wichtig einen Ausgleich zu schaffen. Den kann man bewirken, indem man einen Ausgleich zu den schulischen

Aktivitäten hat diese können beispielsweise Sport, lesen, treffen mit Freunden oder auch Musikhören sein. Dadurch das sich das Schulsystem und damit auch der Schulstress in den letzten Jahren verändert hat gehen in Kiel die Schüler immer weniger in Vereine. Einer der Gründe ist das die Schüler erst gegen 16-17 Uhr nach Hause kommen und dann nur noch Zeit für Hausaufgaben bleiben. Viele Schulen in Kiel haben auch grüne Klassenzimmer, welche bereit stellen die Schüler draußen im grünen lernen zu lassen. Man kann aber auch das „Lernen lernen“, es bieten nämlich viele Schulen diese Programme an, die den Schülern dabei helfen strukturierter und eigenständiger zu lernen. Außerdem können Sie ihrem Kind dabei helfen, indem Sie aufmerksam auf Warnsignale reagieren und die Sorgen ihres Kindes ernst nehmen. Wichtig ist auch das Sie ihr Kind nicht bei schlechten Noten bestrafen, sondern stattdessen bestärken in dem was es tut. Machen Sie ihrem Kind klar, dass es nicht nur um das Ergebnis geht sondern, dass die Anstrengung auch eine sehr große Rolle spielt. Wenn Sie nicht weiter kommen können sie sich auch an Kinderpsychologen oder an einen Vertrauenslehrer wenden. Sie können dann gemeinsam eine Strategie gegen Schulstress erarbeiten.