

# 7 STRATEGIEN GEGEN SCHULSTRESS...

...und warum es keine Wundermethode gibt.

1

## KÄMPFE FÜR DEIN KIND!

Wenn nicht du, wer dann? Für viele Lehrpersonen ist dein Kind "nur" ein Schüler/in. Sie glauben, dass dein Kind als Lebensaufgabe Mathe und Lesen hat, vergessen aber häufig das Wesentliche: dein Kind ist ein Mensch und keine Lernmaschine.



2

## HOL DIR VERBÜNDETE

Damit ist keine Hexejagd gemeint, wenn es Probleme mit der Lehrperson gibt. Du hast zwei grosse Vorteile, wenn du dich mit Gleichgesinnten (Eltern, ja auch die Väter sind wichtig!) verbündest:

- Du wirst gestärkt und lässt dich nicht klein kriegen.
- Eine Gruppendynamik wird ernst genommen, Einzelkämpfer normalerweise eher belächelt.



3

## SEI DIR KLAR, WELCHE ZIELE DU VERFOLGST

"Ich will die Welt verbessern." Nichts gegen Weltverbesserer, aber dazu braucht es konkrete Ziele. Wenn der Schulstress deines Kindes v.a. in der Lehrperson begründet liegt, musst du deine Wunschvorstellungen in konkreten Anliegen und nicht allgemein formulieren.

- zu allgemein: "Sie geben meinem Kind zu viel Hausaufgaben."
- konkret: "Passen Sie den Hausaufgabenumfang auf die altersgerechte Hirnentwicklung von 9 jährigen an."



4

## FRAG DEIN KIND, WAS ES DAZU MEINT

Wir Eltern projizieren oft unsere eigenen Wünsche und Ängste auf unsere Kinder. Das ist nicht schlimm und sogar menschlich. Trotzdem: dein Kind ist und bleibt ein Unikat. Frage deshalb immer wieder mal nach, wie es eine bestimmte Situation wahrnimmt, die du als schlimm einstufst. Vielleicht sieht es dein Kind ganz anders.





5

## SICH EINSCHLEIMEN - ECHT JETZT?

Eine typische Lehrerkrankheit ist es, auf alles eine Antwort haben zu müssen. Deshalb hören (schlechte) Lehrpersonen häufig nicht hin, sondern wissen alles besser. Nutze ihren Schwachpunkt aus und gib ihr auch mal ein ehrlich gemeintes Kompliment. So kannst du Vertrauen zu (verunsicherten) Lehrpersonen gewinnen - ohne dich dabei einschleimen zu müssen.

6

## NICHT ZU LANGE WARTEN



Je länger du bei einem Konflikt oder Stressor wartest (und schlimmstenfalls sogar gar nichts tust), desto komplizierter wird es. Sprich deshalb Situationen direkt bei der Lehrperson an, wenn sich diese innerhalb von 2-4 Wochen nicht spürbar verbessern. Hört die Lehrperson (bewusst) weg, melde dich direkt beim Schuldirektor.

7

## STÄRKE DEIN KIND



Lässt sich der entsprechende Stressor (noch) nicht verändern, ist die elterliche Rückendeckung wichtiger als gute Noten. Erkläre deinem Kind - so gut es geht - dass die Umstände in der Schule nicht seine Schuld sind. Lass es spüren, dass du alles unternimmst, damit sich die Situation ändert.

## 7 STRATEGIEN - DAS WARS SCHON?

Natürlich nicht! Die 7 Strategien sind allgemeine Hilfestellungen, die sich in der Praxis bewährt haben. Meistens lässt sich Schulstress durch die Kombination von mehreren und zusätzlichen (hier nicht aufgeführten) Strategien reduzieren. Je nach Schweregrad der schulischen Belastung, müssen Strategien angewandt werden, welche mit professioneller Unterstützung umgesetzt werden.

## DU WILLST EINE KOSTENLOSE BERATUNG VOM PROFI?

Mein Name ist Henry Bucko.

Ich bin:

- langjähriger Lehrer.
- zertifizierter Trainer für Stressmanagement
- Vater eines schulpflichtigen Kindes.

Gerne beantworte ich dir deine Frage zum Schulstress deines Kindes völlig kostenlos und 100% vertraulich.

Sende mir dein Anliegen über unser Formular auf <https://www.stresspoint.ch/kontakt> oder direkt an [info@stresspoint.ch](mailto:info@stresspoint.ch) und du erhältst eine persönliche Antwort auf deine Frage per Video.



**Lass uns den Schulstress deines Kindes anpacken!**