

Vom Schülerstress zum Schulstress



(Dr. Silke Schmitt Oggier, Schulärztin u. Medienbeauftragte des Schulärztlichen Dienstes der Stadt Zürich):

Mit zunehmendem Alter der Kinder bekommt die Schule mehr Gewicht – das betrifft die Leistungsanforderungen ebenso wie die elterlichen Leistungserwartungen und den erforderlichen Zeitaufwand. Eine Untersuchung aus dem Jahr 2003 macht deutlich, dass zwei Drittel der Schweizer Schüler gern zur Schule gehen und stark leistungsorientiert sind. Bei angemessenem Leistungsdruck zeigen sie eine hohe Leistungsbereitschaft. Sie sehen sich durch den Lernerfolg bestätigt, was mit einer Zunahme des schulischen Wohlbefindens einhergeht.

Bei den überforderten Schülern hingegen kommt es zu negativem Stress, Lernerfolg und psychisches Wohlbefinden lassen zu wünschen übrig. So sind auch Verhaltensauffälligkeiten und Gesundheitsbeeinträchtigungen verstärkt bei denjenigen Jugendlichen anzutreffen, die den schulischen Anforderungen nicht gerecht werden können und die elterlichen Erwartungen enttäuschen:

- Gut 20 % der 11- bis 16-Jährigen fühlen sich durch die Schule gestresst
- Rund 20 % der Lehrlinge erklären, dass sie durch vier bis sechs Stressfaktoren am Arbeitsplatz erheblich belastet sind
- 16- bis 20-Jährige, die das Klima an ihrer Schule positiv beurteilen, berichten seltener über Schulstress

Kinderarzt und Ernährungsspezialist *Professor Dr. Kurt Baerlocher* aus St. Gallen knüpfte an die Daten von *Dr. Silke Schmitt Oggier* an und bestätigte, dass rund drei Viertel der 7- bis 16-jährigen Kinder über Stress-Situationen berichten, aber kaum Strategien zur Stressbewältigung kennen. An erster Stelle steht dabei der schulische Leistungsstress. Häufig reagieren die Kinder mit Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafproblemen oder Konzentrationsstörungen.

Bewegungsangebote können helfen – Stehen auf dem *kyBouncer*

Diese Kinder profitieren von gezielten, individuellen Bewegungsangeboten: ausgedehnte Waldspaziergänge kommen ebenso in Frage wie das Erlernen einer individuell geeigneten Sportart, Experimentierfreude lohnt sich.

Mit dem *kyBouncer* können Schüler ihren Stress direkt dort abbauen wo er entsteht – im Klassenraum. Die aus dem Gleichgewicht geratenen Bewegungen können durch das weich-federnde Stehen harmonisiert und die Hyperaktivität vermindert werden. Die erwünschten Nebeneffekte: man verringert Verhaltensauffälligkeiten, fördert die Konzentration und reduziert das aggressive Ausleben der angestauten Bewegungsimpulse.

Quellen:

http://www.medical-tribune.ch/public/art_juli_05_1.php

http://www.medical-tribune.ch/public/PDF/MTpub_4_S03_04_05_Stress.pdf

„Bewegungsmangel geht häufig mit Konzentrations- und Lernleistungsstörung einher und spiegelt sich in der zunehmenden Zahl hyperaktiver Kinder wider (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom „ADHS“). Diese Kinder sind in der Motorik gestört (Reizüberflutung im Gehirn), leicht ablenkbar, unkonzentriert, fahrig, impulsiv und unterliegen starken Stimmungsschwankungen. Durch geeignete Bewegungsangebote können die Verhaltensauffälligkeiten oft gebessert werden.“



(Prof. Dr. Kurt Baerlocher, Kinderarzt u. Ernährungsspezialist, St. Gallen)