



Alles stresst!
**Wie Eltern ihre Kinder im Umgang mit
Stress begleiten können**

26. März 2019 - Brigitte Waldis-Kottmann

STRESS

Akzent Prävention und Suchttherapie

Bereich Prävention arbeitet in *Ressorts*

- Schule
- Freizeit
- Erziehung/Betreuung
- Arbeit
- Gemeinde
- Gesundheitswesen



Schlüsselpersonen werden befähigt, damit diese Präventionsprojekte und -angebote direkt umsetzen können.

Mediothek enthält Fachliteratur, Informationen und Umsetzungsvorschläge.

Newsletter mit Aktualitäten

Ablauf des Abends

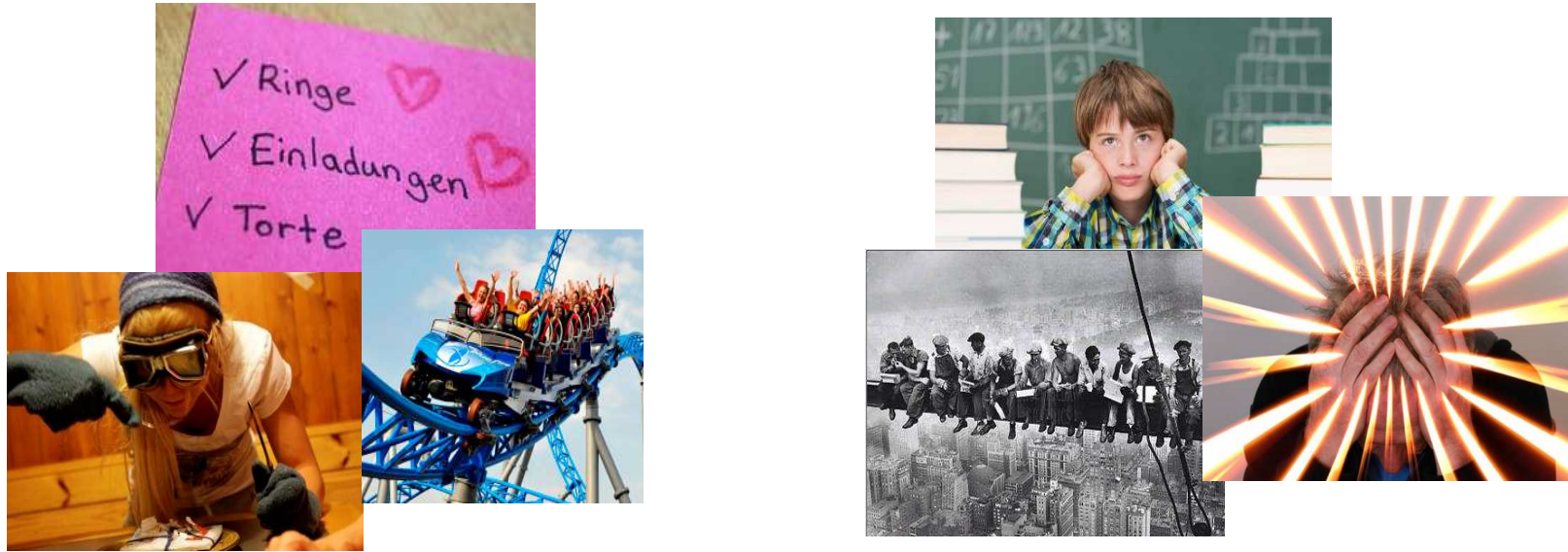
- **Begrüßung**
- **Stimmungsbild** - Wie sieht es bei den Kinder aus?
- **Input** zu Stress und Umgang damit
- **Let's talk about!** - Austausch zu Fallbeispielen
- **Informeller Abschluss** mit Aperero





Stimmungsbild der Schule Hohenrain

Stress – etwas «Schlechtes»?



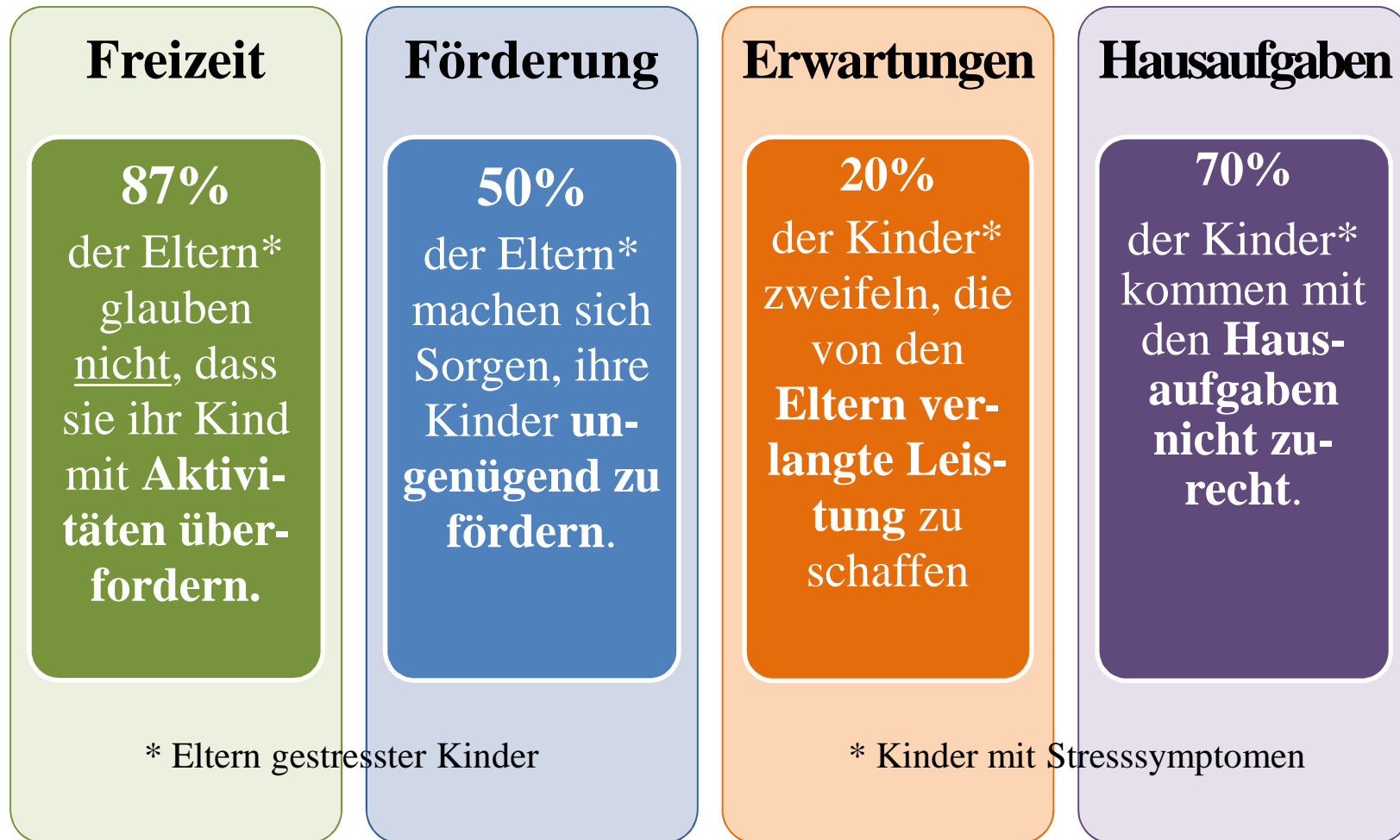
Eustress



Disstress



Ergebnisse aus Stress-Studie 2015



Spielend lernen – Spielen lernen ?!

Weniger Zeit

- 1/3 weniger Zeit fürs freie Spiel seit den 1980er Jahren

Veränderte Bedeutung

- Lern- und Förderspiele
- Frühfördereuphorie
- Spiel = Planlosigkeit, Abhängen, Unsinn

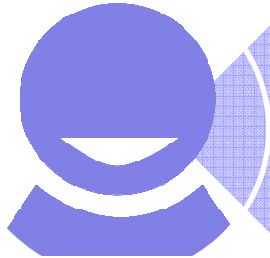
Fördernde Aspekte

- Zeit, Platz, Materialien, Ruhe
- Andere Kinder
- Keine dauernde Anleitung

Stress, was ist das?



Stress-Auslöser für junge Menschen



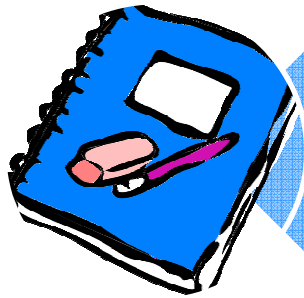
Persönliches

Körperliche Veränderungen z.B. in Pubertät, schlechtes Körperbild, mangelndes Selbstbewusstsein



Familie und soziales Umfeld

Veränderungen oder Probleme im familiären, gesundheitlichen oder finanziellen Bereich
Aufbau/Beenden von Freundschaften



Schule, Ausbildung, Beruf

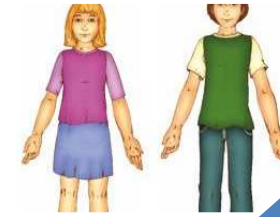
Hausaufgaben, Prüfungen, Zeugnisse, Vergleiche, Übergänge, Konflikte

Stress- Symptome



Gefühle, Gedanken

- verärgert, wütend, zornig, gereizt, aggressiv, frustriert...
- müde, traurig, einsam, unruhig...
- Negative Gedanken:
Ich schaffe das nie!
Ich werde versagen!



Körper, Verhalten

- Schlafstörungen, Müdigkeit
- Kopf- & Bauchschmerzen
- Übelkeit, Schwindel
- Herzklopfen, Verspannungen, Unruhe
- Ess-Störungen
- Hektisch werden, erstarren, weglaufen...

**Können
Stress-Symptome sein!**

Stressempfinden...

...auf die Bewertung kommt's an.

Streichelkatze?

o d e r

Säbelzahn tiger?





Diktat

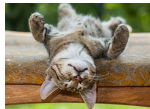
Stressor Situation

Was **bedeutet** das für mich?
→ **Bewertung**

bedeutungslos

positiv

bedrohlich



Bewertung

Situation zu **bewältigen**?
→ **Ressourcen**

JA - Herausforderung 😊

NEIN - Stress 😞

Coping Umgang

Strategien für Verarbeitung

Günstig

Stressreduktion

Problemorientiert

Situation verändern
Informationen
Unterstützung

Emotionsorientiert

Sinn geben, Umdeutung
Belastungsabbau
Erholung

Ungünstig

Stressvermehrung

Vermeidung
Aggression
Resignation
Neg. Gedanken

Rückblick

Neu-Bewertung

Was gelernt?

Erfahrungen verändern Einschätzung!

Umgang mit Stress - **Problemorientiert**

Im Gespräch mit den Kindern und Jugendlichen

Durch Gespräche und Austausch mit den Kindern und Jugendlichen:

- zeigen wir, dass sie und ihr Alltag uns **wichtig** sind;
- können wir uns **zusammen** austauschen, was uns bewegt, begeistert, besorgt;
- nehmen wir ihre **Sorgen ernst**;
- sind wir **Vorbilder** und geben **Einblick**, wie wir mit stressigen Situationen umgehen.

Echtes Interesse stärkt die **Beziehung** und
bildet eine tragfähige **Basis**
- auch bei **Herausforderungen**.



1. Stopp! Was ist eigentlich das Problem? (Tief ausatmen...)

1. Fakten zur Situation?



2. Welche Lösungsmöglichkeiten könnte es geben?

2. Ressourcen und
Strategien für Umgang

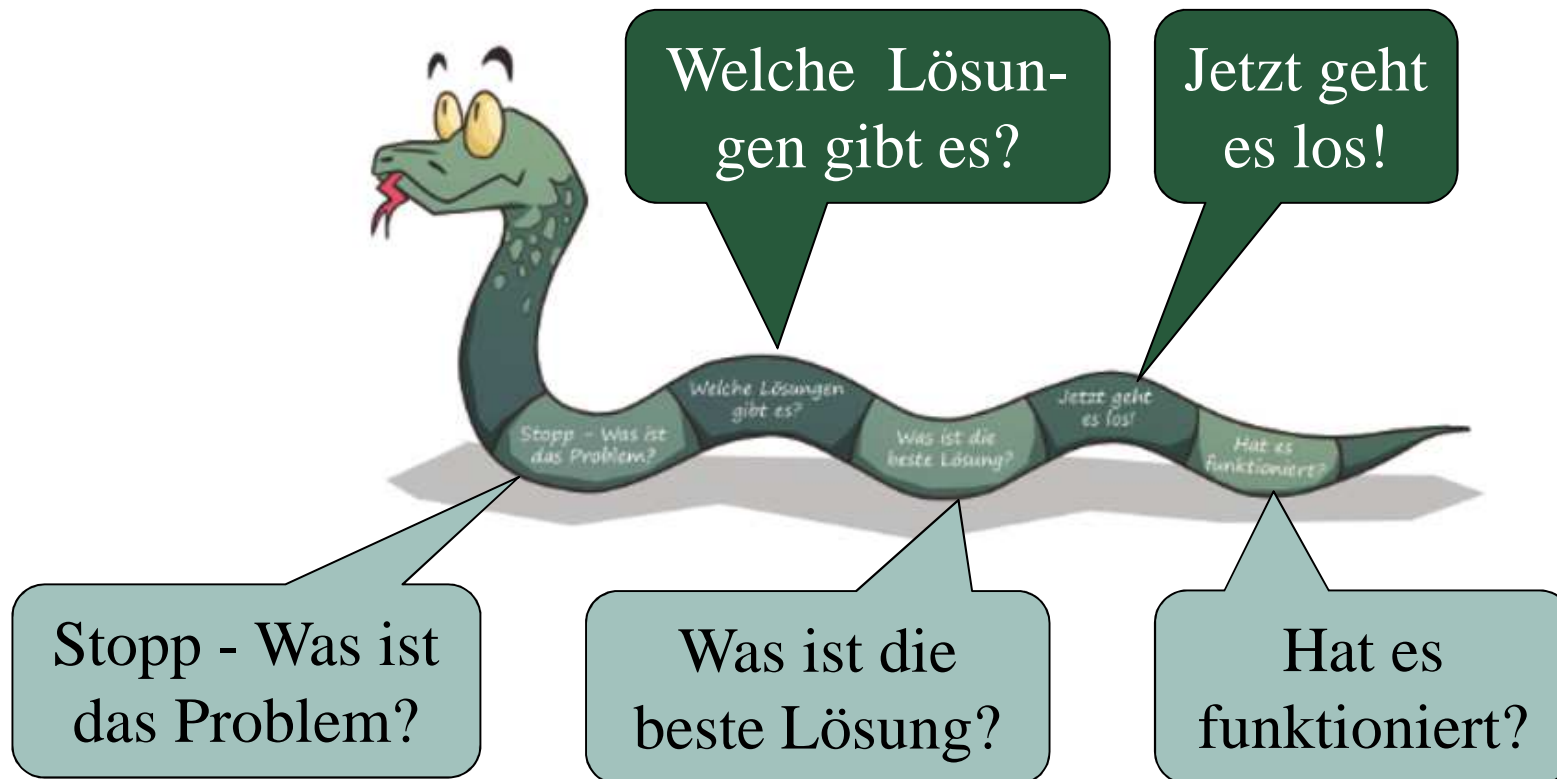


3. Ausprobieren! Hat es funktioniert?

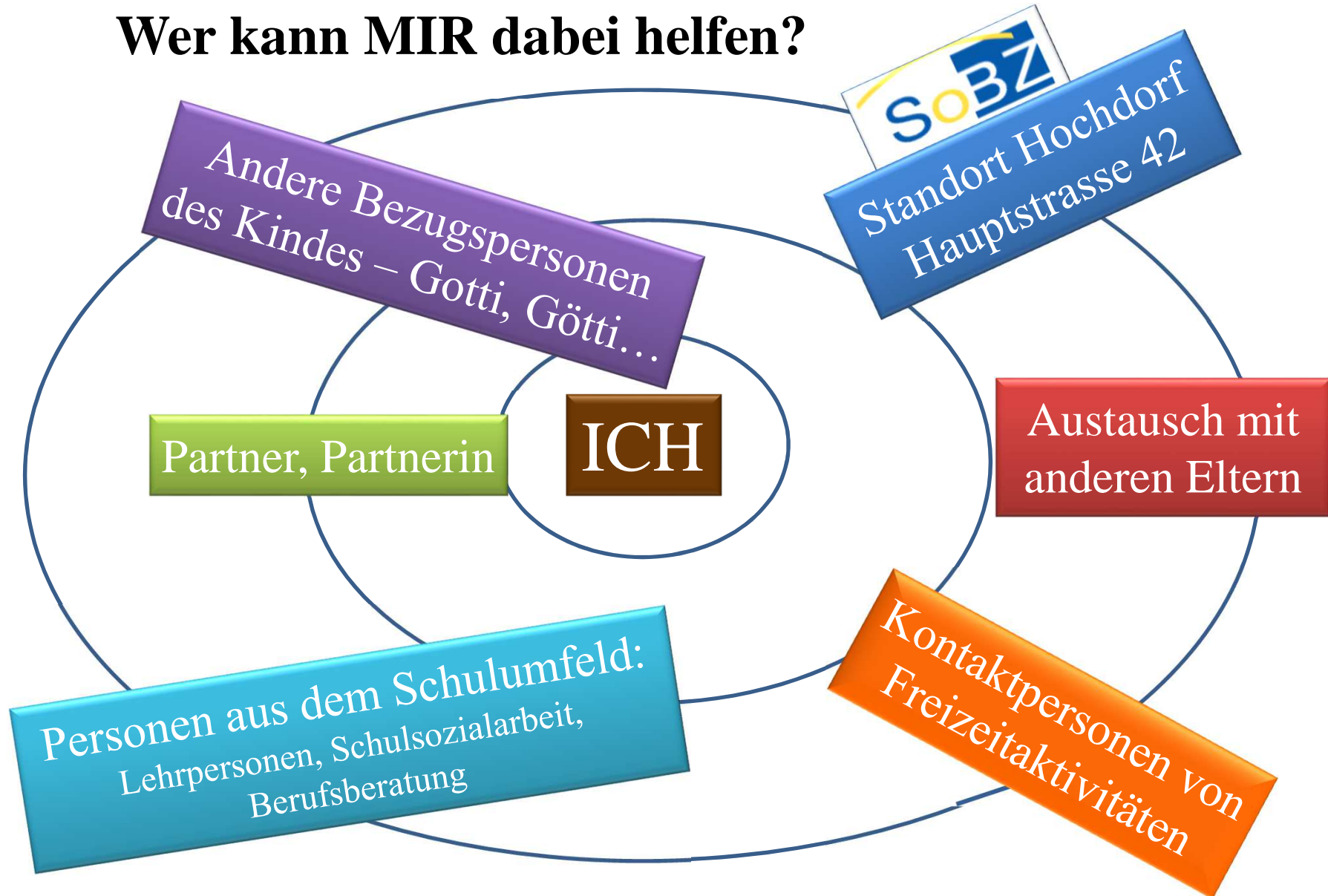
3. Bewerten der Lösung

SNAKE - Problemlöse-Schlange

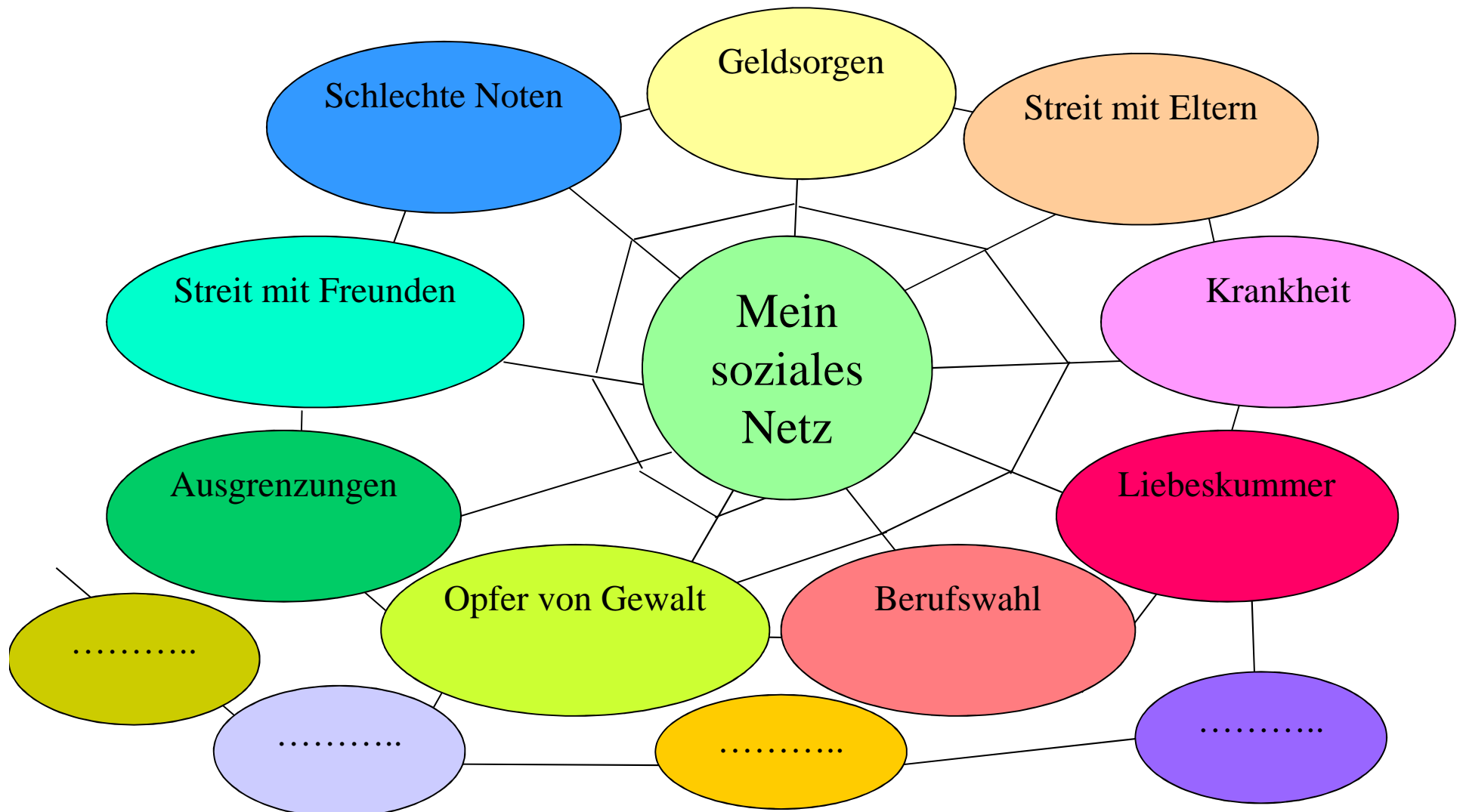
SNAKE = **S**tress **n**icht **a**ls **K**atastrophe **e**rleben



Wer kann MIR dabei helfen?



Mein soziales Netz




























































Quelle: Beyer & Lohhaus: Stressbewältigung im Jugendalter, 2018 Högreffe, Göttingen

Ruhe und Entspannung

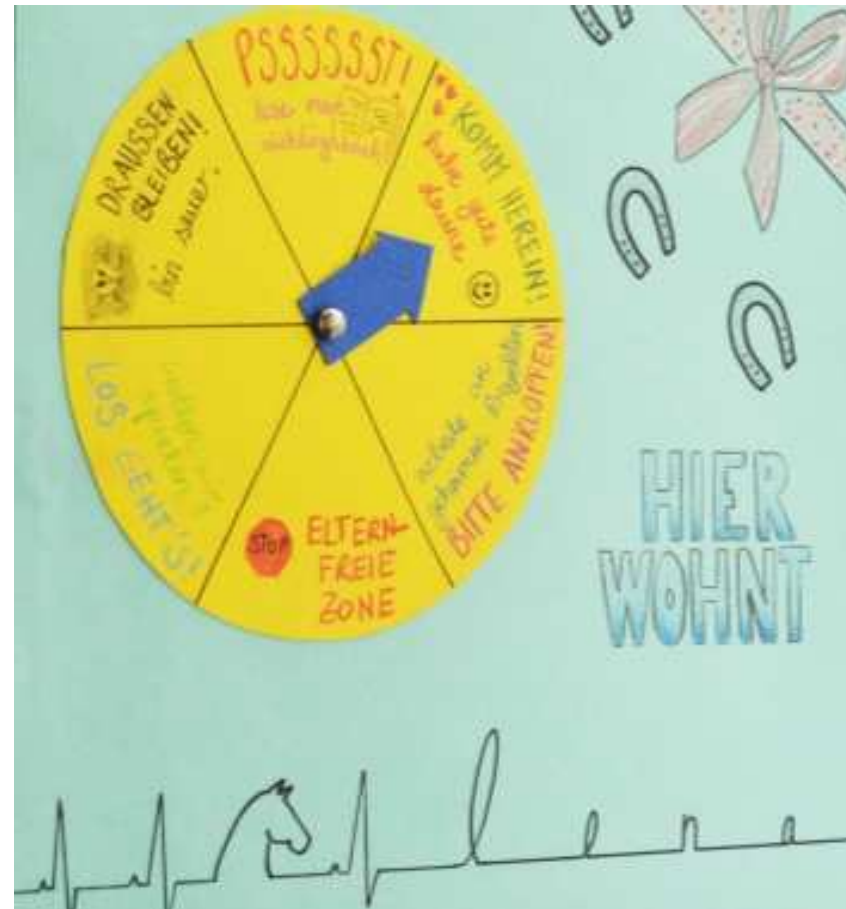
Zeitmanagement

Planen, terminieren

-  Zeiten zur freien Verfügung
= echte Freizeit
-  Zeiten für Schule und Lernen
= Arbeitszeit
-  Zeiten für Termin, Aktivitäten
(Training, Musikstunde, Arzttermine)
= Halb-Freizeit

Termine außerhalb der Schule							
	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
12-13 Uhr							
13-14 Uhr							
14-15 Uhr							
15-16 Uhr							
16-17 Uhr							
17-18 Uhr							
18-19 Uhr							
19-20 Uhr							
20-21 Uhr							

Bitte nicht stören!



Kind wahrnehmen

Wie oft in der letzte
Woche, Monat
beobachtet?

	nie	selten	manchmal	oft	immer	Mögliche Auslöser
Körperliche Anzeichen						
mein Kind hat Bauchweh	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
mein Kind ist tagsüber müde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
mein Kind hat Herzklopfen vor Aufregung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
mein Kind kann wegen Sorgen schlecht einschlafen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Befinden						
mein Kind hat schlechte Laune	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
mein Kind ist niedergeschlagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
mein Kind ist unkonzentriert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
mein Kind hat „die Nase voll“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
mein Kind ist nervös	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Verhalten						
mein Kind isst wenig oder gar nicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
mein Kind weint viel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
mein Kind zieht sich zurück	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
mein Kind ist aggressiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
mein Kind unternimmt nichts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Quelle: modifiziert
nach Lohaus 2002, S.11

Flimmerpause gegen Flimmer-Stress

10. - 16. Juni 2019

Für Schulen, Familien,
Einzelpersonen

Infos, Anmeldung, Materialbestellung

www.flimmerpause.ch



Alternativen suchen

50 DINGE, DIE MAN MIT 12 JAHREN ERLEBT HABEN SOLLTE

ABENTEUERER		<ul style="list-style-type: none">  17. Schneckenrennen <input type="checkbox"/>  18. Auf einem Baum balancieren <input type="checkbox"/>  19. Schaukeln <input type="checkbox"/>  20. Auf einer Matschbahn rutschen <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none">  33. Schmetterling mit einem Netz fangen <input type="checkbox"/>  34. Tierspuren verfolgen <input type="checkbox"/>  35. Erkunden, was sich im Teich befindet <input type="checkbox"/>  36. Eine Eule rufen <input type="checkbox"/>  37. Tiere eines Sees untersuchen <input type="checkbox"/>  38. Vogel aufpäppeln <input type="checkbox"/>  39. Krabbe fangen <input type="checkbox"/>  40. Nachtwanderung <input type="checkbox"/> 		
<ul style="list-style-type: none">  1. Einen Baum hochklettern <input type="checkbox"/>  2. Einen Hügel herunterrollen <input type="checkbox"/>  3. In der Wildnis zelten <input type="checkbox"/>  4. Eine Höhle bauen <input type="checkbox"/>  5. Stein auf See springen lassen <input type="checkbox"/>  6. Im Regen herumrennen <input type="checkbox"/>  7. Drachen steigen lassen <input type="checkbox"/>  8. Fisch mit einem Netz fangen <input type="checkbox"/>  9. Apfel direkt vom Baum essen <input type="checkbox"/>  10. Brennball spielen <input type="checkbox"/> 	WALDLÄUFER		<ul style="list-style-type: none">  21. Wilde Blaubeeren essen <input type="checkbox"/>  22. Blick in hohlen Baum werfen <input type="checkbox"/>  23. Einsame Insel besuchen <input type="checkbox"/>  24. Das Gefühl haben, zu fliegen <input type="checkbox"/>  25. Auf einem Grashalm flöten <input type="checkbox"/>  26. Fossilien suchen <input type="checkbox"/>  27. Sonnenaufgang beobachten <input type="checkbox"/>  28. Einen Berg besteigen <input type="checkbox"/>  29. Hinter einen Wasserfall gelangen <input type="checkbox"/>  30. Einen Vogel füttern <input type="checkbox"/> 	FORSCHER	
ENTDECKER		<ul style="list-style-type: none">  11. Schneeballschlacht <input type="checkbox"/>  12. Schatzsuche am Strand <input type="checkbox"/>  13. Matschkuchen backen <input type="checkbox"/>  14. Staudamm bauen <input type="checkbox"/>  15. Schlittenfahren <input type="checkbox"/>  16. Jemanden im Sand verbuddeln <input type="checkbox"/> 	SPURENSUCHER		<ul style="list-style-type: none">  41. Pflanz es, lass es wachsen, iss es <input type="checkbox"/>  42. Wild schwimmen gehen <input type="checkbox"/>  43. Mit einem Floß fahren <input type="checkbox"/>  44. Ein Feuer ohne Streichhölzer machen <input type="checkbox"/>  45. Mit Karte und Kompass unterwegs <input type="checkbox"/>  46. Klettern <input type="checkbox"/>  47. Auf einem Feuer kochen <input type="checkbox"/>  48. Sich abseilen <input type="checkbox"/>  49. Einen Geocache finden <input type="checkbox"/>  50. Auf einem Fluss paddeln <input type="checkbox"/>
		<ul style="list-style-type: none">  31. Käfer fangen <input type="checkbox"/>  32. Froschlaich suchen <input type="checkbox"/> 			



Westfälische Nachrichten

Grafik: Ilisa

Umgang mit Stress

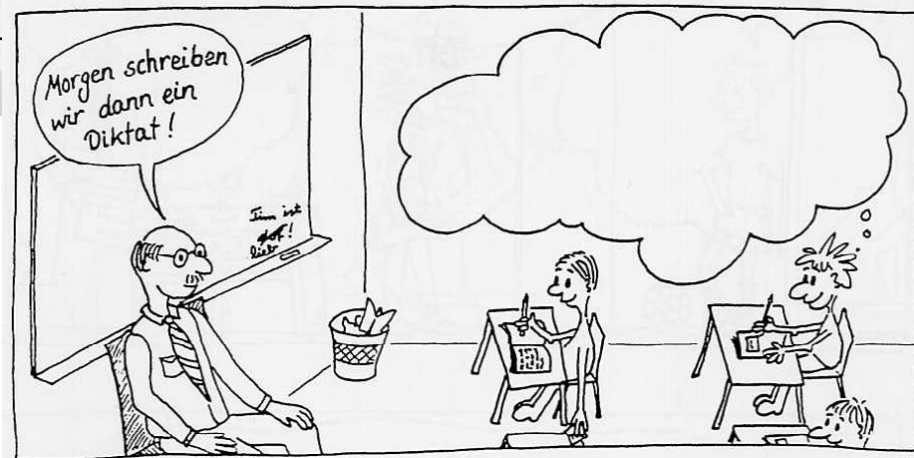
Emotionsorientiert

Macht der Gedanken

Negative Gedanken



Positive Gedanken



Positiver Ablauf vordenken



Ich stelle mir vor...

- Ich sitze **entspannt** da mit meinem Glücksbringer und bekomme den Test.
- Ich sage meinen **Kraftsatz** «Ich schaff das! Alles halb so schlimm!» und atme 3x ein und langsam wieder aus.
- Ich beginne mit dem Test.
- Wenn's plötzlich nicht weitergeht, dann mache ich etwas, das mir gut tut:
 - **Glücksbringer** in die Hand nehmen
 - an **Kraftmoment** denken.
- Am Ende des Tests darf ich **stolz sein** auf mich! **Geschafft!!**

Stress und Zeugnis - Reflexion statt Tadel

WAS DEINE NOTEN NICHT SAGEN

Dein anderes Zeugnis



Vor- und Nachname: _____ Alter: _____

Geboren am: _____ in: _____

Was die Lehrer nicht über dich wissen:

Ich wäre fast vor Stolz geplatzt, als du im letzten halben Jahr...

Darüber habe ich mich geärgert:

So würde ich dich in wenigen Worten beschreiben, wenn mich jemand fragt:

Die Welt wäre so viel ärmer ohne dich, weil ...

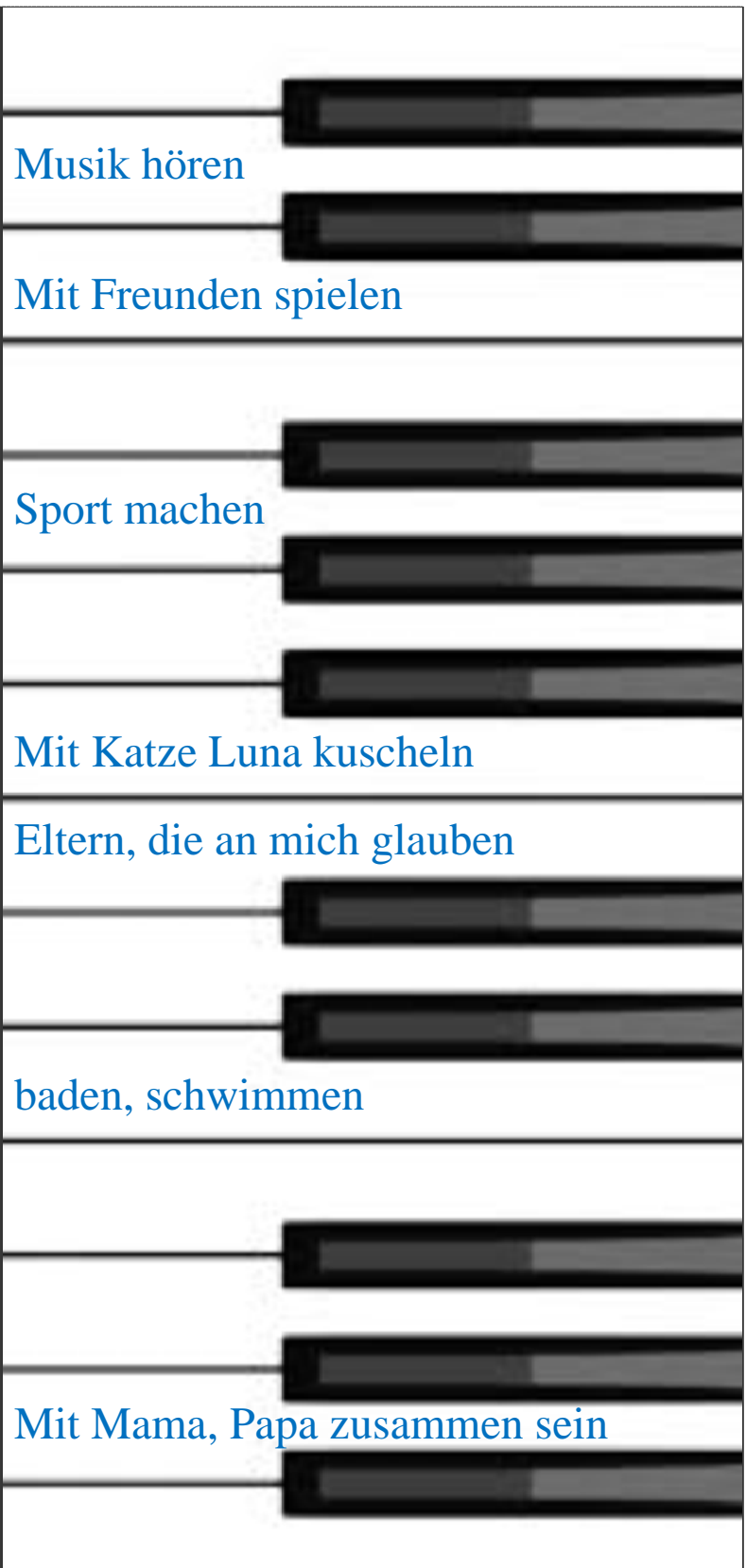
ICH BIN STOLZ AUF DICH.

Deine/ _____

Datum: _____



Was tut mir gut?



Eine Handvoll Glück



Let's talk about! –
Austausch über Fallbeispiele

Fragestellungen für Austausch

– **Beobachten**

Wer hat den Stress? Was ist das Problem?

– **Empathie**

Was geht in Ihnen vor (Gedanken, Gefühle), wenn Sie sich in Mutter/Vater oder Kind hineinversetzen?

– **Mögliche Reaktionen**

Welches sind mögliche Reaktionen – erste Schritte, weiteres Vorgehen?

«Zickenkrieg – einmischen oder nicht» Beispiel 1

Sereina, 10 Jahre, ist in einer 3-Mädels-Clique. Sie sind alle im selben Alter und gehen in die 5. Klasse. Regelmässig kommt es zum Supergau: Eines der drei Mädels fühlt sich ausgegrenzt. Es wird stundenlang geheult, telefoniert, geschrien.

Die Mutter fühlt sich dann hilflos und möchte so gerne helfen. Sie hat jeweils das Gefühl, das für Sereina eine Welt zusammenbricht. Trotzdem möchte sie parteilos sein, sich raushalten und an die Stärke ihrer Tochter glauben. Dies fällt ihr genauso schwer, wie Sereina's Weinen auszuhalten. Sie findet, die Mädchen sind gemein zueinander.

In solchen Situationen nimmt sie Sereina in den Arm und bietet ihr die Möglichkeit zum Gespräch. Es ist ihr klar, wie wichtig es ist, dass die Tochter Konflikte selber lösen kann. Und eigentlich gehen die Konflikte schnell vorbei. Sie fragt sich, wie das wohl in anderen Familien ist.

«Zickenkrieg – einmischen oder nicht»

Beispiel 1

- Wer ist von der Situation belastet?
Wie sehr die Mutter, wie sehr Sereina?
 - Warum fällt es der Mutter schwer, jeweils die Situation auszuhalten und was kann ihr dabei helfen?
 - Mit Sereina besprechen, was für sie in den akuten Konfliktsituationen hilfreich ist: Ritual, Gespräche, Ruhe, Ablenkung...
 - Gemeinsam Strategien überlegen, die Sereina helfen, mit ihren Freundinnen, die Konflikte anzugehen.
Gesprächssituationen zusammen «spielen» und so möglich Abläufe «üben».
-

«Geladen von der Schule kommen!»

Beispiel 2

Anna, 2. Klasse, kommt oft total geladen mittags nach Hause. Es entsteht eine Situation, welche die Mutter oftmals überfordert.

Anna lässt ihre angestauten Energien raus und es herrscht eine schlechte, laute, angespannte Stimmung am Esstisch.

Die Mutter findet unmöglich Zeit, alleine mit Anna zu sprechen.

«Geladen von der Schule kommen!»

Beispiel 2

- Bei Anna nachfragen, wie sie den Morgen in der Schule erlebt hat.
 - Nachfragen bei der Schule, wie sie Anna erleben.
 - Möglichkeit suchen, wie das Mittagessen entschärft werden kann.
 - Wutausbruch nicht persönlich nehmen.
 - In einem ruhigen Moment mit Anna reden, was ihr hilft, Dampf abzulassen. Wie will sie in Zukunft mit solchen Situationen umgehen? Welche Ideen hat Anna?
-

«Die doofen Hausaufgaben!»

Beispiel 3

Kevin geht in die 4. Klasse und ist ein aufgeweckter Junge. Die Eltern sind stolz auf ihren Jüngsten! Wenn da nur nicht diese doofen Hausaufgaben wären!

Nach der Regel „10 Min. Hausaufgaben pro Schuljahr“ sollte Kevin 40 Min. zu Hause arbeiten. Diese Zeit ist für die Mutter eine Plage: Kevin trödelt; weiss nicht, was er machen muss und versteht die Aufgaben nicht. Schlussendlich verlieren beide die Nerven und werden laut.

Die Szene endet damit, dass sich Kevin genervt in sein Zimmer zurückzieht und die Mutter herumtelefoniert, bis sie weiss, welche Hausaufgabe zu erledigen sind.

«Die doofen Hausaufgaben!»

Beispiel 3

- Austausch mit Lehrperson
allgemein und was tun, wenn Kevin die Aufgaben nicht oder nur teilweise gemacht hat. Welche Rückmeldungen (Angaben, Beobachtungen) sind für die LP wichtig?
- Mit Kevin Ideen suchen, damit er selber nachfragen kann.
z.B. mit KlassenkollegIn abmachen, dass Kevin jeweils Fragen kann.
- 3-Finger-Regel anwenden
Fakten zu Problem - Ressourcen & Strategien - Lösung + oder -?
- Gespräch mit Kevin in einem ruhigen Moment
Wie siehst er das Thema Husi? Wie sieht es die Mutter? Was ist für beide mühsam? Was wäre hilfreich? Wer trägt was zur Lösung bei?
- Thema für Eltern oder Sohn?
Wie viel sollen die Eltern aushalten? Welche Erfahrungen sollte Kevin selber machen? Wieviel und was kann ihm abgenommen werden?

Anregungen für den Erziehungsalltag

Anregungen für den Erziehungsalltag



**Stress
erkennen**



Gespräche



Vorbild



**Kinder-
Sorgen**

Anregungen für den Erziehungsalltag



Entschleunigung



**Ruhe
Abschalten**



Rituale



Bewegung

Anregungen für den Erziehungsalltag



**Anerken-
nung**



**Dauer-
brenner
Schule?**



**Eigen-
ständigkeit
fördern**



**Soziales
Netzwerk**





Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie eine gute
Balance zwischen Herausforderung und Entspannung.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

prävention und
suchttherapie

akzent





**Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie
einen entspannten Umgang mit sich
und dem Thema Stress!!**

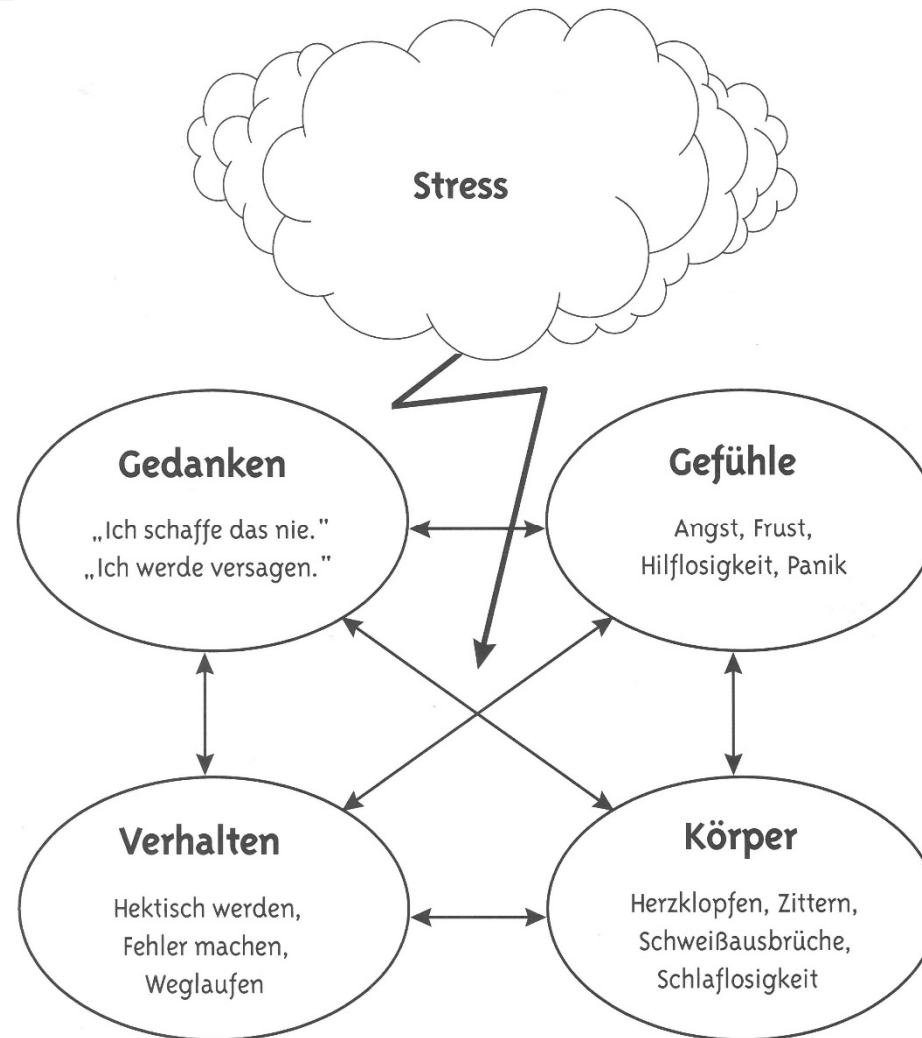
**Akzent Prävention
Brigitte Waldis-Kottmann**

STRESS

Macht der Gedanken



Vier-Komponenten-Modell



Schule, Fussball, Klavier & Co

Beispiel 1

Laura, 11 Jahre, ist ein aufgewecktes Mädchen.

Neben dem Schulunterricht ist Laura sehr aktiv: Sie trainiert wöchentlich mehrmals Fussball und Tennis, spielt Klavier und singt seit kurzem in einer Schulband. Ihre Eltern fahren sie zu den verschiedenen Anlässen und unterstützen sie sehr.

Bis anhin schaffte Laura dieses Programm mühelos. Seit kurzem klagt Laura des Öfteren über Kopf- und Bauchschmerzen.

Schule, Fussball, Klavier & Co

- Hat sich etwas im Alltag verändert?
Training: Personen, Zeitpunkt, Ablauf...?
Schule: Wechsel bei Lehrperson oder Stundenplan...?
Soziales Umfeld: Freunde weggezogen, Konflikte...?
 - Gespräch führen mit Laura über Schule und Freizeit-
Aktivitäten: Wie gefallen ihr die Aktivitäten, wo möchte
sie Prioritäten setzen?
 - Beobachten: Wann kommen die Beschwerden? Gibt es
einen Zusammenhang mit dem Tagesablauf?
 - Bei länger anhaltenden Beschwerden medizinische
Abklärung.
-

Immer das gleiche Theater

Beispiel 2

Die Mutter von Timo (7 Jahre) und Maurin (9 Jahre) mag einfach nicht mehr!

Ewig diese Streitereien zwischen ihren Jungs. Kein Tag vergeht, an dem die beiden Jungs nicht aufeinander losgehen. Sie schreien einander an und verhauen sich. Dabei ist der Mutter eigentlich wichtig, dass die Jungs friedlich miteinander umgehen.

Immer das gleiche Theater

- Eltern als Vorbild: Welche Streitkultur leben die Eltern den Jungs vor? Wie stehen sie zu Konflikten?
 - Beobachten: Seit wann und zu welchem Zeitpunkt im Tagesablauf treten die Streitereien auf? Nach der Schule? Nach Besuch bei Freunden? Nach Training?
 - In ruhigen Momenten Gespräch führen mit den Jungs, wie sie Dampf ablassen können (z.B. Pet-Flaschen-Kämpfe, Box-Sack) und wie sie Konflikte lösen können.
 - Strukturen einführen, damit die Jungs je für sich sein, bzw. mit den Eltern, Elternteilen je alleine unternehmen können.
-

Mein Kind kann noch nicht Rad fahren! Beispiel 3

Luca ist 5 Jahre alt und wohnt mit seinen Eltern nahe beim Quartiersspielplatz, wo er immer andere Kinder trifft. Das ist toll.

Die Kinder sind im gleichen Alter und die Eltern machen Vergleiche. Eine Nachbarin fragt Luca's Mutter, ob Luca noch nicht Rad fahren könne, mit dem Like-a-bike sei das doch ganz einfach. Der Mutter wurde bewusst, dass Luca im Schwimmen auch erst das „Seepferd“ hat. Im Kindergarten fällt er auf, weil er sich noch nicht über längere Zeit konzentrieren kann.

Für einen guten Schulstart ist den Eltern eine optimale Förderung wichtig.

Mein Kind kann noch nicht Rad fahren!

- Wer hat den Stresst? Wie geht es Luca in dieser Situation? Wie fühlen sich die Eltern?
 - Braucht es eine gezielte Förderung für den Schulstart?
 - Vergleiche sind für Kinder wenig förderlich. Sie erhalten das Gefühl, es nie recht zu machen, nie zu genügen.
 - Kind beobachten, seine Fortschritte beachten und ansprechen.
 - Vertrauen haben, ist AUFGABE DER ELTERN.
 - Bei Unsicherheit zum Entwicklungsstand des Kindes Unterstützung holen bei Beratungsstelle, Kinderarzt.
-

Plötzlich ist alles ganz anders

Beispiel 4

Der Vater von Benno, 7 Jahre, und Sina, 10 Jahre, ist von zu Hause ausgezogen und wohnt in einer anderen Stadt. Die Kinder leben nun bei ihrer Mutter. Obwohl die Eltern sich scheiden lassen wollen, ist es ihnen wichtig, weiterhin gemeinsam für die Kinder da zu sein.

Die Kinder reagieren auf die Veränderungen: Benno lässt in der Schule nach und ist oft zornig. Sina möchte die Eltern wieder zusammenbringen und zieht sich von ihren Freundinnen zurück.

Die Mutter sieht, dass die Trennung bei den Kindern Spuren hinterlässt. Der Vater meint, dies brauche seine Zeit und werde sich dann schon wieder ergeben.

Plötzlich ist alles ganz anders

- Trennung der Eltern ist eine einschneidende Veränderung für die Kinder. Sie brauchen Zeit, um damit umgehen zu können.
 - Liebgewordene Aktivitäten weiterhin pflegen, anpassen.
 - Den Kindern zeigen, dass sie nicht der Grund der Trennung sind. Sie können die Eltern nicht wieder zusammenbringen.
 - Auch getrennte Paare sind noch gemeinsam Eltern. Dazu braucht es Absprachen, wie das Elternsein gelebt werden soll.
 - Einbezug des sozialen Netzes als zusätzliche Bezugspersonen für die Kinder und die Eltern - Gotti, Grosspapi...
 - Wie kann der Vater trotz Entfernung die Beziehung zu den Kids leben? Rituale, Anrufe, Skype, Mails, Briefe...
-

Schlechte Schulnoten

Beispiel 5

Jonas geht in die 3. Klasse. Die Eltern sind besorgt über seine schulischen Leistungen, besonders im Deutsch. Lesen wollte er bisher eh nicht, obwohl seine Eltern oft lesen und ihm ein gutes Vorbild sind. Wenn Jonas einen Text schreiben oder sich auf ein Diktat vorbereiten muss, ist Ärger angesagt. In einem Gespräch hat Lehrerin den Eltern geraten, zu Hause nichts zu forcieren.

Die Eltern sind besorgt über die Auswirkungen auf die Schule. Sie wollen verhindern, dass Jonas entmutigt wird und sein Interesse für die Schule ganz nachlässt. Dauernd schlechte Noten, das ist doch nicht förderlich für sein Selbstvertrauen.

Schlechte Schulnoten

Beispiel 5

- Liegt eine Lernschwäche vor? Austausch mit LP, was sie feststellt und rät.
 - Fokus nicht nur auf die Schule. Was macht Jonas in seinem Alltag und in seiner Freizeit?
 - Gemeinsam Aktivitäten planen, bei denen die ganze Familie Energie tanken kann.
 - Wie geht es den Eltern mit dieser Situation? Was brauchen sie, um diese auszuhalten? Warum ist ihnen der Erfolg in der Schule wichtig?
 - Ritual erfinden für Deutsch-Hausaufgaben und Prüfungsvorbereitungen.
-

Wenn sie nur wüsste welche Lehre!

Beispiel 6

Carmen aus der 2. Sekundarklasse hat Schnupperlehren in unterschiedlichen Bereichen gemacht. Bei ihren Berufswünschen ist sie schwankend. Mal will sie in Richtung Informatik, dann wieder eher Schreinerin oder doch lieber das KV?

Ihre Freizeit verbringt sie mit ihren Kolleginnen und engagiert sich sehr in der Jugendorganisation.

Ihre Eltern sind besorgt. Sie verstehen nicht, weshalb sie sich nicht mehr Gedanken macht zu ihrer Zukunft macht. Andere Kinder haben bereits eine Lehrstelle.

Wenn sie nur wüsste welche Lehre!

Beispiel 6

- Warum ist den Eltern der Berufsentscheid wichtig?
 - CH-Bildungssystem ist sehr durchlässig. DER Beruf fürs ganze Leben ist heute eher selten.
 - Soziales Netz aktivieren: Wo kann sich Carmen Unterstützung holen?
 - So tun als ob: Für eine Woche leben, als ob der Berufsentscheid gefallen ist. Wie geht es Carmen dabei?
 - Eltern haben bereits Erfahrungen mit Berufsalltag. Der Alltag der Jugendlichen ist Schule, Lernen und Freizeit und das ist ihnen wichtig.
-

«Die doofen Hausaufgaben!»

Beispiel 5

Kevin geht in die 4. Klasse, ist ein aufgeweckter Junge und die Eltern sind stolz auf ihren Jüngsten! Wenn da nur nicht diese doofen Hausaufgaben wären!

Nach der Regel „10 Min. Hausaufgaben pro Schuljahr“ sollte Kevin 40 min zu Hause arbeiten. Diese Zeit ist für Kevins Mutter eine Plage: Kevin trödelt; weiss nicht, was er machen muss und versteht die Aufgaben nicht. Schlussendlich verlieren beide die Nerven und werden laut.

Die Szene endet damit, dass sich Kevin genervt in sein Zimmer zurückzieht und die Mutter herumtelefoniert, bis sie weiss, was Kevin als Hausaufgabe erledigen muss.

«Ich mag nicht in die Schule gehen»

Beispiel 4

Seit rund zwei Monaten besucht Carina, 6 Jahre, die 1. Klasse. Sie hat sich sehr auf die Schule gefreut. Im Kindergarten war sie ein aufgewecktes und selbstständiges Kind. Die Eltern haben erwartet, dass Carina mindestens so gern in die Schule geht wie in den Kindergarten. Aber es kam anders.

Carina hat sich verändert und kann jedoch nicht sagen, was genau los ist. Sie sucht ständig die Nähe zur Mutter und spielt seit kurzem wieder mit ihren alten Puppen und Stofftieren. Die Mutter bringt Carina meist im Auto zur Schule. Im Auto jammert sie oft und wünscht sich zurück in den Kindergarten.

«Immer das gleiche Theater!»

Beispiel 2

Die Eltern von Timo (7 J.) und Maurin (9 J.) mögen einfach nicht mehr!

Ewig diese Streitereien. Kein Tag vergeht, an dem die beiden Jungs nicht aufeinander losgehen. Sie schreien einander an, provozieren und verhauen sich.

Dabei ist den Eltern eigentlich wichtig, dass die Jungs friedlich miteinander umgehen.

«Heutzutage braucht's das Gymi!»

Beispiel 3

Swen ist ein pflichtbewusster Schüler und besucht die 5. Klasse.

Seine Eltern hatten bisher mit den Hausaufgaben wenig zu tun. Über anstehende Lernkontrollen informierte er sie, damit sie ihn bei den Vorbereitungen unterstützen konnten. Es war klar, Swen geht nach der 6. Klasse ins Gymnasium. In der heutigen Zeit ist dies der beste und einfachste Weg zu einer guten Ausbildung.

Seit einiger Zeit läuft es nicht mehr so rund. Swen will nicht mehr, dass die Eltern seine Hausaufgaben kontrollieren. Auf ihre Nachfrage nach Lernkontrollen, wird er zickig und motzt.

In den Gesprächen der Familie dreht sich alles nur noch um die Schule. Dabei wollen die Eltern doch nur sein Bestes!

Szene 2: Ich will nicht ins Niveau B runterfliegen!

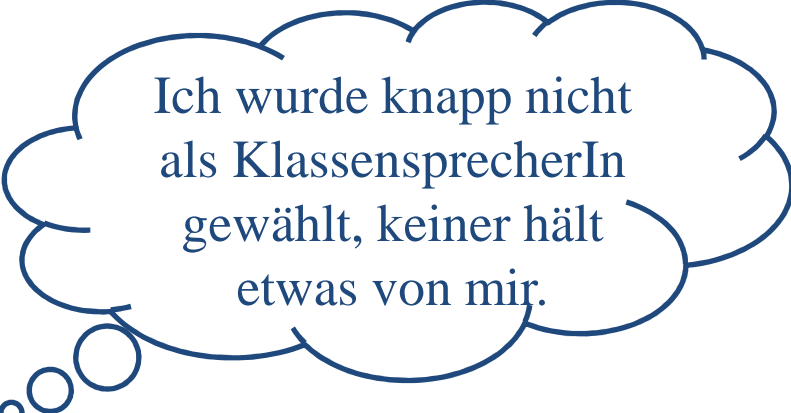
- Erwartungen der Eltern: Was erhoffen sich die Eltern für ihre Töchter? Was steht hinter ihren Erwartungen? Welche Infos zum Bildungssystem brauchen sie noch?
 - Ressourcenorientierter Blick auf das Kind: Was gefällt ihnen am ihrem Kind und welche Stärken nehmen sie wahr?
 - Laura im Niveau A: Wie geht es ihr? Weshalb ist ihr das A wichtig? In welchem Zusammenhang steht das Niveau mit ihren Berufswünschen?
Was ist sie bereit dafür zu tun? Welche Unterstützung würde ihr helfen?
 - Gab es in Schule oder Alltag Veränderungen, die sich auf die Leistungen auswirken?
 - Gespräch mit Lehrperson, um deren Einschätzung zu erfahren.
-



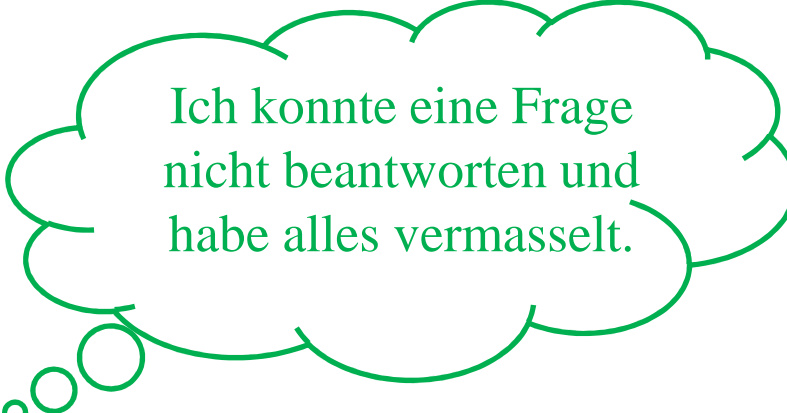
Szene 3: Lars hat keine Freunde!

- Ebene Lars: Welches sind seine Lieblingsbeschäftigungen? Wo oder mit wem könnte er diesen nachgehen (Verein...)? Wie kann er seine Energien und Emotionen ausleben?
 - Ebene Schule: Gespräch mit Schule suchen, wie Lars dort wahrgenommen wird und gemeinsames Vorgehen absprechen z.B. Klassenrat zum Thema „Wie fühlen wir uns in unserer Klasse?“, Gruppeneinteilung überdenken
 - Ebene Familie: Herausfordernde Situation gemeinsam ansprechen. Netzwerk aktivieren: wer kann etwas dazu beitragen oder unterstützen?
 - Ebene Veränderungen: Gibt es einen Zusammenhang zwischen neuer Arbeit des Vaters und Verhalten von Lars? Wie kann ihm der Vater trotz räumlicher Distanz nahe sein?
-

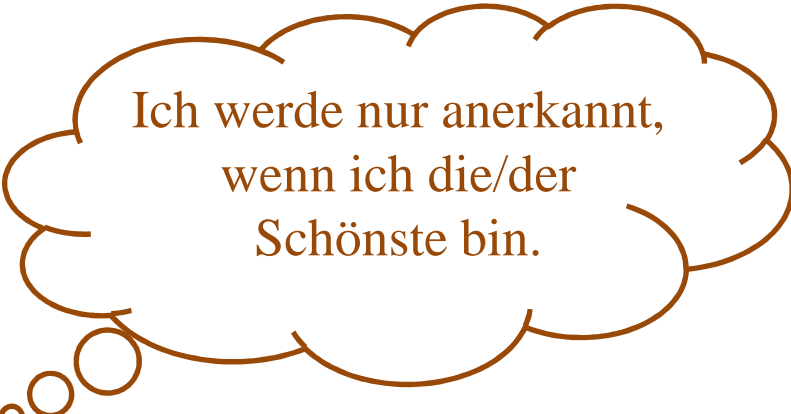
Gedanken, die Stress produzieren



Ich wurde knapp nicht
als KlassensprecherIn
gewählt, keiner hält
etwas von mir.



Ich konnte eine Frage
nicht beantworten und
habe alles vermässelt.

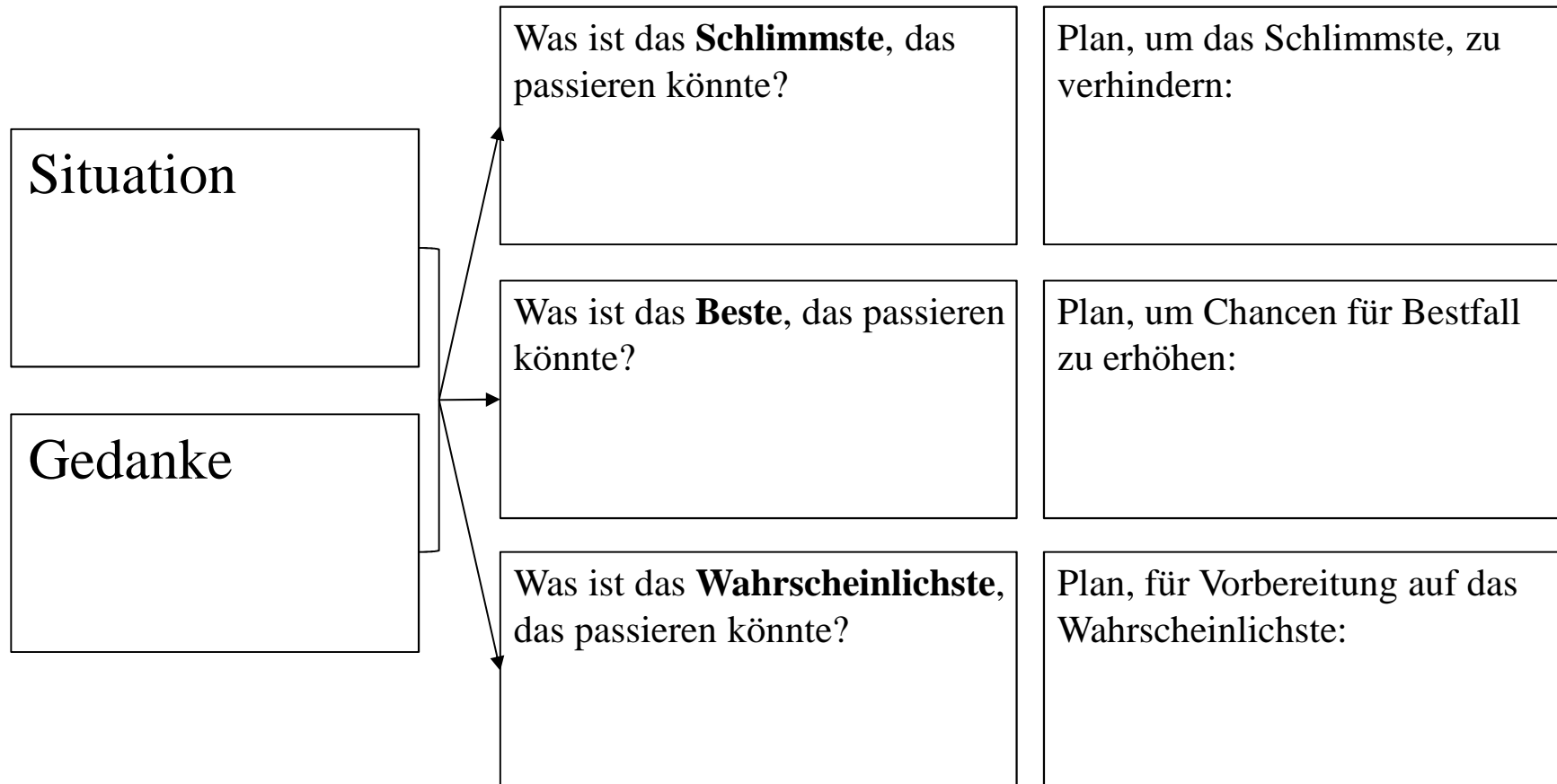


Ich werde nur anerkannt,
wenn ich die/der
Schönste bin.



Ich muss perfekt sein!

Ent-Katastrophisieren, um Ängste zu reduzieren



Expressives Schreiben



- 10 bis 20 Min. Zeit, um an ruhigem Ort zu schreiben.
- 1 - 2 Mal während 3 - 5 Wochen
- Alle Gedanken & Gefühle aufschreiben, die hochkommen, aufwühlen, beschäftigen.



- Schreiben hilft, schwierige Situationen innerlich zu sortieren und Lösungen zu entwickeln.
- Distanz bekommen zu Sorgen und Ängsten.

Was passiert an der Schule?
