

BACK TO SCHOOL

Weniger Stress im neuen
Schuljahr



Warum entsteht Schulstress?

Positiver Stress spornt zu Höchstleistungen an und hinterlässt ein gutes Gefühl, wenn Herausforderungen bewältigt werden. Negativer Stress ist jedoch belastend und kann langfristig Körper und Psyche schaden. Für Kinder und Jugendliche ist es wichtig, den Umgang mit Stress zu lernen. Doch gleichzeitig sollten Eltern sie vor einer Überlastung schützen.

Ein großer Stressfaktor für Kinder und Jugendliche stellt die Schule dar. Dabei sind die Gründe für Stress vielseitig und individuell zu betrachten. Eine große Menge oder Unverständnis des Lernstoffes sowie Angst vor schlechten Beurteilungen und Noten kann zu großem Druck führen. Manche Kinder fürchten zudem die Reaktionen der Eltern, andere fühlen sich ihren Mitschülern nicht gleichwertig. Ein ungesundes soziales Klima in der Klasse oder Mobbing kann zudem Ursache für Stress in der Schule sein ebenso die Angst vor Klassenarbeiten.

Wie äußert sich Schulstress?

Tendenziell tritt Stress mit zunehmendem Alter häufiger auf. In jungen Jahren ist er jedoch häufig schwerer zu erkennen, da die Kinder ihn schlechter benennen können und er sich daher eher über körperliche Beschwerden äußert. Ein Warnsignal ist beispielsweise ein plötzlicher Abfall der schulischen Leistungen.



Schulstress kann sich unter anderem in körperlichen Symptomen zeigen:

- Kopfschmerzen
- Bauchweh
- Schlafstörungen (auch Alpträume)
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Appetitlosigkeit oder auch auffällig großer Appetit

Stress kann sich auch psychisch und emotional äußern:

- sozialer Rückzug
- Lustlosigkeit und Antriebslosigkeit
- depressive Verstimmungen
- Gereiztheit und Aggressivität

Ein Hinweis für Schulstress kann sein, dass die Symptome am Wochenende und in den Ferien nachlassen bzw. ganz verschwinden.



Was können Sie als Eltern tun?

- Nehmen Sie sich Zeit für Gespräche und für die Sorgen Ihres Kindes. Sie zeigen damit: Du bist mir wichtig, ich versuche, deine Probleme zu verstehen.
- Sorgen Sie für eine klare Struktur mit festen Essenszeiten, Zeiten für Hausaufgaben und zum Lernen - Rituale geben Sicherheit.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind Lernpläne, damit es lernt, sich Aufgaben einzuteilen und in kleinen Schritten zu bewältigen.
- Loben Sie ehrlich und authentisch.
- Bestärken und motivieren Sie und sehen Sie von Bestrafungen ab, wenn schulische Leistungen nicht gut sind.
- Vermitteln Sie das Gefühl, dass Ihr Kind Fehler machen und Schwächen haben darf.
- Suchen Sie ggf. ein Gespräch mit der Lehrperson, organisieren Sie Nachhilfe oder kontaktieren Sie eine schulpsychologische Beratungsstelle.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend schläft.
- Hilfreich können Entspannungsmethoden sein: Autogenes Training, Kinderyoga oder das Ausmalen von Mandalas. Außerdem sollten Sie auf ausreichend Sport und Bewegung Ihres Kindes achten.
- Aber: Vermeiden Sie Freizeitstress: Neben Hobbies sollte das Kind mindestens zwei freie Nachmittage in der Woche haben, an denen es selbst entscheiden kann, was es machen möchte.

Weitere Informationen und Kontakte:

- Weitere Informationen zum Thema Schulstress finden Sie auf den Seiten der [DGUV](#)
- [Schulpsychologische Beratungsstelle Ulm](#)
Griesbadgasse 30
89073 Ulm
Tel.: 0731 270115-10
Fax: 0731 270115-25
E-Mail: poststelle.spbs-ul@zsl-rs-tue.kv.bwl.de

Die Schulpsychologische Beratungsstelle ist ein Team aus Psychologinnen und Psychologen sowie Beratungskräften. Sie unterstützt Schülerinnen und Schüler, Eltern, Lehrkräfte und Schulleitungen bei Schwierigkeiten, die im schulischen Kontext auftreten.

- [Beschäftigtenberatung an der Universität Ulm](#)

Frau Dr. Beata Williams führt die Beschäftigtenberatung durch. Sie ist promovierte Bildungs- und Verhaltenswissenschaftlerin und Systemische Familien, Paar-, Einzeltherapeutin und Supervisorin mit eigener Praxis in Ulm.

Erreichbar ist Frau Dr. Williams per Email: beschaeftigtenberatung@uni-ulm.de

Quellen zum Newsletter:

- <https://www.aok.de/pk/magazin/familie/eltern/schulstress-bei-kindern-was-koennen-eltern-tun/>
- <https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-ii/stresskompetenz-arbeitsorganisation/umgang-mit-schulstress/>

[Abt. II-5: Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Ulm](#)
bgm@uni-ulm.de

