



Was tun bei Stress in der Schule?



Viele Kinder und Jugendliche haben Probleme in der Schule, fühlen sich überfordert, unter Druck gesetzt und haben Angst vor schlechten Noten. Auch Streit mit Klassenkameraden, ein schlechtes Klassenklima und Konflikte innerhalb der Familie machen Kindern und Jugendlichen oft zu schaffen.

Ängste und Stress können sich in jeder Schulstufe zeigen. Viele Kinder und Jugendliche trauen sich nicht, sich an ihre Eltern zu wenden und sie um Hilfe zu bitten, sie fühlen sich als Versager und fressen den Kummer in sich hinein. Oft reagieren Kinder und Jugendliche dann mit physischen und psychosomatischen Stresssymptomen.

Wie kann ich erkennen, ob mein Kind Stress hat?

Generell gilt: Je kleiner Ihr Kind ist, desto körperlicher reagiert es auf Stress (also mit mehr körperlichen Symptomen). Je älter Ihr Kind ist, desto mehr kommen psychische Aspekte hinzu (Angstgefühle, Anspannungsgefühle bis zu depressiven Verstimmungen). Mädchen neigen in der Regel eher zu sozialem Rückzug, Jungen in der Regel zu aggressiverem Verhalten.

Die häufigsten Stresssymptome sind unter anderem:

- Schlafstörungen (Einschlafprobleme, Alpträume)
- Kopfschmerzen, Ohrenscherzen
- Bauchschmerzen
- Essstörungen (Appetitlosigkeit oder übermäßiges Essen)
- Hautausschläge



- Angstgefühle
- Konzentrationsprobleme, plötzliches Absacken der schulischen Leistung
- Gereiztheit
- Nägelkauen
- Veränderung im Verhalten (sozialer Rückzug, verminderter Selbstwert)

Stress ist eine biologische Funktion des Körpers und produziert in Stresssituationen eine Reihe von Stresshormonen (z.B. Cortisol, Adrenalin). Die Ausschüttung dieser Hormone wiederum bewirkt u.a. Herzklopfen, feuchte Hände, einen trockenen Mund.

Was kann ich als Elternteil tun?

Das Wichtigste ist mit Ihrem Kind im Gespräch zu bleiben. Zeigen Sie Interesse und geben Sie Ihrem Kind Zeit, sich mitzuteilen. Begegnen Sie Ihrem Kind mit Verständnis und vermitteln Sie ihm, dass ein gewisses Maß an Stress nicht nur negativ sein muss und dass es gut und wichtig ist, Verantwortung zu übernehmen. Machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass es vollkommen in Ordnung ist, sich Hilfe zu holen und dies kein Zeichen von Schwäche ist. Gemeinsame Aktivitäten wie einkaufen gehen, das Zubereiten und Essen vollwertiger Mahlzeiten tun Körper und Seele gut. Rituale wie diese bieten eine wunderbare Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre zusammen zu sein und Probleme anzusprechen.

Schauen Sie sich auch das Arbeitspensum Ihres Kindes an. Nicht nur Schul-, Lern- und Hausübungsstunden sind wichtig, sondern auch Freizeitaktivitäten wie Fußball- oder das Balletttraining Ihres Kindes. Auch wenn diese Aktivitäten Ihrem Kind Spaß machen, können sie im übertriebenen Ausmaß zu Stress führen. Freizeit, Ruhepausen und Entspannung sind auch für Kinder und Jugendliche sehr wichtig. Entspannungstechniken wie z. B. die progressive Muskelentspannung sind einfach zu erlernen und auch schon für Kinder und Jugendliche in stressigen Situationen schnell anwendbar.

Sollten Sie sich der Situation nicht mehr gewachsen fühlen, oder wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind professionelle Hilfe benötigt, wenden Sie sich an eine/n PsychologIn oder PsychotherapeutIn.