

Schulstress

Schulstress kann als Reaktion auf Situationen oder Erwartungshaltungen auftreten, die ein Kind im Zusammenhang mit Schule erlebt und empfindet. Dies kann sich sowohl in der Schule als auch im Elternhaus zeigen.

Stress ist nicht immer negativ. Er kann aktivierend wirken und so Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern. Im negativen Fall kann er Nervosität hervorrufen und blockierend wirken.

Auslöser	Symptome
Zensuredruck Freundschaften verändern sich Klassenzusammensetzung Lärm Übertriebener Ehrgeiz Über-/Unterforderung Sehr leistungsorientiertes Elternhaus Zu wenig freie, unverplante Zeit Belastungen in der Familie Hoher Medienkonsum	Bauchschmerzen Brett vorm Kopf innere Unruhe übermäßiger Bewegungsdrang Wutanfälle Schlafstörung Lern- und Leistungsprobleme

In dieser Situation ist es wichtig, aktiv die Situation des Kindes zu betrachten und genau hinzuschauen.

Wie kann mein Kind lernen mit belastenden Situationen umzugehen:

- Klare Absprachen und Regeln und ihre Einhaltung geben Ihrem Kind Sicherheit.
- Lernzeiten bewusst fest einplanen. Ruhephasen einplanen und einhalten.
- Unverplante Zeit für freies Spiel ist wichtig für die Entwicklung von Kindern.
- Für eine gesunde Entwicklung ist genügend Bewegung und ausreichend ungestörter Schlaf notwendig.

Probleme angehen und gemeinsam mit dem Kind Lösungen suchen.

- Mut machen und auch kleine Fortschritte anerkennen.
- Selbstbewusstsein stärken.
- Über den Medienkonsum Bescheid wissen und ihn reglementieren (altersgerecht, zeitliche Begrenzungen).
- Fachliche Unterstützung suchen.

Notizen