



Bibiana Falkenberg
Psychologin, Supervisorin & Coach
typischfamilie@zweiundmehr.at

TYPISCH FAMILIE?

WENN DIE SCHULE ZUR LAST WIRD

SAMUEL

ist zwölf Jahre alt. Er besucht die dritte Klasse eines Gymnasiums. In diesem Schuljahr sind einige LehrerInnen in Pension gegangen. Er hat einen neuen Klassenvorstand und auch viele seiner ehemaligen MitschülerInnen haben in den neusprachlichen Zweig gewechselt. Seit einigen Wochen hat er vermehrt Kopfschmerzen. Seine Eltern sind besorgt. Auf Fragen, wie es ihm in der Schule denn ginge, antwortet er wortkarg: „Eh alles o.k.“ Normalerweise ist Samuel sehr offen und kommunikativ. Aber auch das hat sich geändert. Er spielt kaum mit seinen Geschwistern, zieht sich zurück, und die sonst so wortreichen Gespräche mit ihm sind zur Seltenheit geworden. Auch FreundInnen trifft er kaum noch, da er so viel für die Schule zu tun hat. Seine Eltern sind ratlos. Wie können sie herausfinden, was in ihm vorgeht? Was belastet ihn und wie können sie ihn unterstützen?

WIE SIND SCHULISCHE BELASTUNGEN ERKENNBAR?

Samuel ist kein Einzelfall. Viele Kinder und Jugendliche reagieren auf schulische Belastungen mit Kopf-, Magenschmerzen, Schweißausbrüchen, sind gereizt, ziehen sich zurück u.v.m. Als eher unbedenklich ist diese Reaktion dann anzusehen, wenn sie kurz andauert, zum Beispiel vor einer Schularbeit. Problematisch sind länger andauernde Symptome. Kinder oder Jugendliche fallen dann auch innerhalb von Gruppen auf, weil sie ständig stören. Andere wiederum ziehen sich zurück, wirken antriebslos und reden wenig oder gar nicht. Vor allem, wenn das eigene Kind „nicht mehr wiederzuerkennen“ ist, ist besondere Aufmerksamkeit geboten.

STRESSFAKTOR SCHULE

Neben vielen entwicklungsbedingten Veränderungen, die Kinder und Jugendliche



Wenn Sie Fragen und/oder Meinungen rund um das Thema Familie haben, schreiben Sie an:

typischfamilie@zweiundmehr.at oder an das Familienmagazin ZWEI UND MEHR
c/o Kinderbüro Steiermark
Karmeliterplatz 2
8010 Graz

Foto: istockphoto.com

belasten können (Freundeskreis, Familie, körperliche Entwicklung, Identitätsfindung u.v.m.) kann auch die Schule die psychosoziale Befindlichkeit in extremen Maße beeinflussen. LehrerInnen, Eltern, Kinder und Jugendliche erleben und bewerten Schule unterschiedlich. Leistungsdruck, Angst vor schlechten Noten, Über- und Unterforderung sind daraus resultierende Belastungsfaktoren, die zu Herausforderungen für alle Betroffenen werden.

WAS IST ZU TUN?

Sobald Eltern erkennen, dass ihr Kind belastet ist, geht es darum herauszufinden, worin die Belastungen bestehen. Wichtig ist dranzubleiben, nachzufragen, immer wieder anzudocken mit dem Signal „Ich bin für dich da, ohne Wenn und Aber“. Fängt das Kind oder der/die Jugendliche an zu erzählen, ist das Zuhören zentral. Vorschnell Lösungen anzubieten, kann kontraproduktiv sein, da davon auszugehen

ist, dass schon einiges ausprobiert worden ist, um mit der Problematik selbstständig umzugehen. Gemeinsam an weiteren Lösungswegen zu arbeiten, kann hilfreich sein. Auch zu hinterfragen, was gut funktioniert, kann die Motivation steigern. Konstruktive Gespräche mit LehrerInnen – im Sinne der gemeinsamen Unterstützung für den/die jeweilige SchülerIn – sind meist auch zielführende Maßnahmen.

Kinder und Jugendliche verfügen im Normalfall über geeignete Strategien, mit welchen sie Probleme und Herausforderungen bewältigen könnten. Oftmals brauchen sie nur Unterstützung. Die Vermittlung von Zuversicht, Wertschätzung und das Vertrauen, dass Betroffene die Herausforderungen meistern können, sind wichtige Eckpfeiler elterlicher Begleitung und Unterstützung. Eltern haben in diesem Prozess die Aufgabe und die Verpflichtung, der Belastung die Schwere zu nehmen, damit sie nicht zur Last wird.