Studienkreis
Die Nachhilfe



Schluss mit dem Schulstress!

Wie Schüler lernen, besser mit Anspannung umzugehen

Liebe Eltern,

wir alle kennen Zeiten, in denen wir uns gestresst fühlen – Momente, in denen zu vieles gleichzeitig auf uns einstürzt und wir überfordert sind. Das passiert nicht nur Erwachsenen, sondern zunehmend auch unseren Kindern.
Fast die Hälfte aller Schülerinnen und Schülern leidet oft oder sehr oft unter Stress. Als häufigste Ursachen gelten Angst vor schlechten Noten und hohe Leistungserwartungen. Mit dem Druck gehen Mädchen und Jungen unterschiedlich um: Manche haben Einschlafprobleme oder häufige Kopf- und Bauchschmerzen. Andere werden bei Stress aggressiv, ziehen sich zurück oder reagieren mit Schulverweigerung.
Zum Glück können Familien viel tun, um Schulstress zu begegnen. In diesem Ratgeber erfahren Sie, welche Faktoren häufig Stress auslösen, welche Folgen der andauernde Druck haben kann – und wie es Ihnen gelingt, in Ihrem Zuhause dem Schulstress Hausverbot zu erteilen.

Ihr Studienkreis

Impressum

Schluss mit dem Schulstress!
Wie Schüler lernen, besser mit Anspannung umzugehen

Herausgeber • Studienkreis GmbH
Universitätsstraße 104
44799 Bochum
www.studienkreis.de

1. Auflage Januar 2020

Konzept, Text und Gestaltung • Woerterwelt GmbH
Thorwaldsenstraße 17
80335 München
www.woerterwelt.de

Fotos • Freepik (16), Ulrike Leone/Pixabay, White77/Pixabay, Shutterstock (2), Studienkreis

Inhaltsverzeichnis

Guter Stress, schlechter Stress 4
Was produktive Anspannung von schädlichem Stress unterscheidet 5

Kapitel 1: Der große Schulstress-Test 8
Wie belastet ist mein Kind? 9
Zu viel Druck? Der Schulstress-Test für Familien 10
Auswertung 12
Ist es wirklich die Schule? 14
Alarmsignale: wann Eltern aufmerken sollten 15

Kapitel 2: Stress in der Schule 16
Wenn Schule zur Qual wird 17
Was tun bei schlechten Noten? 18
Prüfungen – totaler Blackout? 20
Mobbing – Strategien gegen Demütigungen 22
Wann Nachhilfe sinnvoll ist 24

Kapitel 3: Entspannter leben und lernen zu Hause 26
Der Stress hat Hausverbot 27
Liebe macht Kinder stark 28
Gute Vorbilder sind nicht perfekt 30
Richtig streiten, Probleme lösen 32
Struktur geben 34
Leg doch mal das Handy weg! 36

Kapitel 4: Tipps zum Runterkommen 38
Zurück ins Gleichgewicht 39
Gesunder Schlaf 40
Gutes Essen, gute Laune 42
Antreten gegen den Stress 44
Gemeinsam Ausgleich finden 46

Studienkreis online:
Hilfreiche Artikel und Tipps für entspannteres Lernen 47



Guter Stress, schlechter Stress

Vor Prüfungen ist wohl jede Schülerin und jeder Schüler einmal aufgeregt. Und wer kennt das Gefühl nicht, vom Schulstoff manchmal überfordert zu sein? Die Mitschüler können einen sowieso an manchen Tagen ziemlich nerven.
Kurz gesagt: Stress lässt sich in der Schule schlicht nicht ganz verhindern. Das muss auch gar nicht sein, denn ein bisschen Adrenalin im Blut lässt uns erst Hochleistung bringen. Und wo soll man lernen, mit Gleichaltrigen Probleme und Meinungsverschiedenheiten zu lösen, wenn nicht in der Schule? Schließlich verbringen Kinder dort einen großen Teil ihrer wachen Zeit.

Leider gilt für Stress in der Schule das Gleiche wie für Wirkstoffe in der Medizin: Die Dosis macht das Gift. Ein bisschen Anspannung ist sicher nützlich, um in Prüfungen fokussiert arbeiten zu können. Aber wenn Schülerinnen oder Schüler sich dauerhaft überlastet fühlen, kann das schwerwiegende Folgen haben – für Körper und Seele.

Flucht oder Angriff?

Stress ist eigentlich eine Reaktion unseres Körpers auf eine kurzfristige Bedrohung. Hormone wie etwa Adrenalin oder Cortisol bereiten dabei den Körper in kürzester Zeit auf einen Kampf oder eine Flucht vor:

- **Puls und Atem** werden schneller.
- Der **Blutdruck** steigt.
- **Gehirn** und **Muskeln** werden stärker durchblutet.
- Der **Blutzuckerspiegel** steigt, um Gehirn und Muskeln mit zusätzlicher Energie zu versorgen.
- Die **Spannung** der Muskeln wird größer, was zu Zittern oder zwanghaften Bewegungen wie Fingertippen führen kann.
- Das **Schmerzempfinden** sinkt.
- Die **Verdauung** wird eingeschränkt, Nahrung nicht mehr so gut verwertet.
- Das **Immunsystem** wird kurzzeitig aktiviert, auf Dauer aber anfälliger für Infektionen.

Diese Reaktionen unseres Körpers sind in Gefahrensituationen grundsätzlich sinn-



voll. Bei kurzfristigen Spannungssituationen wie einer Prüfung oder einem sportlichen Wettkampf können Schüler davon sogar profitieren, etwa durch die bessere Durchblutung des Gehirns und der Muskeln (s. rechts). Bleiben die Auslöser für den Stress jedoch lang anhaltend bestehen, haben sie deutlich negative Folgen.

Auf Dauer höchst gefährlich

Zu den harmloseren Begleiterscheinungen ständiger Anspannung gehört noch, dass auf eine starke Ausschüttung des Blutzuckers stets auch ein starker Rückgang folgt: Heißhunger ist die Folge, den viele Schüler mit Fast Food oder Süßigkeiten stillen. Ist der Blutzuckerspiegel jedoch regelmäßig erhöht, können dadurch nicht nur Verdauungsprobleme entstehen, sondern auf lange Sicht sogar Krankheiten wie Diabetes.

Die bei Stress erhöhte Muskelspannung wiederum ist verantwortlich für Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen, über die viele dauergestresste Schülerinnen und Schüler klagen. Auch diese Symptome können chronisch werden, also immer wiederkehren. Und der hohe Blutdruck belastet das Herzkreislaufsystem und kann auf Dauer Herz, Gefäße und Organe schädigen.

Frühzeitig gegensteuern

Zum Glück hat Stress nur dann solche gravierenden Folgen, wenn er lang anhält oder sehr regelmäßig wiederkehrt. Deshalb ist es umso wichtiger, dass Eltern frühzeitig erkennen, wenn ihr Kind sich ständig unter Druck fühlt.

Leider benennen oder zeigen viele Kinder diese Anspannung jedoch nicht leicht. Gerade die Jüngeren begreifen noch nicht, was genau sie belastet. Und auch Probleme wie Mobbing, das ein häufiger Stress-Faktor unter Schülern ist, behalten viele eher für sich. Doch einige Alarmsignale können auch bei schweigsamen Kindern darauf hindeuten, dass sie unter ständigem Stress leiden. Welche das sind, zeigt das nächste Kapitel in dieser Broschüre.

Da jedes Kind anders auf mögliche Stress-Auslöser reagiert, ist es anschließend wichtig herauszufinden, was genau den Druck verursacht. Sind es die Leistungserwartungen der Lehrkräfte, die der Eltern oder sogar des Kindes selbst? Sind es Konflikte im Freundeskreis oder in der

Familie? Steckt Mobbing dahinter? Häufig sind auch mehrere solcher Faktoren gemeinsam verantwortlich.

Auf jeden Fall sollten Kinder und Eltern wissen, dass es Auswege und Hilfen gibt. Vieles können Familien selbst im Alltag verändern, etwa indem sie Erwartungen herunterschrauben, das Lernen besser organisieren oder zusätzliche Stress-Faktoren wie das Smartphone reduzieren. Auch Entspannungsübungen können helfen, die Belastung zwischen stressigen Phasen wieder zu reduzieren.
Manchmal ist jedoch Unterstützung von außen notwendig. Gegen Wissenslücken und schlechte Noten kann zum Beispiel Nachhilfe wirken. Und bei Mobbing oder Prüfungsangst ist meist der Schulpsychologe ein guter erster Ansprechpartner.

Was produktive Anspannung von schädlichem Stress unterscheidet

Guter Stress…

- … sorgt dafür, dass wir Dinge endlich anpacken.
- … macht wach und aufmerksam.
- … gibt uns Kraft und Entschlossenheit.
- … lässt uns konzentriert und fokussiert arbeiten.
- … erhöht die Ausdauer und die Leistungsfähigkeit.
- … führt im Erfolgsfall zu Euphorie und steigendem Selbstbewusstsein.
- … hilft bei zukünftigen Herausforderungen.

Schlechter Stress …

- … führt dazu, dass wir uns zurückziehen.
- … macht müde und erschöpft.
- … kostet uns Kraft.
- … verringert die Konzentrationsfähigkeit.
- … lässt uns Dinge schnell aufgeben.
- … kann zu Niedergeschlagenheit und sogar Depression führen.
- … schadet uns bei zukünftigen Herausforderungen.



1. Der große Schulstress-Test

Wie belastet ist mein Kind?

Die Schule ist voll stressig.“ „Ich hab Stress mit meiner Freundin.“ „Der Lehrer stresst total.“ Stress gehört zum Alltagswortschatz von Schülern. Aber wie können Eltern unterscheiden, ob es dabei nur um eine zwar nervige, aber letztlich harmlose Begebenheit geht oder ob dahinter ein wirkliches Problem steckt?
Gelegentliche Kopf- oder Bauchschmerzen oder unruhiger Schlaf sind noch keine eindeutigen Zeichen für Stress. Auch Kinder erleben Hochs und Tiefs, sind hin und wieder körperlich angeschlagen, traurig, euphorisch oder nervös. Zudem reagieren sie in ihren Entwicklungsphasen ganz verschieden und sind mitunter höchst empfindlich oder unausgeglichen. Das ist normal. Treten aber bestimmte Symptome regelmäßig auf, sollten sich Eltern Gedanken machen, was ihr Kind bedrückt.

Der Test auf den nächsten Seiten kann eine Idee geben, an welchen Stellen und wie sehr ein Kind unter Druck steht. Zwar reagiert jeder Mensch individuell auf Belastungen, doch einige Merkmale deuten ganz allgemein auf Stress hin – allerdings abhängig von Alter und Geschlecht.

Symptome unterscheiden sich

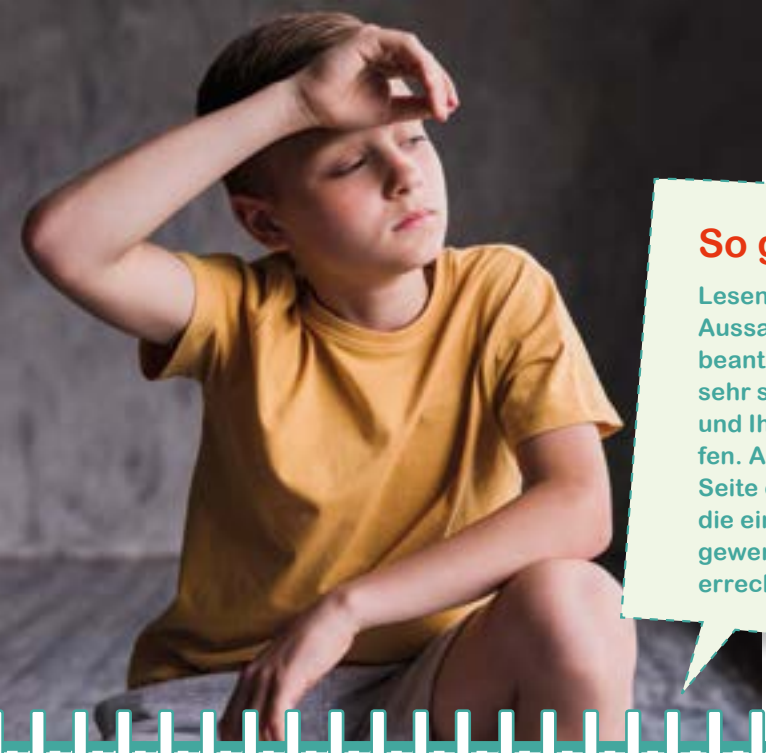
So reagieren jüngere Kinder auf Belastungen oft mit körperlichen Reaktionen wie Erschöpfung, Bauch- oder Kopfschmerzen. Deshalb sollte ein häufig geäußerter Satz wie „Mein Bauch tut wieder weh“ Eltern nachdenklich machen.
Ältere Kinder und Jugendliche hingegen können besser verbergen, wenn etwas schiefläuft. Deren Überforderung zeigt sich eher an Symptomen wie abfallenden Noten, plötzlichem Desinteresse an bisherigen Freizeitaktivitäten oder dem Rückzug aus der Freundesclique. Hellhörig werden sollten Eltern auch, wenn ihr Kind nicht mehr gern in die Schule geht.
Außerdem gehen Mädchen mit Belastungen meist anders um als Jungen. So berichten Mädchen viel häufiger als Jungen von psychosomatischen Beschwerden oder Kopfschmerzen. Diese Unterschiede sollten Eltern bei der Auswertung des Tests berücksichtigen.

Zu viel Druck?

Der Schulstress-Test für Familien

Nicht immer können Kinder zeigen oder erklären, dass sie sich gestresst fühlen. Die folgenden Aussagen können dann einen Eindruck geben, wie sehr Ihr Kind unter Druck steht. Die Auswertung steht auf Seite 12.

		stimmt **häufig**	stimmt **manchmal**	stimmt **nie**
1	Mein Kind schläft recht rasch ein und schläft dann meist durch. (B)	○	○	○
2	Mein Kind klagt über Kopf- oder Rücken-schmerzen. (A)	○	○	○
3	Seit einiger Zeit ist mein Kind still und zieht sich oft zurück. (A)	○	○	○
4	Mein Kind geht eigentlich ganz gern zur Schule. (B)	○	○	○
5	Mein Kind bewegt sich viel und treibt gern Sport. (B)	○	○	○
6	Mein Kind hat morgens vor der Schule Bauchweh. (A)	○	○	○
7	Mein Kind hat kaum Appetit und isst zu wenig. (A)	○	○	○
8	Mein Kind hat ständig Hunger und ist kaum satt zu bekommen. (A)	○	○	○
9	Die Noten meines Kindes sind weitgehend stabil. (B)	○	○	○



So geht's

Lesen Sie die Aussagen durch und beantworten Sie, wie sehr sie auf Ihr Kind und Ihre Familie zutreffen. Auf der nächsten Seite erfahren Sie, wie die einzelnen Aussagen gewertet und Punkte errechnet werden.

	stimmt **häufig**	stimmt **manchmal**	stimmt **nie**
10 Seit einiger Zeit ist mein Kind pessimistisch und traut sich nicht mehr viel zu. (A)	○	○	○
11 Mein Kind ist unternehmungslustig und hat viele Ideen. (B)	○	○	○
12 Mein Kind erzählt uns viel aus der Schule und von seinen Freunden. (B)	○	○	○
13 Mein Kind wird schnell laut und aggressiv. (A)	○	○	○
14 Wir streiten uns häufig wegen schlechter Noten oder unerledigter Hausaufgaben. (A)	○	○	○
15 Mein Kind hat nachmittags genug Zeit zum Spielen oder einfach mal nichts zu tun. (B)	○	○	○
16 Wir Eltern müssen häufig mit unserem Kind üben oder lernen. (A)	○	○	○

Punkte

Auswertung

Hinter den Aussagen im Schulstress-Check steht jeweils ein Buchstabe. Bei Aussagen mit (A) berechnen Sie für „stimmt häufig“ zwei Punkte, für „stimmt manchmal“ einen und für „stimmt nie“ null Punkte. Bei den Aussagen mit (B) ist es genau umgekehrt: Hier zählt „stimmt nie“ zwei Punkte und „stimmt häufig“ null. Bitte zählen Sie anschließend alle Punkte zusammen und lesen Sie den Abschnitt, in den Ihre Punktezahl fällt. Sollte sich Ihr Kind in dem Grenzbereich zu einer anderen Rubrik befinden, so lesen Sie bitte auch diese.

0–9 Punkte

Ihr Kind zeigt wenige oder nur recht schwache Anzeichen für Schulstress. Dass ein Kind in der Schule hin und wieder Druck verspürt, seine Laune schwankt oder es in der Familie Ärger wegen Noten und Hausaufgaben gibt, ist in fast allen Familien normal. Sehen Sie noch einmal genau hin: Treten Probleme vor allem in einzelnen Bereichen, etwa bei den Leistungen oder im Sozialverhalten, auf? Dann sollte man dort nach Ursachen forschen und Lösungen suchen. Viele Hinweise und Ideen finden Sie in dieser Broschüre.

Sind die Probleme, die auf Stress hindeuten könnten, hingegen relativ neu, sollten Sie die wesentlichen Alarmsignale für Schulstress (s. S. 15) in den nächsten Wochen und Monaten im Auge behalten. Bessern sie sich oder ändert sich wenig, ist in der Regel keine Sorge angebracht. Verschlechtern sich viele Bereiche jedoch, kann das ein Zeichen für zunehmenden Stress sein.

10–16 Punkte

Ihr Kind zeigt im Test einige Symptome, die auf Schulstress hindeuten können. Nicht alle davon sind in gleichem Maße aussagekräftig oder besorgniserregend. Deswegen ist es sinnvoll, dass Sie vor allem die starken Anzeichen für Stress bei Kindern noch einmal genau betrachten – auf S. 15 sind sie zusammengefasst.
Stellen Sie einzelne oder sogar mehrere dieser Symptome bei Ihrem Kind über einen längeren Zeitraum hinweg fest, sollten Sie den Ursachen dafür auf den Grund gehen. Nicht immer steckt hinter Niedergeschlagenheit oder abfallenden Leistungen Schulstress – auch Dinge wie Liebeskummer, Ärger in der Familie oder schlicht der Beginn der Pubertät



Vorsicht:

Bitte bedenken Sie in allen Fällen, dass ein Selbsttest wie dieser nur einen ersten Hinweis darauf geben kann, ob Ihr Kind tatsächlich unter Schulstress leidet. Stress-Symptome zeigen sich bei Kindern sehr unterschiedlich. Außerdem können auch einzelne Probleme Ihr Kind erheblich belasten, ohne dass es insgesamt an Schulstress leiden würde.
Im Zweifel oder bei anhaltenden Sorgen lohnt es sich immer, das Gespräch zum Beispiel mit dem Beratungslehrer oder der Schulpsychologin zu suchen.

kann ähnliche Reaktionen wie Stress auslösen. Auf der nächsten Seite haben wir einige davon aufgelistet.
Kommen andere Erklärungen jedoch kaum in Frage und bleiben die Anzeichen für Schulstress bei Ihrem Kind bestehen oder verstärken sich sogar, sollten Sie unbedingt die Gründe identifizieren und sich gegebenenfalls Hilfe suchen (s. auch nächster Auswertungspunkt).

Mehr als 16 Punkte

Bei Ihrem Kind sind mehr als die Hälfte der Aussagen im Test zumindest ansatzweise negativ ausgefallen – das kann ein Zeichen dafür sein, dass Ihr Kind unter Schulstress leidet. Wichtig ist nun, den möglichen Ursachen auf den Grund zu gehen. Sprechen Sie dafür zunächst möglichst ruhig mit Ihrem Kind. In vielen Fällen lohnt sich auch der Austausch mit anderen Eltern, deren Kinder ähnliche Symptome zeigen. Jedenfalls ist es meist ratsam, Kontakt zur Schule, der Beratungslehrkraft oder dem Schulpsychologen aufzunehmen. Ist das Kind stark belastet oder verstärken sich die Symptome, sollten Sie auch einen Arzt oder Psychologen hinzuziehen.

Ist es wirklich die Schule?

Wenn es in der Schule Ärger gibt, ist meistens auch zu Hause die Stimmung gedrückt. Deswegen liegt es nahe, die Ursache für Stress-Symptome ebenfalls in der Schule zu suchen. Das kann aber zu kurz greifen, denn auch unabhängig von Noten und Mitschülern können viele Dinge erheblichen Stress auslösen. Einige Beispiele:

- In der **Pubertät** schwanken Stimmung, Empfindungen und Leistungsfähigkeit stark. Viele Jugendliche empfinden das selbst als belastend.
- **Liebeskummer** schlägt erheblich auf die Seele und lässt vieles andere zur Nebensache werden. Gleiches gilt für **Streit mit Freunden,** die gerade für ältere Kinder und Jugendliche sehr wichtig sind.
- **Ärger in der Familie** ist besonders bedrückend, weil er das Zuhause als Rückzugsort belastet. Dafür muss ein Kind nicht einmal selbst beteiligt sein: Auch ständiger Streit zwischen dem Bruder oder der Schwester und den Eltern kann einen deprimieren. Noch mehr gilt das für **Streit zwischen den Eltern.** Der bleibt Kindern nie verborgen und belastet auch die Größeren sehr, selbst wenn sie sich cool geben.
- Insgesamt bedeuten Ausnahmesituationen in der Familie oft Stress: etwa die plötzliche **Arbeitslosigkeit** eines Elternteils, schwere **Krankheit** oder ein **Todesfall** in der Verwandtschaft.
- **Veränderungen** beschäftigen viele Kinder sehr – und zwar schon bevor sie eintreffen. Das kann zum Beispiel ein Schulwechsel oder Umzug sein, die Geburt eines Geschwisterkindes oder die Scheidung der Eltern.

Viele dieser Probleme lassen sich nicht vermeiden. Aber sie werden größer, wenn die Kinder sich damit allein gelassen fühlen. Der wichtigste Rat ist daher: miteinander sprechen – auch dann, wenn das Kind zunächst abblockt. Bei bevorstehenden Veränderungen hilft es Kindern, wenn sie beteiligt und informiert werden. Wie man Stress zu Hause bekämpfen kann, zeigen wir in Kapitel 3 dieser Broschüre.

ALARMSIGNALE: WANN ELTERN AUFMERKEN SOLLTEN

1. Körperliche Signale

Klagt ein Kind immer wieder über Bauchweh, Kopfschmerzen oder Rückenprobleme, ist das häufig ein Zeichen für übermäßigen Stress. Gerade Jüngere reagieren oft so auf ständigen Druck.

2. Essstörungen

Stress stört die Tätigkeit von Magen und Darm. Deswegen geht er oft einher mit Essstörungen. Das kann Appetitlosigkeit sein, aber ebenso gut auch übermäßiger Hunger.

3. Erschöpfung

Wenn Kinder ständig gestresst sind, finden sie oft kaum mehr zur Ruhe. Viele schlafen schlecht, haben Albträume oder fühlen sich ständig erschöpft. Oft fehlt dann der Antrieb für Sport oder anderen Ausgleich, was das Problem noch verstärkt.

4. Schlechte Noten

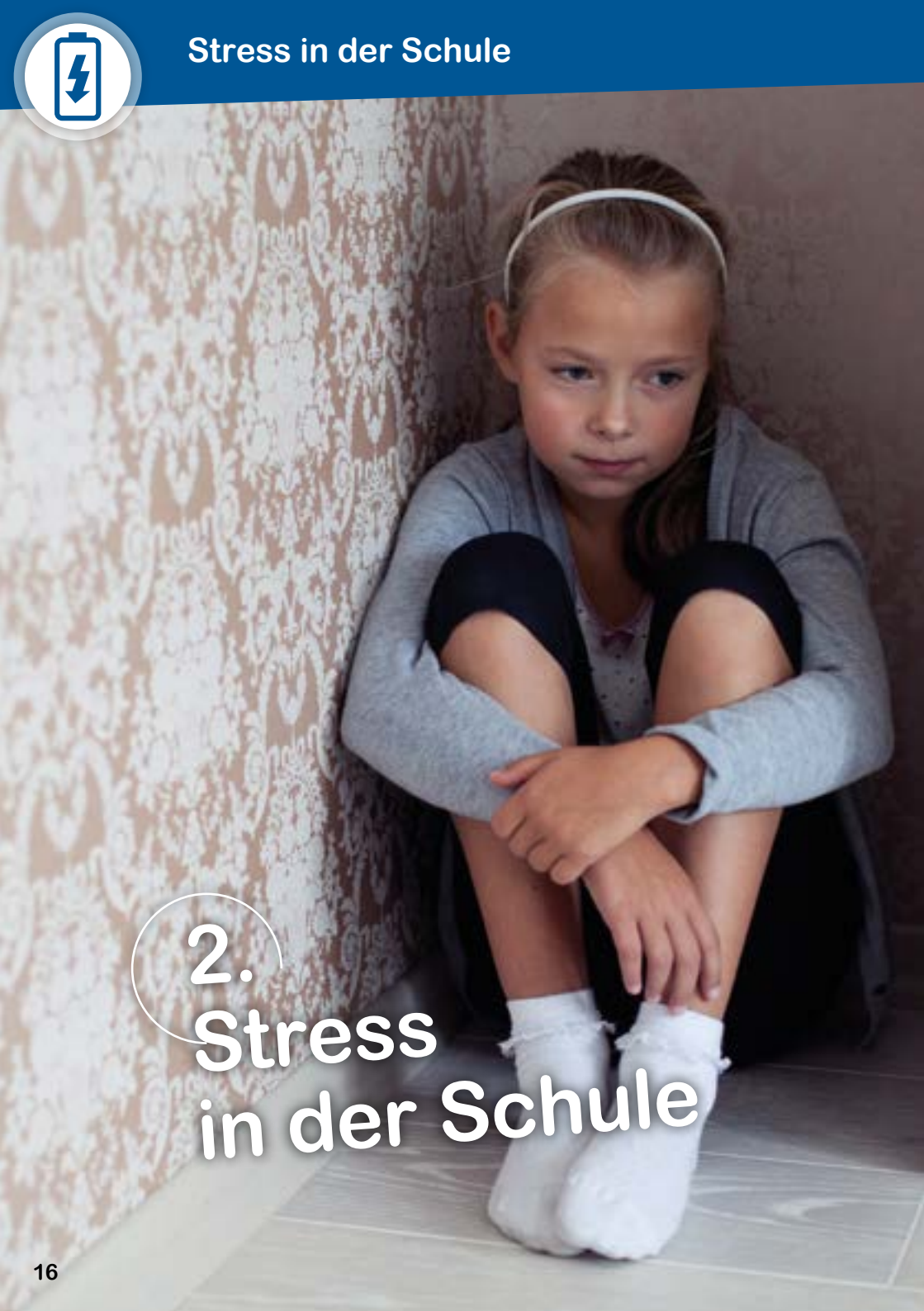
Wer sich dauerhaft unter Druck fühlt, kann sich meist schlecht konzentrieren und seine Leistungen nur schwer abrufen. Oft sacken dann die Noten ab.

5. Rückzug

Eines der wichtigsten Alarmsignale für eine seelische Belastung ist, wenn Kinder sich aus ihrem Freundeskreis zurückziehen. Oft verlieren sie auch die Lust an zuvor geliebten Aktivitäten, wirken antriebslos, niedergeschlagen oder gar ängstlich.

6. Gereiztheit

Häufig äußert sich Stress in Nervosität, Gereiztheit und aggressivem Verhalten. Das Kind wirkt dann wie unter Strom. So ein Verhalten kann auch im Wechsel mit Rückzug und Niedergeschlagenheit auftreten.



2. Stress in der Schule

Wenn Schule zur Qual wird

Es ist ein Teufelskreis: Wenn sich ein Kind von der Schule gestresst fühlt, immer wieder Misserfolge erlebt oder Ärger mit Mitschülern hat, dann werden meist auch seine Leistungen schlechter. Das Kind gerät zunehmend unter Druck, die Schule wird zum Ort der Qual. Laut einer Studie fühlt sich rund jedes achte Kind in Deutschland in der Schule unwohl.

Ernst des Lebens

Oft beginnt dieser Prozess schon früh. „Jetzt beginnt der Ernst des Lebens“ bekommen noch immer viele Kinder zu hören, wenn sie in die Schule kommen – ein Satz, der nicht gerade Vorfreude macht. Zudem spielen nach der meist entspannten Kita-Zeit plötzlich Beurteilungen und Noten eine zentrale Rolle. Die Kinder vergleichen sich und ihre Leistungen mit denen von Klassenkameraden – und sie werden von Lehrkräften und ihren Elltern verglichen.

Mit solchen schulischen Herausforderungen gehen Kinder unterschiedlich um. Manche kommen mit Leistungsansprüchen gut zurecht, aber viele befürchten im Laufe ihrer Schulzeit zumindest zeitweise, in Tests zu versagen oder ein schlechtes Zeugnis zu bekommen.

Immer wieder Bauchweh?

Diese Kinder bräuchten die Unterstützung ihrer Eltern, aber: Viele erzählen zu Hause oft lange nichts von ihren Sorgen. Sie ziehen sich zurück, vermeiden Schulveranstaltungen, treffen keine Freunde mehr, haben Einschlafprobleme oder klagen regelmäßig über Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen. Häufig vergehen Wochen, manchmal sogar Monate, bis Eltern und Lehrer herausfinden, wo der Schuh drückt. Ist der Leistungsdruck zu groß? Braucht das Kind zusätzliche Unterstützung? Liegt eine Lernschwäche vor? Ist es Hänseleien ausgesetzt?

Egal, wo genau das Problem liegt: Wichtig ist, dass Kinder sich trauen, von ihren Sorgen zu erzählen, und dass sie wissen, dass sie ernst genommen werden. In vielen Fällen kann man gemeinsam schnell eine Lösung finden. Welche Punkte dabei wichtig sind, lesen Sie in diesem Kapitel.

Was tun bei schlechten Noten?

Kein Kind möchte schlechte Noten oder ein schlechtes Zeugnis bekommen. Doch was ist überhaupt eine schlechte Note? Manch einer empfindet eine Drei als gute Leistung, andere erwarten nichts Schlechteres als eine Zwei. Oft ist es hilfreich, wenn Eltern kurz innehalten und überdenken, was sie von ihren Söhnen und Töchtern erwarten – und was diese leisten können.

Die wenigsten Schüler haben in allen Fächern gleich gute oder schlechte Noten. Manches fliegt einem einfach zu, anderes muss man sich erarbeiten. Wenn Eltern ihr Kind motivieren möchten, lohnt es sich daher, mehr die Anstrengung als die Leistung in den Blick zu nehmen – und auch auf kleine Verbesserungen zu achten. Wenn einer Schülerin zum Beispiel Englisch schwerfällt, ist eine mit Einsatz erarbeitete Drei durchaus ein gutes Ergebnis, das auch entsprechend gewürdigt werden sollte.

Grundsätzlich gilt: Eine schlechte Note kann jeder mal bekommen. Ein einmaliger Ausrutscher ist sicher kein Grund zur Sorge. Wenn Schüler aber regelmäßig in einem oder gar mehreren Fächern schlechte Ergebnisse erzielen, kann sie das auf Dauer frustrieren und demotivieren. Kinder beginnen dann, an sich selbst zu zweifeln, nach dem Motto: „Ich bin einfach schlecht“ oder „Ich lern das nie“.

Gespräch mit Lehrern suchen

Wichtig ist: Meist sind Schüler selbst schon enttäuscht genug, wenn sie eine Fünf bekommen. In der Situation nützt es wenig, wenn Eltern ihnen auch noch Vorwürfe machen, sie schelten oder gar bestrafen. Dieser zusätzliche Druck kann dazu führen, dass die Schüler sich zurückziehen und Angst haben, wenn sie mal wieder eine schlechte Note haben – und möglicherweise eine Prüfungsangst entwickeln (s. S. 20).

Grundschülern tut es stattdessen gut, nach einem Misserfolg in den Arm genommen zu werden. Jugendliche möchten die Niederlage vielleicht zunächst



allein verarbeiten, sich in ihr Zimmer zurückziehen, Musik hören oder ihren Frust beim Sport los werden. Wenn Ruhe eingekehrt ist, kann die Arbeit gemeinsam durchgesehen werden. Warum war es so schwierig? An was hat es gelegen? Eltern sollten direkt fragen: „Was würde dir helfen?“ In der Regel hilft ein Gespräch mit dem oder den Lehrern oder auch dem Schulpsychologen.

Extra-Tipp:

Viele Kinder sperren sich, mit ihren Eltern Klassenarbeiten zu besprechen. Kein Wunder: Sie ahnen ja, dass viel Kritik auf sie zukommt. Da hilft es, als Erstes etwas Positives zu suchen: „Ich sehe, dass du die unregelmäßigen Verben viel besser geübt hast als letztes Mal.“ Danach fällt es dem Kind leichter, die Kritik am misslungenen Grammatikteil zu akzeptieren.

Prüfungen – totaler Blackout?

Stress und Angst vor Klassenarbeiten kennt jeder. Unter Zeitdruck muss Wissen abgerufen und aufs Papier gebracht werden. Nicht alle Schüler kommen mit dem Druck bei einer Klassenarbeit gleich gut klar. Kinder und Jugendliche können noch so gut auf eine Prüfung vorbereitet sein: Wenn das Adrenalin zu sehr steigt und sie Angst haben, werden sie handlungsunfähig. Nichts geht mehr; sie haben einen Blackout. Selbst einfache Aufgaben erscheinen dann schwierig. Dazu kommen manchmal sogar körperliche Reaktionen wie feuchte Hände, Herzrasen, Übelkeit oder Durchfall.

Druck von innen und außen

Zu große Prüfungsangst kann von unterschiedlichen Faktoren ausgelöst werden. Ein Beispiel sind zu hohe Erwartungen an sich selbst: Besonders Kinder, die zu Perfektionismus neigen, setzen sich oft selbst stark unter Druck.

Manchmal kommt der Druck aber auch von außen. Gerade in der vierten Klasse spüren viele Kinder, dass ihre Eltern unruhig sind wegen der bevorstehenden Empfehlung für die weiterführende Schule. Und selbst wenn die Eltern sich Mühe geben, diese Unruhe vom Kind fernzuhalten, können sich die Schüler in Grundschulklassen auch gegenseitig in eine regelrechte Übertrittspanik hineinsteigern.

Sinnvoll ist es dann, den Druck herauszunehmen. Zum einen können Eltern ihrem Kind klarmachen, dass eine einzelne Note wenig bedeutend ist und es sich immer lohnt, beim nächsten Mal besser vorbereitet zu sein. Zum anderen ist es ratsam, die unterschiedlichen Wege nach der Grundschule einmal gemeinsam durchzusprechen. Die Schulsysteme in Deutschland sind durchlässig wie nie zuvor, es gibt immer alternative Wege zum gewünschten Abschluss. Und längst nicht für alle Kinder ist das Gymnasium der einfachste Weg (s. rechts).

Routine gibt Sicherheit

Auch schlechte Noten aus der Vergangenheit können dazu beitragen, dass

Schüler mehr Angst als üblich vor dem nächsten Test haben. In so einem Fall ist es hilfreich, vor der nächsten Klassenarbeit frühzeitig mit dem Lernen zu beginnen, den Lernstoff in kleine Häppchen aufzuteilen, Zeit zum Wiederholen, aber auch für Pausen einzuplanen. So gewinnt das Kind Sicherheit.



Und falls in der nächsten Prüfung doch wieder die Angst aufsteigt, gibt es ein paar Tricks: sich kurz „Stopp“ denken oder ein Lernmantra wiederholen wie etwa „Ich schaffe das“. Außerdem ist es ratsam, mit leichteren Aufgaben zu beginnen. So gelingt ein guter Einstieg, und man probiert, wenn alle anderen Aufgaben erledigt sind, entspannter noch einmal die schwierige Aufgabe.

Auch einfache Atemübungen können dazu beitragen, ruhiger zu werden. Wer Angst hat und gestresst ist, atmet automatisch schnell und flach. Das Gehirn bekommt weniger Sauerstoff. Besser ist es, bewusst tief und langsam in den Bauch zu atmen. Und manchmal hilft auch ein kleiner Glücksbringer: eine Murmel, ein Stein oder ein Kettchen, das einen daran erinnert, dass man geliebt und unterstützt wird, egal, wie die Klassenarbeit am Ende ausfällt.

Was am Gymnasium wirklich zählt

Wenn ihr Kind Schwierigkeiten mit Drucksituationen hat, sollten Eltern gut überlegen, ob das Gymnasium die richtige weiterführende Schule ist. Über Erfolg dort entscheiden oft andere Faktoren als die Noten in der Grundschule:

- **Selbstständigkeit:** Am Gymnasium führt einen niemand an der Hand durch den Schulstoff. Schüler müssen eigenständig und selbstmotiviert (!) ihre Aufgaben erledigen und sich auf die nächsten Stunden vorbereiten. Das gilt auch für die Hausaufgaben!
- **Unabhängigkeit:** Zwar gibt es Klassenlehrer, die haben aber mehr administrative Funktionen. Tatsächlich haben die Schüler in fast jedem Fach unterschiedliche Lehrer – schwierig für Kinder, die beim Lernen Bindung brauchen.
- **Frustrationstoleranz:** Rückschläge sind am Gymnasium völlig normal, auch für gute Schüler. Damit sollten Kinder umgehen können.
- **Konzentrationsfähigkeit:** Die Lerneinheiten können lang sein, die Anforderungen hoch – auch am Ende eines langen Schultags. Matheunterricht sieht in der sechsten Stunde nicht anders aus als in der ersten.

Mobbing – Strategien gegen Demütigungen

Mobbing findet oft dann statt, wenn kein Erwachsener dabei ist. Mehr als die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen erlebt in der Schule Ausgrenzung, Hänseleien oder körperliche Gewalt. Etwa ein Viertel fühlt sich in der Schule nicht sicher. Viele Mobbingopfer suchen zunächst die Schuld bei sich selbst, auch weil sie sich schämen. Betroffene hoffen, dass das Mobbing einfach von allein aufhört – meist leider vergebens.

Es ist auch nicht immer leicht, Mobbing zu erkennen, denn es hat viele Facetten. So werden Kinder verspottet, aus einer Gruppe ausgeschlossen, es werden Gerüchte in die Welt gesetzt, sie werden systematisch blamiert, geschlagen oder auch erpresst. Manchmal reichen Kleinigkeiten aus, um ein Kind zum Opfer zu machen: Zöpfe, Sommersprossen, ein paar Kilo zu viel oder die falschen Klamotten …

Mobbing passiert oft online

Die Täter setzen dabei immer häufiger auch die neuen Medien ein: Cybermobbing funktioniert per E-Mail, in der Whats-App-Klassengruppe, aber auch in sozialen Medien wie Facebook, Snapchat oder Instagram. Einer Studie zufolge bestätigt jeder fünfte Jugendliche, dass schon einmal falsche oder beleidigende Inhalte über seine Person im Netz beziehungsweise über das Handy verbreitet wurden. Am stärksten sind 16- bis 17-Jährige betroffen, hier musste jeder Vierte (24 Prozent) schon Falschmeldungen oder beleidigende Inhalte über sich lesen.

Alarmzeichen erkennen

Wenn ein Kind Angst hat, zur Schule zu gehen, unter Albträumen leidet, immer wieder über Bauch- oder Kopfschmerzen klagt, obwohl es sonst gesund ist, sich zurückzieht, nicht mehr zu Geburtstagen eingeladen wird, keine Freunde mehr treffen will, Schulveranstaltungen meidet oder öfter Geld braucht, dann liegt der Verdacht nahe, dass es gemobbt wird. Wichtig ist, dass Eltern in einer solchen Situation behutsam vorgehen und versuchen, mit dem Kind zu reden. Alle Schritte sollten gemeinsam überlegt werden: der Gang zum Lehrer oder der Schulleitung,



auch das Einschalten des Schulpsychologen oder des Vertrauenslehrers. Wenn dies alles nicht hilft, kann auch ein Schulwechsel oder der Gang zur Polizei in Erwägung gezogen werden. Wichtig ist, den Kindern zu zeigen, dass man sich gemeinsam gegen Mobbing wehren kann und dass die Täter und nicht die Opfer Grund haben, sich zu schämen.

Mobbing durch Lehrer

Es gibt noch eine andere Art von Mobbing, unter der Schüler leiden können: dann nämlich, wenn Lehrer sie zielgerichtet demütigen, vor der Klasse bloßstellen, sie verbal attackieren und wiederholt kränken. Wenn immer wieder Sätze fallen wie „Faul und auch noch dumm!“ oder „Du brauchst dich gar nicht zu melden, du weißt es ja sowieso nicht“, dann sollten sich Kinder Unterstützung holen. Auch wenn es sich um Ausnahmen handeln mag, Mobbing durch Lehrer hat für Schüler gravierende Folgen. Ihr Selbstwertgefühl leidet, die Angst vor der Schule, vor Klassenarbeiten und Prüfungen und dem Aufgerufenwerden wächst. Sie fühlen sich wert- und machtlos. Außerdem können sie leicht zum Gespött ihrer Klassenkameraden werden, die froh sind, dass der Lehrer nicht sie auf dem Kieker hat.

Eher als über Probleme mit Mitschülern berichten Kinder ihren Eltern über Probleme mit Pädagogen. Doch Vorsicht: Nicht hinter jeder Beschwerde über einen „gemeinen Lehrer“ steckt gleich ein Mobbingfall. Wenn aber das Kind durch einen Lehrer immer wieder gekränkt und bloßgestellt wird, müssen Eltern etwas unternehmen. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten: vom Einzelgespräch mit dem Pädagogen über den Gang zum Rektor oder zur Elternvertretung bis zu einem Runden Tisch mit allen Beteiligten. Im schlimmsten Fall kann auch die Schulaufsicht eingeschaltet werden.



Wann Nachhilfe sinnvoll ist

Wer in mehreren Fächern schlechte Noten schreibt, sich grundsätzlich aber auf seiner Schule gut aufgehoben fühlt, tut sich vielleicht selbst einen Gefallen, die Klasse zu wiederholen. Peinlich muss das nicht sein: Viele erfolgreiche und prominente Menschen wie Ex-Bundespräsident Christian Wulff, Schriftsteller Thomas Mann oder der Ex-Fußballer Mehmet Scholl drehten Ehrenrunden. Schüler haben beim Wiederholen die Chance, Lücken zu schließen und endlich wieder Erfolgserlebnisse zu bekommen.

Nachhilfe kann entlasten

Wer nur in einem oder zwei Fächern Probleme hat, für den kann Nachhilfe eine Lösung sein. Viele Eltern versuchen sich selbst als Nachhilfelehrer – doch das funktioniert nur in den wenigsten Fällen gut. Selbst wenn sie den Stoff beherrschen: Lernmethoden verändern sich. Auch haben viele Kinder schlicht keine Lust, sich von Mama oder Papa den Stoff erklären zu lassen. Und viele Eltern haben keine Zeit und Geduld, nach der Arbeit noch mit dem Nachwuchs zu pauken. Streit und Frust auf beiden Seiten sind dann vorprogrammiert.

Deshalb entscheiden sich viele Familien für professionelle Unterstützung von außen. Das Angebot an Nachhilfe ist riesig: Es gibt Privatlehrer, Lerninstitute, Online-Hilfen oder auch Ferienkurse. Egal, worauf die Wahl fällt: Wichtig ist, dass die Kinder Lust auf die zusätzlichen Lerneinheiten haben oder zumindest einsehen, dass sie Hilfe brauchen. Entscheidend für den Lernerfolg ist auch, dass die Chemie zwischen Kind und Nachhilfelehrer stimmt. Seriöse Nachhilfeinstitute wie zum Beispiel der Studienkreis bieten deshalb Probestunden an.

Nachhilfe ist keine Lerntherapie

Idealerweise braucht das Kind nur eine begrenzte Zeit zusätzliche Unterstützung. Nachhilfeunterricht soll ihm helfen, wieder Anschluss an den Lernstoff zu finden und den Stoff künftig allein zu bewältigen. Die zusätzlichen Fördermaßnahmen sollten keine Dauerlösung sein.

Außerdem muss Eltern klar sein, dass Nachhilfe keine Lerntherapie ist. Kinder mit Teilleistungsstörungen wie einer Lese-, Schreib- oder Rechenschwäche oder auch einer Aufmerksamkeitsstörung brauchen Unterstützung von spezialisierten Experten. In solchen Fällen hilft das Gespräch mit den Schulpsychologen oder -sozialarbeitern, um passende Angebote zu finden.

Manchmal bleibt allerdings nur noch ein Schulwechsel: Wenn Kinder zum Beispiel auf dem Gymnasium überfordert und nur noch gestresst und frustriert sind, kann die Entscheidung für eine Real- oder Gesamtschule für die ganze Familie eine echte Entlastung darstellen.

Was Nachhilfe leisten kann – und was nicht

Lernunterstützung vom Profi entlastet, wenn schlechte Noten Kindern Druck machen. In anderen Fällen sollten Eltern weitere Hilfe suchen. Ein Überblick.

\+ **Notenstress:** Mit der Hilfe eines Nachhilfelehrers können Schüler Wissenslücken schließen und sich sinnvolle Lernstrategien aneignen. Die Noten bessern sich und damit auch die Stimmung zu Hause.

\+ **Selbstbewusstsein:** Gestresste Schüler verlieren leicht das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Hat das strukturiertere Lernen Erfolg, stärkt das das Selbstbewusstsein.

\+ **Sicherheit:** Ganz unabhängig von den Noten sorgt Nachhilfe dafür, dass Schüler das Gefühl haben, den Stoff zu beherrschen. Auch das gibt ihnen ein gutes Gefühl, das Stress unterbindet.

– **Stress-Diagnosen:** Ein Test wie in dieser Broschüre kann nur ein erster Hinweis auf Schulstress sein. Eine Diagnose sollte immer ein Arzt stellen!

– **Psychologische Hilfe:** Wenn Ihr Kind unter schwerem Schulstress leidet, sollten Sie unbedingt einen Arzt oder Psychologen hinzuziehen.



3. Entspannter leben und lernen zu Hause

Der Stress hat Hausverbot!

Stress kann viele Gründe haben – und nicht alle müssen in der Schule liegen. Deshalb sollten Familien auch die möglichen Ursachen für Druck und Anspannung zu Hause im Blick behalten. Zumal wir dort die meisten Faktoren für ein entspannteres Leben und Lernen selbst in der Hand haben. Natürlich gibt es Situationen, in denen sich Anspannung nur schwer vermeiden lässt wie bei einem Umzug oder auch einer Trennung. Meist ist aber der normale Schul- und Arbeitsalltag schon chaotisch und anstrengend genug.

Die gute Nachricht: Das Zuhause ist auch der Ort, wo wir den Stress am besten bekämpfen können. Wenn ein Kind von seinen Eltern das Gefühl vermittelt bekommt, geliebt zu werden – egal, was es angestellt hat oder wie die Noten ausgefallen sind –, wird es gestärkt durchs Leben und die Schulzeit gehen. Kinder, denen ihre Eltern vorleben, dass Probleme kein Weltuntergang sind und jeder auch mal scheitern kann, werden zudem automatisch ein solides Antistress-Polster entwickeln.

Streit in Familien ist normal

Dabei ist es nicht immer einfach, dem Stress Hausverbot zu erteilen. Unterschiedliche Ansichten, Unordnung, Unzuverlässigkeit: Es ist ganz normal, dass in Familien auch einmal schlechte Stimmung herrscht. Im Alltag führen oft Kleinigkeiten zum Streit. Eltern und Kinder sollten allerdings darauf achten, richtig zu streiten – ohne das Gegenüber herabzusetzen. Wie das geht, steht in diesem Kapitel.

Noch besser ist es natürlich, wenn Streit gar nicht erst aufkommt. Dies kann gelingen, indem man typische Hauptstreitpunkte von vornherein entschärft – indem man sich auf klare Regeln einigt. Das gilt für die leidigen Hausaufgaben ebenso wie für den Umgang mit dem Smartphone, das in vielen Familien heute der größte Reibungsfaktor ist. Für beide Themen finden Sie praktische Ratschläge auf den nächsten Seiten.

Wir wünschen viel Erfolg dabei, den Stress aus dem Familienalltag zu verscheuchen!

Liebe macht Kinder stark

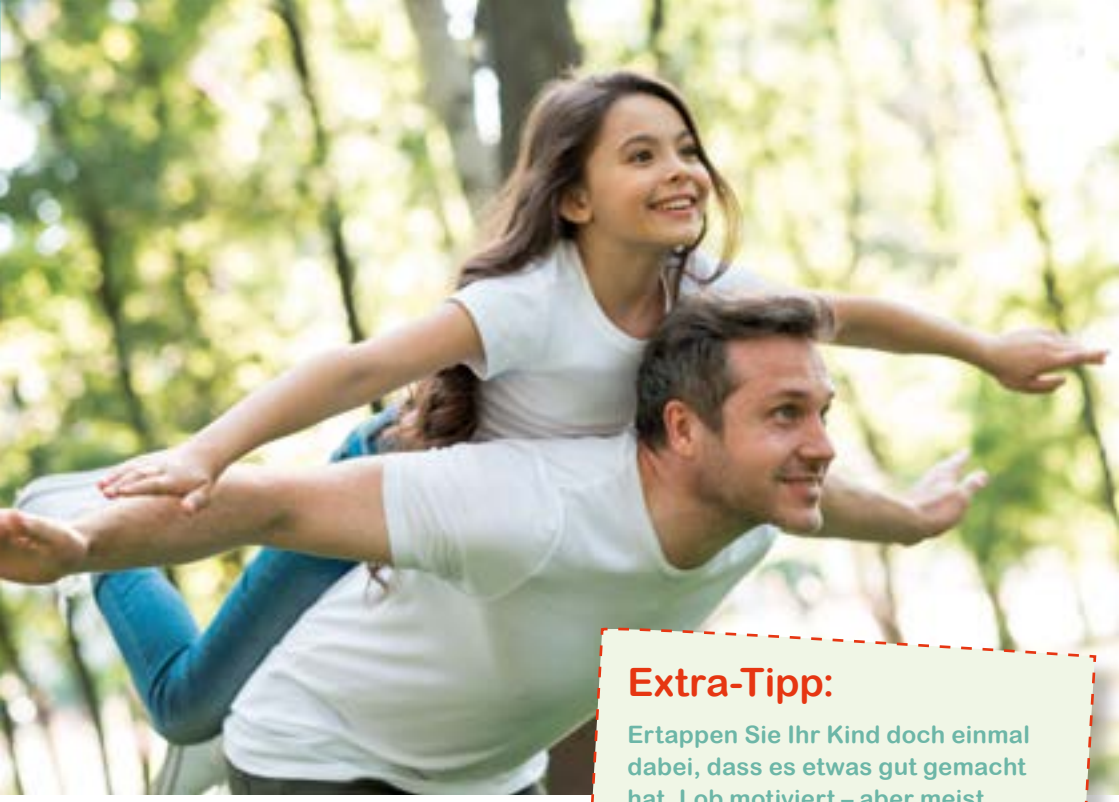
Kann man einen Menschen mit sechs Noten bewerten? Inzwischen bezweifelt das sogar der Bayerische Lehrerverband BLLV. Die Organisation regte an, die Vergabe von Schulnoten grundsätzlich zu überdenken. BLLV-Präsidentin Simone Fleischmann sprach sich stattdessen für eine „differenziertere und individuellere Leistungsbewertung“ aus: „Was bringt einem Kind eine Fünf auf dem Zwischenzeugnis? Motivierend ist das nicht“, so Fleischmann. Sie hält vor allem sogenannte Lernentwicklungsgespräche für eine moderne Möglichkeit des Feedbacks. Wichtig auch für gute Schüler: Gute Noten müssen anerkannt werden. Sie dürfen nicht einfach vorausgesetzt werden. Viele Schüler müssen sich nämlich sehr dafür anstrengen.

Jedes Kind ist besonders

Tatsache ist: Jedes Kind besitzt besondere, herausragende Eigenschaften, die im Zeugnis nicht erwähnt werden. Ein Schüler kann nur Vierer und Fünfer haben, findet aber vielleicht unkonventionelle Lösungen, ist einfühlsam und kann besonders gut mit Menschen umgehen. Soft Skills sind wichtig in der Arbeitswelt und fürs Leben, sie müssen deshalb mindestens genauso geschätzt werden wie die Deutsch- oder Mathenote. Experten fordern deshalb regelmäßig zur Zeugnisvergabe Eltern auf, das Kind zu sehen und nicht nur die Leistung. Besonders bei schlechten Zensuren brauchen Mädchen und Jungen Erwachsene, die besonnen und ruhig reagieren und ihnen Verständnis und Zuwendung geben.

Stolz auf die Kinder sein

Und noch wichtiger: Kinder dürfen auf keinen Fall den Eindruck bekommen, dass sie als Mensch wertlos sind oder nicht geschätzt werden. Kinder müssen auf sich stolz sein können, auf ihre guten Eigenschaften, ihre Fähigkeiten, ihren Charakter – besonders, wenn das Zeugnis nicht gut ausfällt. Auch Eltern sollten diesen Stolz zeigen, sich freuen, wenn ihr Kind sportliche Erfolge feiert, musikalisch ist oder künstlerisch begabt. Kinder brauchen bedingungslose Liebe, egal,



was die Chemielehrerin oder ein doofer Junge aus der Parallelklasse sagt.

Das Zuhause ist ein wichtiger Schutzraum. Misserfolge und Schulstress müssen natürlich thematisiert werden. Der Schulstress darf aber nicht alles beherrschen. In einigen Jahren, wenn die Kinder das Abschlusszeugnis in der Tasche haben, interessiert sich niemand mehr dafür, dass sie in der siebten Klasse eine Ehrenrunde gedreht haben. Und es ist auch beruhigend zu wissen, dass es Sitzenbleiber, Schulabbrecher und Spätzünder gibt, die trotz einer harten und manchmal frustrierenden Schulzeit einen spannenden Beruf erlernt haben und jetzt glücklich, zufrieden und erfolgreich sind.

Extra-Tipp:

Ertappen Sie Ihr Kind doch einmal dabei, dass es etwas gut gemacht hat. Lob motiviert – aber meist müssen unsere Kinder sich ihr Lob selbst abholen, indem sie uns auf ihre Arbeit oder Leistung hinweisen. Viel wirksamer ist es, wenn wir Eltern sie für Einsatz oder Erfolg loben, wenn sie (noch) gar nicht damit rechnen – weil wir so signalisieren: Ich achte auf dich, und ich sehe, dass du dir Mühe gibst. Also, wenn das nächste Mal die Hausaufgaben ohne Aufforderung gemacht wurden, der Schreibtisch aufgeräumt aussieht oder die Vokabeln schon gelernt sind: ertappt!



Gute Vorbilder sind nicht perfekt

So schön es ist, Kinder zu haben: Eltern zu sein kann auch sehr anstrengen, und unser Alltag wird oft von kleinen oder großen Sorgen belastet. Die Kleinen zur Kita bringen oder für die Schule fertig machen, dann ab in die Arbeit, später die Kinder wieder abholen, einkaufen, kochen, Haushalt, Kindergeburtstage, Arzttermine, Elternabende: Der eng getaktete Alltag mit Kindern bringt viele Mütter und Väter an den Rand der Überlastung. Entsprechend sind sie ständig gehetzt, gereizt – und schlicht gestresst.

Eltern sind Vorbilder

Gut, wenn Eltern ihr eigenes Stress-Verhalten reflektieren. Denn wer immer am Limit ist und nicht auf seine Grenzen achtet, dem droht im schlimmsten Fall eine Depression oder ein Burnout. Außerdem ist das Verhalten der Eltern in schwierigen Situationen ganz entscheidend dafür, wie Kinder lernen, mit Stress, Problemen und Herausforderungen umzugehen. Schließlich sind die Eltern Vorbilder. Wenn Kinder ständig erleben, dass Mama und Papa auf Probleme, Rückschläge und Herausforderungen panisch, hektisch und verärgert reagieren, überträgt sich die Anspannung nicht nur auf sie, sie werden später selbst große Schwierigkeiten haben, sich andere Verhaltensmuster anzugewöhnen.

Niemand ist perfekt

Mit etwas Gelassenheit hingegen können Eltern ihren Kindern ein solides Anti-stress-Polster mitgeben. Dafür ist es wichtig, dass Kinder früh erfahren und am Beispiel ihrer Eltern erleben, dass ...

- ... Niederlagen zum Leben gehören.
- ... nicht jedes Problem eine Katastrophe ist.
- ... Hindernisse auch Herausforderungen sind, die man bestehen und aus denen man gestärkt hervorgehen kann.
- ... man manchmal zwar Plan A nicht umsetzen kann, Plan B aber eine gute Alternative ist.

Wenn Schüler außerdem lernen, dass niemand perfekt ist und jeder einmal einen Fehler macht, fällt es ihnen später leichter, mit eigenen Unzulänglichkeiten umzugehen. Denn der Drang nach Perfektionismus ist eine der häufigsten Stress-Ursachen. Also lieber mal eine nicht so wichtige Aufgabe auf der niemals endenden To-do-Liste unerledigt lassen, durchatmen, entspannen oder zusammen eine Runde Fußball spielen. Schließlich braucht jeder mal eine Pause – von der Arbeit, dem Alltag und von der Schule.

36 %

der Kinder, sind der Meinung, dass die Eltern gestresst sind, „weil sie immer alles perfekt machen wollen“. Vielleicht haben die Töchter und Söhne also gar nicht so unrecht, wenn sie „Chill mal, Mama (oder Papa)“ sagen.

Richtig streiten, Probleme lösen

Die Kinder sind lange in der Schule oder im Hort. Mama und Papa kommen spät von der Arbeit nach Hause. Und wenn endlich alle wieder beisammen sind, hätte man so gern ein paar schöne gemeinsame Stunden: entspannt, friedlich, harmonisch – wie in Familienfilmen. Der Wunsch ist nachvollziehbar, die Realität sieht aber oft anders aus. „Hast du die Hausaufgaben immer noch nicht fertig?“ „Du musst aber deine Zähne putzen.“ „Räum endlich dein Zimmer auf!“ – „Alle meine Freunde dürfen das, nur du verbietest mir alles!“ Kleine Diskussionen und freche Antworten führen leicht zu Streitigkeiten. Da kann die Stimmung schnell umschlagen.

Streit ist besser als kein Streit

Dabei ist Streit an sich gar nichts Schlimmes, sondern völlig normal. Er kann sogar produktiv sein – wenn es in der Familie eine offene und faire Streitkultur gibt. In einer Familie leben unterschiedliche Menschen mit ihren Bedürfnissen zusammen. Das führt zwangsläufig zu Problemen, und die lassen sich nur lösen, wenn sie ausgesprochen und diskutiert werden. Seine Gefühle und seine Meinung äußern zu dürfen ist zudem ein Vertrauensbeweis, der Kindern Selbstbewusstsein gibt und ihnen hilft, auch außerhalb der Familie – in der Schule oder im Freundeskreis – Schwierigkeiten und Konflikte selbst zu lösen.

Unterdrückter Streit in der Familie hingegen führt sogar zu größerem Stress: Wenn Ärger und negative Gefühle nicht artikuliert werden (dürfen), nehmen sie überhand und belasten dauerhaft – Kinder wie Eltern. Ein Zuhause, in dem immer ungelöste Konflikte in der Luft liegen, führt zwangsläufig zu Stress.

Die eigenen Muster hinterfragen

Deshalb lohnt es sich, erst einmal zu hinterfragen, ob in der Familie Konflikte offen gelöst werden können – oder ob das Motto gilt: „Bloß nicht streiten!“ Manche Eltern sind selbst in einer Familie aufgewachsen, in der es kein Wenn und kein Aber geben durfte – und sind vielleicht im Muster ihrer eigenen Kindheit gefangen. Wer gelernt hat, brav und folgsam zu sein, wird später mit Widerworten und Streit schwerer zurechtkom-



men. Wer diese Muster aber erkennt, kann leichter dagegensteuern und so das Streitverhalten ändern, Auseinandersetzungen zulassen und die Kinder und den Partner ermutigen, eigene Standpunkte zu vertreten.

Konstruktiv streiten

Die Frage ist also nicht, ob, sondern wie Familien streiten. Problematisch wird es, wenn Äußerungen den anderen herabwürdigen, verletzen oder das Gegenüber das Gefühl bekommt, dass seine Meinung nicht zählt. Deshalb kann es hilfreich sein, ein paar Streitregeln aufzustellen. Einige Tipps stehen im Kasten rechts.

Wichtig ist jedenfalls zu erkennen: Niemand ist perfekt! Vielleicht wird man mal laut – dafür sollte man sich entschuldigen. Aber letztlich halten wir als Familie zusammen. Streit ist sicher keine schöne Situation – aber allemal besser, als keine Konflikte zuzulassen.

Streitregeln für Familien

- Jedes Familienmitglied darf zu Wort kommen und seine Meinung äußern.
- Wenn jemand spricht, hören wir zu und unterbrechen sie oder ihn nicht.
- Niemand wird beschimpft oder beleidigt.
- Worte können sowohl Kinder wie Eltern verletzen. Deshalb darf man das Verhalten einer Person, nicht aber die Person an sich kritisieren.
- Entschuldigungen müssen anerkannt und akzeptiert werden.
- Wenn sich alle wieder beruhigt haben, reflektieren wir den Konflikt noch. Was hat wen und warum eigentlich so verärgert? Und worum ging es wirklich? Solange das nicht klar ist, kochen die Probleme bald wieder hoch.



Struktur geben

Kein Streit wegen der Hausaufgaben

Sie sind ein leidiges Thema: die Hausaufgaben. Ob Rechtschreibübung, das kleine Einmaleins, Aufsatz oder Vokabeln, Hausaufgaben belasten oft den Familienalltag. Einer Umfrage zufolge empfinden 58 Prozent der 9- bis 13-Jährigen Hausaufgaben als anstrengend. Eltern sind der Meinung, dass knapp die Hälfte der Kinder durch die Menge an Aufgaben überfordert ist.

Selbstständig arbeiten ist Pflicht

Übung macht den Meister: Auch das Hausaufgabenmachen müssen Kinder erst einmal lernen. Das nötige Rüstzeug dazu soll ihnen die Grundschule vermitteln. Hier lernen sie, nach und nach selbstständig zu arbeiten, sich Aufgaben zu stellen und diese auch allein zu bewältigen. Hausaufgaben sind vor allem dazu da, den Stoff zu festigen.

Das heißt: Das Kind muss die Aufgaben allein anfertigen. Natürlich darf es Mama oder Papa um Rat fragen, wenn es eine Aufgabe nicht versteht. Aber Eltern sollten sich nach einer kurzen Erklärung wieder zurückziehen, denn zu viel Hilfestellung kann sich negativ auf den Lernerfolg auswirken. Zum Beispiel haben Wissenschaftler herausgefunden, dass die Deutschnoten und die Lesefähigkeit bei Kindern, die häufig Hilfe zu Hause bekamen, schlechter waren als bei Schülern, die selbstständig arbeiteten.

Wenn Eltern die Hausaufgaben für oder immer mit ihren Kindern machen, bekommen zudem die Lehrer einen falschen Eindruck: Sie meinen dann, das Kind kommt bestens mit den Anforderungen zurecht. Besser bei Problemen eine Notiz an den Lehrer schicken: „Lisa hat das Thema leider nicht verstanden." Eine wichtige Information für Pädagogen, dass sie den Stoff noch einmal erklären müssen. Außerdem merkt das Kind, dass eine nicht bewältigte Aufgabe keine Katastrophe ist.

Extra-Tipp:

Kinder sollten nicht zu lang an den Hausaufgaben sitzen. In der ersten und zweiten Klasse sind 30 Minuten täglich angemessen, in der dritten und vierten 45 Minuten, in höheren Klassen in der Regel nicht mehr als 75 Minuten. Liegen Kinder ständig deutlich über diesem Zeitrahmen, ist es hilfreich, sich bei Mitschülern zu erkundigen, ob es dort ähnliche Probleme gibt. Braucht die ganze Klasse sehr lange, verlangen möglicherweise die Lehrer zu viel oder sprechen sich zu wenig ab. Betrifft das Problem nur das eigene Kind, empfiehlt sich das Gespräch mit der Klassenlehrkraft über die möglichen Gründe.

Erst toben oder gleich arbeiten?

Die beste Zeit für Hausaufgaben ist von Kind zu Kind übrigens unterschiedlich. Manche Schüler holen zu Hause gleich ihre Hefte raus, andere wollen erst einmal abschalten oder toben und setzen sich erst nach ein, zwei Stunden an den Schreibtisch. Eltern merken meist schnell, was für ein Hausaufgabentyp ihr Kind ist, und sollten es nicht in ein falsches Raster zwingen. Ist aber einmal ein passender (und sinnvoller) Rhythmus gefunden, sollten Eltern darauf beharren, dass er auch eingehalten wird: Erst wenn ein Ablauf eingeschliffen ist, entfallen endlich die täglichen Diskussionen, die Eltern und Kindern viel Stress bereiten.

Und schließlich: Damit die Kinder konzentriert arbeiten können, sind eine ruhige Atmosphäre und ein aufgeräumter Arbeitsplatz wichtig. Musik, Handy, Fernseher bleiben in der Zeit aus – das lenkt nur ab. Selbst ein abgeschaltetes Handy im Zimmer stört die Konzentration und bereitet Stress.

Leg doch mal das Handy weg!

„Alle meine Freunde haben eins!“ Tatsächlich haben inzwischen sehr viele Kinder schon sehr früh ein Smartphone. Und je älter sie werden, umso wichtiger wird das Handy für sie. Noch schnell ein Video auf YouTube angucken, Nachrichten aus dem Klassenchat lesen, WhatsApp, Instagram, Snapchat, Tiktok, daddeln – die digitale Verlockung ist groß und ein echter Zeitfresser.

Entsprechend häufig ist der Streit in Familien, wenn die Handy-Nutzung wieder einmal mit schulischen Aufgaben oder familiären Aktivitäten kollidiert. Tatsächlich zieht das Smartphone bei vielen Schülern so viel Aufmerksamkeit auf sich, dass sie Hausaufgaben und Lernen vernachlässigen. Wer jedoch immer unter Zeitdruck arbeitet und wegen mangelnder Vorbereitung schlechte Noten schreibt, erzeugt sich seinen Schulstress selbst. Außerdem merken viele nicht, dass sie langes Daddeln unruhig und gereizt werden lässt oder dass sie schlechter schlafen, wenn sie am Abend noch am hellen Bildschirm hängen. Anstatt dann die eigene Mediennutzung zu hinterfragen, ziehen sich manche erst recht in die virtuelle Welt zurück. Aus dieser Spirale müssen Eltern ihren Kindern heraushelfen. Zwei Mittel sind dafür wirksam: klare Regeln – und etwas Selbstkritik.

Handy-Nutzung hinterfragen

Zunächst müssen Eltern sich nämlich fragen, welches Vorbild sie abgeben. Hängen sie selbst in jeder freien Minute am Handy, checken ständig Nachrichten und E-Mails, posten Fotos und Statusmeldungen? Wer selbst von morgens bis abends tippt, wischt und surft, kann schlecht von seinen Kindern verlangen, das Handy aus der Hand zu legen.

Klare Regeln setzen

Zudem brauchen Kinder klare Regeln. Manche Familien setzen einen Vertrag auf und lassen ihn von allen Familienmitgliedern unterschreiben. Darin kann zum Beispiel eine tägliche Zeitbeschränkung festgelegt werden. Die Plattform www.schau-hin.info empfiehlt für Kinder ab dem zehnten Lebensjahr zehn Minuten Medienzeit pro Lebensjahr am Tag. An weiteren Regeln haben sich bewährt:



Der Stress, der aus dem Netz kommt

Das Smartphone eröffnet Kindern eine neue Welt – mit vielen Möglichkeiten, aber auch Gefahren. Inhalte in Chats, auf Websites oder in Videos können verstören, andere Schüler beleidigen. Auch wenn Themen wie Pornos oder Mobbing unangenehm sind: Wichtig ist, dass Eltern und Kinder über diese Dinge sprechen. Das macht Kindern keine Angst, sondern gibt ihnen die Sicherheit, dass sie sich im Zweifelsfall immer an ihre Eltern oder andere Vertrauenspersonen wenden können. Dafür müssen sie allerdings auch sicher sein können, dass diese selbst dann auf ihrer Seite sind, wenn sie einmal Mist gebaut haben.

- **Lernen geht vor!** Übermäßiger Handy-Gebrauch schränkt die Konzentrationsfähigkeit ein, und das Smartphone lenkt auch dann ab, wenn es ausgestellt im Sichtbereich liegt. Deshalb liegt das Gerät beim Lernen in der …
- **... Handygarage:** Auch während Mahlzeiten und Gesprächen sowie spätestens eine Stunde vorm Einschlafen kommen die Handys aller Familienmitglieder ausgestellt in ein Fach oder eine Schale im Flur.
- **Keine Unterbrechung, bitte:** Wenn wir uns unterhalten, ist der Gesprächspartner wichtiger als eine WhatsApp oder SMS. Echte Gespräche gehen vor digitaler Kommunikation – das gilt auch für die Eltern.
- **Heute sind wir füreinander da:** Manche Familien vereinbaren auch medienfreie Tage, an denen man zum Beispiel einen Ausflug miteinander macht oder Gesellschaftsspiele spielt. Schöne Offline-Erlebnisse nehmen Smartphones ihren übermäßigen Reiz.



4. Tipps zum Runterkommen

Zurück ins Gleichgewicht

Stress entsteht vor allem dann, wenn Schüler zwischen viel zu starken und häufigen Phasen der Anspannung und Aufregung nicht mehr genug Entspannung finden. Um hier wieder ein gesundes Gleichgewicht zu finden, sollten Eltern also neben den unterschiedlichen Möglichkeiten, bei ihren Kindern Sorgen, Streit und Druck zu verringern, auch die andere Seite betrachten: Wer sich besser entspannen kann, hält mehr Anspannung aus.

Ein Hoch auf das Chillen

Dafür ist zunächst einmal Freiraum nötig. Schüler brauchen unverplante Zeit, in der sie je nach Alter und Neigung toben, spielen, sich bewegen, langweilen oder auch einfach chillen können.

Tatsächlich ist in der Pubertät das Gehirn stark mit dem eigenen Umbau beschäftigt, da kann es hin und wieder eine Auszeit gut gebrauchen. Solange hinter dem Begriff „Chillen“ entspannende Tätigkeiten wie Musikhören, Lesen, Basteln oder schlichtes Dösen stecken, ist dagegen jedenfalls nichts einzuwenden. Anders ist das allerdings mit Computerspielen, das, exzessiv betrieben, Stress eher verstärken kann.

Den Rahmen richtig setzen

Entspannung und Wohlbefinden fördern jedoch noch viele andere Dinge. Genug und gut zu schlafen gehört zum Beispiel dazu – eine Kunst, die vor allem Jugendlichen unter der Woche schwerfällt. Dabei ist Schlafmangel allgemein ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von chronischem Stress.

Auch die Ernährung hat einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden von Kindern und damit auf ihre Fähigkeit, unvermeidliche Stressphasen schadlos zu überstehen. Und Bewegung ist ohnehin der Königsweg, damit Kinder ihren Kopf mal so richtig durchpusten und von belastenden Gedanken, Gefühlen und angestauter Aggression befreien können.

Bei diesen Dingen können Familien viel tun, um ihre Widerstandsfähigkeit gegen Stress zu erhöhen. Was genau hilft, zeigen wir auf den nächsten Seiten.



Gesunder Schlaf

Eine Entwicklung der modernen Gesellschaft trifft Kinder wie Erwachsene, nur dass Kinder stärker darunter leiden: Die Schlafzeiten haben sich generell verschoben. Lichtsignale zum Einschlafen kommen heute erst sehr viel später als in früheren Gesellschaften, die mit künstlichem Licht knausern mussten. Die Aufstehzeiten aber sind gleich geblieben.

Weil Kinder ohnehin mehr Schlaf brauchen als Erwachsene, ist diese Situation für sie besonders hart. Viele Schülerinnen und Schüler leiden schlicht und ergreifend unter Schlafmangel. In der Pubertät steigert sich dann das Problem noch einmal, wenn sich der eigene Rhythmus aus biologischen Gründen noch einmal nach hinten verschiebt.

Wir lernen auch im Schlaf

Grundschulkinder benötigen rund zehn Stunden Schlaf, und selbst Jugendliche sollten sich noch neun Stunden Nachtruhe gönnen. Die Folgen von zu wenig Schlaf sind vielfältig: Die Leistungsfähig-

keit wird beeinträchtigt, das Immunsystem kann sich nicht ausreichend regenerieren, die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab, und das Lernen fällt schwerer. Der Stress nimmt zu und verursacht wiederum Ein- oder Durchschlafprobleme.

Außerdem ist es eine Aufgabe des Schlafes, die Gedächtnisleistungen zu unterstützen und das, was tagsüber gelernt wurde, fest in das Gehirn hineinzuschreiben. Leider finden diese Abläufe allerdings erst im letzten Drittel des Schlafes statt – und das ist bei den meisten Schülern gerade dann, wenn der Schlaf durch den Wecker unterbrochen wird.

Einschlafrituale einführen

Einige Tricks können helfen, dem Schlafmangel von Kindern und Jugendlichen entgegenzuwirken (s. unten). Jüngere Kinder schlafen außerdem besser ein, wenn das Zubettgehen immer nach einem ähnlichen Muster abläuft. Wichtig ist, sich Zeit dafür zu lassen, so können Körper und Geist langsam herunterschalten, und die Kinder den Tag allmählich ausklingen lassen. Aufregungen sollten sie vermeiden. Eine regelmäßige Gutenachtgeschichte hilft ihnen, abzuspannen und Ruhe zu finden, ebenso wie Entspannungsübungen vor dem Schlaf.

Dos und Don'ts für besseren Schlaf

Dos:

- Das Zimmer vor dem Zubettgehen kräftig durchlüften.
- Die Raumtemperatur in der Nacht auf etwa 18 Grad verringern, weil auch der Körper seine Temperatur für den Schlaf nach unten reguliert.
- Helles Licht am Morgen und Dunkelheit am Abend spielen eine wichtige Rolle für die innere Uhr. Das geschlossene Rollo am Abend ist also gut, am Morgen ist es eher hinderlich.

Don'ts:

- Anstrengende Schularbeiten.
- Heftige Diskussionen.
- Laute Musik.
- Computerspiele.
- Smartphone- oder Tablet-Gebrauch. Das Lichtspektrum von Bildschirmen macht wach – deswegen sollten die Geräte spätestens eine Stunde vor dem Schlafengehen ausgeschaltet sein.

Gutes Essen, gute Laune

Unter Stress steckt der Körper im Alarmmodus fest. Das kostet ihn viel Energie – und die versucht er sich möglichst schnell durch Nahrung zurückzuholen. Kein Wunder also, dass Schüler dazu neigen, in Stresssituationen schnell, nebenbei und ungesund zu essen: Schokolade oder andere Süßigkeiten, kalorienreiche Snacks, Fast Food. Das ist jedoch nicht nur ungesund, sondern oft auch kontraproduktiv: Schnell verdaubare Kohlenhydrate aus Süßigkeiten oder Weißmehl führen umso rascher wieder zu Unterzuckerung und dadurch zur Erschöpfung. Zumal der gestresste Körper die Nahrung auch noch schlecht verwertet.

Dagegen stärkt gesunde Ernährung das Immunsystem und ist somit ein idealer Schutz gegen stressbedingte Krankheiten. Auch hier ist es hilfreich, wenn Eltern mit gutem Beispiel vorangehen. Besonders wichtig ist zum Beispiel, sich für Mahlzeiten genug Zeit zu nehmen, das Essen zu genießen und dabei auf ausgewogene, gesunde Zusammenstellung zu achten. Also möglichst Finger weg von Fertigprodukten.

Futter fürs Gehirn

Statt süßer Snacks ist es sinnvoll, Kindern handlich geschnittenes Gemüse oder Obst anzubieten. Eine Banane etwa sorgt mit ihrem großen Kaliumanteil für eine gute Sauerstoffversorgung des Gehirns. Weintrauben schaffen mit ihrem Traubenzucker schnell neue Energie. Gurken stillen den kurzfristigen Hunger und liefern Wasser, Paprika enthalten viel Vitamin C, Möhren reichlich Vitamin A.

Allgemein sind komplexe Kohlenhydrate etwa aus Vollkorngetreide, Kartoffeln oder Gemüse lang anhaltende Energielieferanten. Auch Proteine sind echte Nervennahrung, sie sind z. B. in Milchprodukten wie Joghurt, in Hülsenfrüchten oder Fleisch in größeren Mengen enthalten. Hochwertige Fette wie die Omega-3-Fettsäuren (z. B. in einigen pflanzlichen Ölen und in fettem Fisch) sind für die Gehirntätigkeit wichtig, ebenso wie die B-Vitamine, die man zum Beispiel in Nüssen findet.

Lieblingsessen als Belohnung

Dem Schulstress dürfen Eltern aber auch einmal mit Trostmahlzeiten begegnen: etwa, indem sie den Kindern ihr Lieblings-



essen kochen. Das kann auch die Belohnung für besonderen Einsatz sein – selbst und gerade dann, wenn der Aufwand nicht zum gewünschten Erfolg geführt hat.
Allgemein können bestimmte Kräuter und Pflanzen für Entspannung, für einen besseren Schlaf, für weniger Bauchschmerzen und für gute Laune sorgen:

- **Senf** sagt man nach, negatives Denken zu stoppen.
- **Dill** soll gegen Aufregung helfen.
- **Kapern** regen den Appetit an.
- **Rosmarin** gilt als wahrer Energiespender.
- **Ingwer** ist gut gegen Magen- und Darmbeschwerden.
- **Lorbeer** soll gegen Überforderung helfen.
- **Honig** beruhigt.
- **Oregano** wird häufig gegen Schlafstörungen eingesetzt.

Letzteres ist doch wirklich eine gute Nachricht. Schließlich ist Oregano unverzichtbarer Bestandteil einer Lieblingsspeise der meisten Kinder: der Pizza.

Dazu gibt es noch die Wunderwaffe gegen Stress: den Tee. Mit Zutaten wie Kamille, Fenchel, Melisse, Koriander, Zimt, Ingwer oder Süßholz bringt er Ruhe und Entspannung in den familiären Alltag. Dazu werden bereits viele fertige Teemischungen angeboten, aber auch das eigene Experimentieren mit den verschiedenen Zutaten lohnt sich und macht auch den Kindern Spaß.

Antreten gegen den Stress!

Dass körperliche Bewegung beim Stress-Abbau hilft, wissen viele Erwachsene aus eigener Erfahrung. Sport führt – unter anderem durch das anschließende körperliche Wohlbefinden und das Wissen, etwas geleistet zu haben – zu Entspannung. Das gilt ebenso für Kinder und Jugendliche.

Kleine Kinder sind in dieser Hinsicht wahre Experten im Stress-Abbau. Nach einem anstrengenden Schultag oder den Hausaufgaben verausgaben sie sich gern beim Toben. Ältere Kinder verhalten sich leider oft erwachsener und damit weniger gut: Sie wechseln von der Schulbank an den Schreibtisch, vom Schreibtischstuhl auf das Sofa und vom Sofa ins Bett. Solche Meisterchiller sollten Eltern dazu anhalten, sich mehrmals in der Woche sportlich zu betätigen. Gut, wenn Eltern ihre Kinder durch ihr eigenes Vorbild bereits frühzeitig an Sport und Bewegung gewöhnt haben.



Dabei ist es gar nicht so aufwendig, sich zu entspannen. Kleine Übungen lassen sich gut in den Alltag einbauen. Zugegeben: Nicht alle Kinder oder gar Jugendliche haben Spaß an Entspannungsübungen – aber einen Versuch ist es wert. Schließlich muss man sie nicht in der Öffentlichkeit ausführen, sondern kann sie unbeobachtet im eigenen Zimmer einlegen. Mit der Zeit kann das dann zum ganz normalen Tagesablauf gehören.

1

Rechts und links

Zuerst wird das rechte Nasenloch zugehalten und nur mit dem linken Nasenloch tief eingeatmet. Die Luft wird kurze Zeit angehalten. Dann das linke Nasenloch zuhalten und die Luft durch das rechte Nasenloch ausatmen. Damit wird die Sauerstoff-Kohlendioxid-Balance im Körper wiederhergestellt. Das steigert das Wohlbefinden.

2

Droschkenkutscherhaltung

Eine einfache Grundübung aus dem autogenen Training: Das Kind sitzt auf dem Stuhl, die Oberschenkel sollten sich möglichst waagerecht zum Boden befinden, die Beine werden schulterbreit gegrätscht. Die Arme liegen leicht auf den Oberschenkeln auf. Beim Einatmen ist der Körper aufgerichtet. Beim Ausatmen lässt sich das Kind langsam in den Rundrücken fallen. Dabei hängt der Kopf locker nach vorn, das Kinn liegt fast auf der Brust. Diese Übung soll tatsächlich von den Droschkenkutschern abgeguckt sein, die sich in den Pausen zwischen zwei Fahrten auf dem Kutschbock in dieser leicht gebeugten Körperhaltung erholten.

3

Die Luft rauslassen

Das Kind steht aufrecht im Zimmer. Jetzt atmet es tief ein, ballt die Hände zu Fäusten und streckt die Arme V-förmig hoch in die Luft. Beim Ausatmen werden die Fäuste gelockert, und gleichzeitig beugt sich der Oberkörper schwungvoll nach unten, bis die Hände den Boden berühren. Diese Übung mehrmals wiederholen.

4

Loslassen

Eine ideale Übung zum Entspannen während der Hausaufgaben: Ist ein Schulfach abgehakt, lehnt sich das Kind zurück, nimmt ganz bewusst und ruhig fünf tiefe Atemzüge und lässt ebenso bewusst nacheinander alle Muskeln los. Diese Übung kann es einige Male wiederholen, um sich dann gestärkt seinen nächsten Aufgaben zu stellen.

Gemeinsam Ausgleich finden

Kinder (und Erwachsene) brauchen einen Ausgleich zum anstrengenden Alltag in Schule und Beruf. Sie benötigen Zeit und Muße, um wieder auftanken zu können. Neben Schlaf, Sport und Entspannung ist der Ausgleich durch verschiedene Freizeitaktivitäten ganz entscheidend. Bei welchen Aktivitäten sich Kinder und Jugendliche erholen, ist unterschiedlich: Für den einen ist es der Bolzplatz, für den anderen ist es das Abtauchen in andere Welten mit einem spannenden Buch, das Klavierspielen nach der Schule oder das Treffen mit Freunden. Eltern sollten darauf achten, dass Kinder dafür ausreichend Zeit bekommen.

Wenn die Anforderung der Schule besonders hoch ist und Schule und Hausaufgaben beinahe den ganzen Tag in Anspruch nehmen, dann muss mindestens das Wochenende für derlei Tätigkeiten reserviert werden. Für Ausgleich können auch gemeinsame Familienaktivitäten sorgen, so zum Beispiel regelmäßige Spaziergänge, Zoobesuche, Radtouren oder Schwimmbadbesuche.

Am Computer aktiv sein

Und auch die Familienspielkultur ist für die innere Stabilität und das Selbstvertrauen von Kindern und Jugendlichen sehr wichtig. Das können Gesellschaftsspiele ebenso sein wie gemeinsames Spielen am Computer. Gerade Spielekonsolen bieten mit ihren Sport- und Fitness- oder Musikangeboten speziell für Familien geeignete Aktivitäten, die gemeinsam aber auch im Wettstreit und mit echtem Körpereinsatz bestritten werden.

Aber auch ohne Spielbrett und Konsole lässt es sich in der Familie wunderbar spielen. Familienspiele sorgen nicht nur für Ablenkung und Entspannung vom Alltag. Sie lassen auch die unterschiedlichen Familientalente zur Geltung kommen und fördern nebenbei noch weitere Fertigkeiten wie etwa genaues Beobachten, detailliertes Beschreiben, strategisches Denken oder auch ganz handfestes Wissen zum Beispiel in der Geografie. Auch gemeinsames Basteln kann sehr entspannend wirken und ist gleichzeitig mit Erfolg verbunden, dann nämlich, wenn das eigene Werk vollendet ist.

Studienkreis online

Hilfreiche Infos und Tipps zum Thema

Auf seinen Internetseiten bietet der Studienkreis Schülern und ihren Eltern jede Menge nützliche Informationen und Tipps rund um das Lernen. Das Angebot ist kostenlos und frei verfügbar. Auch zu den Themen dieser Broschüre finden Sie dort viele weiterführende Informationen:

Was tun gegen Mobbing?
Wird ein Kind von seinen MItschülern systematisch angegriffen und ausgegrenzt, spricht man von Mobbing. Einen ersten Einblick in Ursachen, Folgen und Handlungsmöglichkeiten bietet dieser Online-Artikel:
studienkreis.de/infothek/journal/mobbing-in-der-schule

Über das Internet und vor allem die sozialen Medien hat Mobbing heute keine zeitlichen und räumlichen Grenzen mehr. Was **Cybermobbing** für die Betroffenen bedeutet:
studienkreis.de/infothek/journal/cybermobbing

Streit wegen Schulnoten vermeiden
Wenn ein Kind schlechte Noten aus der Schule mitbringt, ist meist auch zu Hause die Stimmung mies. Wie Familien damit entspannter umgehen können:
studienkreis.de/infothek/journal/streit-wegen-schulnoten

Gezielt Schulstress abbauen
Mehr Ruhe und Gelassenheit im Schulalltag: Mit autogenem Training, progressiver Muskelentspannung und anderen Übungen können Schüler den richtigen Ausgleich zu stressigen Lernphasen finden.
studienkreis.de/infothek/lerntipps/lernen-ohne-stress

Der Studienkreis

- bietet qualifizierte Nachhilfe für Schüler aller Klassen und Schularten in allen gängigen Fächern – im Institut und online.
- gehört seit mehr als 40 Jahren zu den führenden privaten Bildungsanbietern in Europa.
- hat seit seinem Bestehen mehr als 1,5 Millionen Schülerinnen und Schüler gefördert.
- unterstützt mit seinen 10.000 engagierten Nachhilfelehrern jedes Jahr rund 100.000 Schüler.



• **Studienkreis Deutschland**
www.studienkreis.de
Hotline: 0800/1 11 12 12 (frei)

• **Studienkreis Schweiz**
www.studienkreis.ch
Hotline: 0800/11 11 21 (frei)

• **Studienkreis Luxemburg**
www.studienkreis.lu

• **Studienkreis Österreich**
www.studienkreis.at

D 4330 GF