

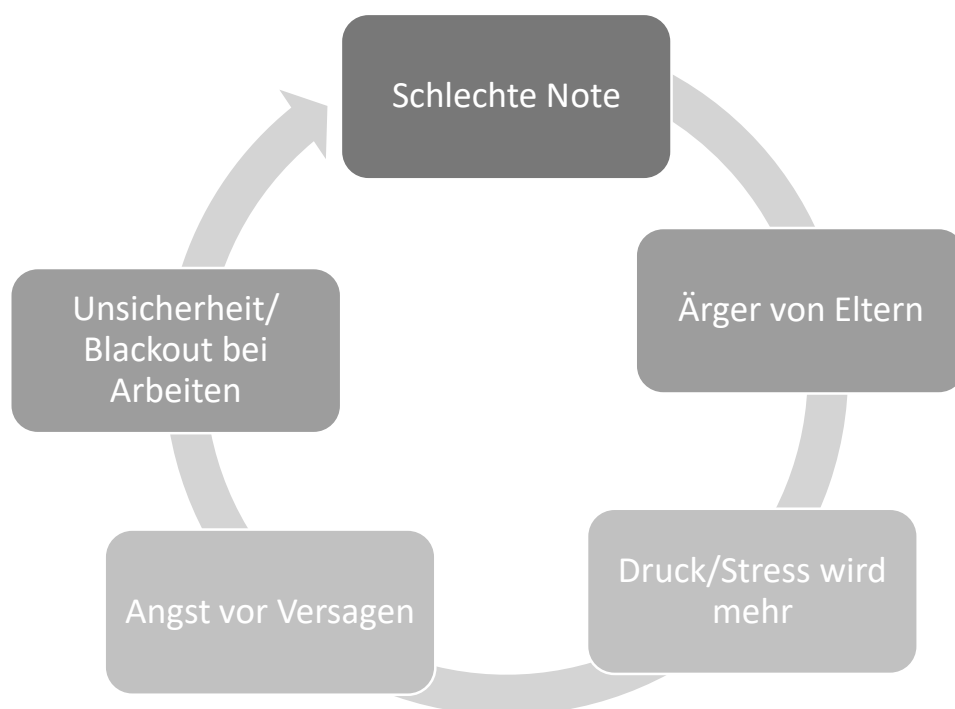
Schulstress/ Notenstress/ Zeugnisstress?

Sind Noten wirklich nur eine Leistungsüberprüfung und zeigen den Kindern was sie besser machen können? Leider nein. heutzutage werden Noten von Kindern ganz anders wahrgenommen als sie eigentlich sollten! Der Druck auf Schüler/innen ist in den letzten Jahren massiv gestiegen und so leidet ein Viertel der Schüler in Deutschland unter Versagensängsten und Schulstress. Dieser entsteht in den meisten Fällen am Ende der Grundschule beim Schulwechsel, verstärkt wird dieser auch von vielen Eltern, die zwar nur das Beste für ihr Kind wollen aber oftmals nicht merken, dass das die Kinder nur noch mehr in Stress versetzen kann da sie ihre Eltern nicht enttäuschen wollen. Das Problem ist, dass man ein „gutes Leben“ mit guten Noten verbindet, dabei aber vergessen wird, dass Arbeiten/Tests oder Zeugnisse nicht Aussagen ob man später ein gutes Leben führt. Es ist ja klar das die Eltern/ Lehrer wollen, dass ein Kind gute Noten bekommt aber man sollte öfter mal darüber nachdenken das, wenn das Kind dann Zuhause

angeschrien oder Ärger für schlechte Noten bekommt nur noch mehr Stress hat und mehr Druck bei Arbeiten und so öfter einfach während Arbeiten alles vergisst und mehr „schlechte“ Noten bekommt.

Auch bei Schulstress unterscheidet man zwischen verschiedenen Stufen

- 1. Die normale Aufregung vor Arbeiten, diese hilft sogar zu besseren Noten.**
- 2. Oder eben die Angst, wo man trotz genug lernen immer in Arbeiten versagt und furchtbar Angst vor allen möglichen Leistungsabfragen hat ohne, dass man etwas ändern kann.**



So entsteht dann ein Teufelskreislauf, den man ernst nehmen sollte!

Was gegen Schulstress und Versagensängste tun?

- ✓ **Eltern sollten mehr Zeit mit ihrem Kind verbringen**
- ✓ **Ausgleich nach dem Unterricht, nicht direkt wieder lernen**
 - ✓ **Entspannungsübungen**
 - ✓ **Das Kind öfter mal loben**
 - ✓ **Gemeinsam lachen erhöht Stressresistenz**
- ✓ **Vielleicht mal bei der Nummer gegen Zeugnis Kummer anrufen 116111 (von Montag bis Samstag 14-20 Uhr)**
 - ✓ **Leistungsdruck mindern**

Was sollte man nicht tun?

- × **Kind wegen „schlechten“ Noten bestrafen**
- × **Sich mit anderen „besseren“ vergleichen**
- × **Einem Kind vermitteln, dass es ein schlechterer Mensch ist, wenn es nicht super Noten hat**
- × **Mit Übungsaufgaben/lernstoff überschütten**

× Enttäuscht sein bei nicht so „guten“ Noten

Hast du Schulstress? Das sind die häufigsten Symptome

- **Kopfschmerzen**
- **Bauchschmerzen**
- **Übelkeit**
- **Durchfall**
- **Appetitlosigkeit**
- **Angst**
- **Nervosität**
- **Gereiztheit**
- **Aggressivität**
- **Niedergeschlagenheit**
(Stress äußert sich bei jedem anders, man sollte in jedem Fall dagegen angehen)