

Leistungsdruck und Schulstress

■ Vortrag mit Christelle Schläpfer in der Aula des Schulhauses Dörfli, Weggis

Die heutige Gesellschaft orientiert sich vermehrt an Leistung und Erfolg. Dabei entsteht Druck nicht nur durch die Schule, sondern auch durch das soziale Umfeld, durch die Eltern und nicht selten durch die Kinder selbst. Während dem 90-minütigen Vortrag erhielten die teilgenommenen Erziehungsberechtigten Informationen, wie sie ihre Kinder und Jugendlichen unterstützen können, Leistungsdruck und Schulstress zu reduzieren.

Ursachen und Symptome

Gestartet wurde der Vortrag mit einer Diskussion zwischen den rund 50 Teilnehmenden. In Kleingruppen wurde besprochen, was mögliche Ursachen für Schulstress und Leistungsdruck sein können, aber auch über die Auswirkungen hat man sich rege unterhalten. Während dem Austausch wurde schnell klar, dass die Ursachen bei den Kindern sehr unterschiedlich sein können. Beispielsweise die Menge der Hausaufgaben, Überforderung oder Unterforderung, aber auch Erwartungen des Kindes, der Eltern oder der Lehrperson. Dabei spielt aber auch das soziale Umfeld eine grosse Rolle. Bei-



spielsweise ein «Streit» mit dem besten Freund oder mit der besten Freundin kann das Kind sehr beschäftigen und eine Ursache sein. Der Leistungsdruck und Schulstress kann Symptome wie Bauchschmerzen, Nervosität, Einschlafprobleme, Rückzug, Aggression, Traurigkeit, Lustlosigkeit, etc. auslösen.

Lösungswege

Die Referentin und Expertin Frau Christelle Schläpfer erklärte, dass die Lösungswege je nach Ursache und Kind sehr individuell sind. Dabei sei es wichtig dem Kind zu zuhören, es zu verstehen und mit dem Kind in den Dialog zu gehen. Die Kinder sollen ermutigt werden mit der Herausforderung umzugehen. Von Bedeutung sei, dass die Eltern den Kindern helfen zu planen, zu priorisieren und zu portio-

onieren sowie in Lösungen zu denken. Sie beleuchtete auch die Funktionen des Gehirns und erklärte, dass die Kinder Erfolge brauchen für die Ausschüttung des «Dopamins». Es ist auch bekannt als Glückshormon, da es positive Gefühle auslöst und dadurch die Motivation steigert. Das heisst im Alltag zu Hause oder in der Schule, das Kind zu motivieren und mit ihm Wege zu schaffen, damit das Kind «es selber tun kann» und somit ein Erfolgserlebnis entsteht.

Was gibt es für Lerntypen?

Welcher Lerntyp ist mein Kind? Frau Schläpfer stellte das OLEA-Konzept nach Esther Lauer vor. Dabei war es sehr spannend zu erfahren, dass es vier unterschiedliche Lerntypen gibt. Die sogenannten blauen Kinder (Pflicht-Kinder), diese sind fleissig,

pflichtbewusst und ordentlich, die roten Kinder (sensible Kinder) sind kooperativ, sozial, Teamplayer und brauchen Erfahrungslernen, die grünen Kinder (Schlaukopf-Kinder) sind lernhungrig, sachorientiert, wissensdurstig und ziehen sich oft zurück und die orangen Kinder (Abenteurer-Kinder) lassen sich schnell ablenken, sind sprunghaft, ideenreich und brauchen viel Bewegung. Alle Lerntypen haben ihre Vor- und Nachteile. Die verschiedenen Typen haben auch aufgezeigt, dass es je nach Lerntyp unterschiedliche Lernformen benötigt. Dabei gilt es zu beachten, dass man die verschiedenen Lerntyp-Kinder nicht in ein anderes «Feld» pressen sollte. D.h. aus einem «Abenteurer-Kind» sollte man nicht versuchen, ein «Pflicht-Kind» zu machen.

Stolz sein auf sich selber

Frau Christelle Schläpfer hat mit ihrer kompetenten und sympathischen Art diverse Impulse den Teilnehmenden mit auf dem Weg gegeben und auch aufgezeigt, wie wichtig es ist, dass die Kinder stolz auf sich selber sind, um ihr Selbstwertgefühl und ihre Motivation zu stärken. Dabei ist es wichtig, den Satz «Du kannst stolz auf dich sein» zu verwenden, weil dies so ausgesprochen wertefrei ist. Abgerundet wurde der Vortrag mit einem kleinen Apéro, wo die Teilnehmenden nochmals die Möglichkeit hatten, sich miteinander auszutauschen.

Elternforum Weggis

Jasmine Hediger und SOOON auf Youtube

Das Konzert im Pavillon Weggis vom 16. September, bei welchem Jasmine Hediger zusammen mit John Wolf Brennan und der Band

SOOON unter anderem das neue Weggiser Lied vorstellte, ist ab sofort auf Youtube zu finden. Eine schöne Gelegenheit für alle, die das

Konzert verpasst haben oder die sich nochmals an den aussergewöhnlichen Abend erinnern möchten. Gehen Sie auf Youtube

und geben sie «Wäggis Jasmine Hediger» ein oder «SOOON Weggis» oder verlangen Sie den Link bei johnwolf@brennan.ch.

Alle wichtigen Informationen zum Vereinsleben.

Wochen-Zeitung