

## Stressfrei in den Schulalltag

Der Sommer neigt sich dem Ende zu, was gleichzeitig bedeutet, dass auch die so lang herbeigesehnten Sommerferien so gut wie vorbei sind und es langsam aber sicher zurück in die Normalität geht. Der Schulstart bringt für die Kinder jedoch ganz unterschiedliche Herausforderungen mit sich. Neben der Einschulung der Sprösslinge steht für viele Kinder und Jugendliche auch ein Schulwechsel an. Gleichzeitig bereitet sich eine



weitere Gruppe auf das letzte Schuljahr vor, welches mit Abschlussprüfungen und der Vorbereitung für „die Zeit danach“ einhergeht. Dadurch entstehender Druck auf die Schülerinnen und Schüler kann sich negativ auf die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen auswirken. So kann es passieren, dass das eigentliche Ziel -neue Lerninhalte zu verstehen und zu verinnerlichen- plötzlich in den Hintergrund gerät. Studien belegen, dass verschiedene Faktoren Stress auslösen und die Psyche der Schülerinnen und Schüler negativ beeinflussen können. Dabei entsteht dieser Stress nicht automatisch durch Überforderung aufgrund von schwierigem Lernstoff. Sollten sich die Schulnoten verschlechtern, kann dies auch durch weitere Ereignisse ausgelöst worden sein: Neue Klassenkameradinnen, neue Lehrer, eine ungewohnte Umgebung, Angst beziehungsweise Stress im Alltag sowie ein erhöhter Medienkonsum sind Faktoren, welche sich ebenso negativ auf die psychische Gesundheit auswirken können.

Damit Sie und Ihr Kind für die bevorstehende Zeit gerüstet sind, verraten wir einige Tricks, die für einen gelungen Übergang zwischen den Ferien und dem neuen Schuljahr sorgen.

Der Übergang von Kita zur Grundschule ist Trennung und Neuanfang zugleich. Die gewohnte Umgebung, vertraute Erzieherinnen und Erzieher, erste Freundschaften – zusammen betrachtet stellt dies Strukturen dar, welche die Kinder in ihren frühen Lebensjahren kennengelernt und geschätzt haben. Räumliche Veränderungen, neue Aufgaben und fremde Gesichter bilden den ersten Eindruck des neuen Alltags. Meist überwiegt die Vorfreude auf den Schulbeginn. Ein paar kleine Tipps und Tricks helfen dabei, die Kinder noch besser auf diese Zeit vorzubereiten. Wichtig ist, mit den Kindern über die bevorstehende Zeit zu sprechen und zukünftige Abläufe aufzuzeigen. Auf diese Weise soll verhindert werden, das Kind in den ersten Tagen und Wochen zu überfordern. In diesem Zusammenhang ist es außerdem wichtig, zuzuhören: gehen Sie auf mögliche Ängste ein und versuchen Sie diese ernst zu nehmen. Geduld spielt dabei eine große Rolle. Verdeutlichen Sie ebenfalls, dass Sie für das Kind da sind. Bei Fragen und Problemen ist es hilfreich, diese zeitnah zu klären, bevor daraus größere Sorgen oder Ängste entstehen können. Hierbei ist es jedoch ratsam, dem Kind

dennoch ausreichend Freiraum zu geben, sich selbst zu entwickeln und eigenständig zu werden. Die sogenannten „Helikopter-Eltern“ treten oft in diese Zone ein, sind überfürsorglich und verhindern somit die Möglichkeit, kleinere Probleme selbstständig zu lösen. Diese Schritte sind jedoch wichtig, um an Selbstbewusstsein und -vertrauen zu gewinnen und gleichzeitig zu lernen, wie mit kleinen und größeren Herausforderungen im Leben umzugehen ist.



Steht ein Schulwechsel bevor, sollte dieser ebenfalls gut vorbereitet und angegangen werden. Auch hier gibt es einen Wechsel in eine neue Umgebung mit neuen Klassenkameraden, Lehrern etc. Um den Schulstart in solch einem Fall möglich leicht zu gestalten, sollte alle möglichen Hürden im Vorfeld geklärt sein. Geben Sie dem Kind die Möglichkeit, sich vorbereitet zu fühlen; gehen Sie auf mögliche Bedenken ein und helfen Sie ihm, mit diesen umzugehen. So kann beispielsweise eine gemeinsame Busfahrt dem Kind dabei helfen, sich besser orientieren zu können. Schaffen Sie eine gemeinsame Routine, bevor der Schulweg angegangen wird. Ausreichend Zeit am Morgen nimmt ebenfalls Stress aus der Situation. Versuchen Sie, den jungen Erwachsenen den Rücken zu stärken, zeigen Sie Vertrauen und Wertschätzung.

Jugendliche, welche sich in den letzten Zügen ihrer schulischen Laufbahn befinden, kommen mit dem Übergang von den Sommerferien in die Schulzeit meist gut klar. Aber auch hier gibt es besondere Situationen. Wird eine Klasse wiederholt oder stehen im neu beginnenden Schuljahr Abschlussprüfungen an, wird der Druck auf die Teenager erhöht. Bieten Sie in solchen Fällen ebenfalls Unterstützung und Gesprächsbereitschaft an.

Allgemein ist es ratsam, rechtzeitig den Schlafrhythmus anzupassen, bevor die Sommerferien vorbei sind. Auf diese Weise kann verhindert werden, dass die Jungs und Mädels übermüdet in die erste Schulwoche starten und grundlegende Lerninhalte verpassen, auf die im weiteren Schuljahr aufgebaut wird. Tauschen Sie sich über mögliche Veränderungen aus, um diese schneller in den Alltag integrieren zu können. Zusätzlich kann es eine Erleichterung sein, wenn bereits ausreichend Lernmaterialien Zuhause vorzufinden sind. Hefte, Blöcke, Stifte und Co vermitteln den Eindruck von Sicherheit und einer Form des Sich-Vorbereitet-Fühlens. Somit kann gleich am ersten Schultag mit voller Energie losgelegt werden.

Wir wünschen allen Schulkindern und ihren Eltern einen schönen und erfolgreichen Start in das neue Schuljahr. Ihr rockt das! 😊

Weitere Informationen finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



dassaarlandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

Quellen:

**Frances Hoferichter, D. R. (Juli 2021):** Kann erlebte Unterstützung durch Lehrkräfte schulische Erschöpfung und Stress bei Schülerinnen und Schülern abfedern? Von <https://doi.org/10.1024/1010-0652/a000322> abgerufen

**Schultheis, K. (2017):** Achtsamkeit in der Schule. Ein Konzept zur Bewältigung von Stress und Stärkung der sozioemotionalen Kompetenz der Kinder. Von [klaudia-schultheis.de](https://klaudia-schultheis.de): [https://klaudia-schultheis.de/media/files/Schultheis-Klaudia\\_Achtsamkeit-2017.pdf](https://klaudia-schultheis.de/media/files/Schultheis-Klaudia_Achtsamkeit-2017.pdf) abgerufen

<https://de.depositphotos.com/341368250/stock-photo-class-raising-hands.html>

<https://de.depositphotos.com/118283264/stock-photo-supplies-in-front-of-chalk.html>