

Günter Harnisch

Schulstreß

Praktische Hilfen für Lehrer, Erzieher und Eltern

Schwann Düsseldorf

Inhalt

Vorwort	9
Teil I: Schulstreß – seine Ursachen und Folgen	
1. Schulstreß – gibt es ihn?	12
2. Streß – eine „Erfindung“ der Neuzeit?	13
3. Was ist Streß?	14
4. Streß – sein ursprünglicher natürlicher Sinn und seine Entartung	16
5. Streßbewältigung	19
6. Sozialer Streß bei Tieren	20
7. Sozialer Streß beim Menschen	22
8. Schäden durch entarteten Streß	23
9. Läßt sich Streß bekämpfen?	25
10. Medikamente gegen Streß	25
11. Meditation, autogenes Training und die Bio-Feedback-Methode	26
12. Änderung des Verhaltens	27
13. Veränderung unserer Umwelt	28
14. Streß in der Schule	29
15. Schulangst	32
16. Verhinderung und Therapie von Schulangst	35
Teil II: „Streß“ – ein Thema für den Unterricht	
1. Das Thema „Streß“ in den Lehrplänen	38
2. Was die Schulbücher über Streß schreiben	40
3. Unterrichtsmodelle über das Thema „Streß“	40
a) „Streß“ als Thema für die Primarstufe – ein Unterrichtsmodell	41
b) Das Thema „Streß“ in der Sekundarstufe I – Unterrichtsmodelle	42
c) Unterrichtsmodell über „Streß“ für Sekundarstufe II ..	78
4. Informationen über das Thema „Streß“ allein genügen nicht	81

Teil III: Anti-Streß-Programme

1. Der Umgang mit Träumen – ein Weg, Spannungen und Stresse in uns abzubauen	84
a) Was Träume für den Menschen bedeuten	84
b) Lohnt sich der Umgang mit unseren Träumen?	85
c) Die Sprache der Träume	86
d) Traumarbeit bei einem Naturvolk in Malaysia	86
e) Traum und Schule	89
f) Möglichkeiten der Traumarbeit im Unterricht	90
g) Grenzen und Gefahren der Arbeit mit Träumen in der Schule	92
h) Traumbeispiele aus der Unterrichtsarbeit	92
2. Meditation mit Kindern	95
a) Was ist Meditation?	96
b) Was bewirkt Meditation?	97
c) Die Entstressung in der Meditation	97
d) Die Stärkung des Grundvertrauens	98
e) Selbstentfaltung	99
f) Anleitung zur Meditation mit Kindern	101
g) Entstressungssymptome	106
h) Erfahrungen über Meditation mit Kindern	108
i) Einige Meditationsübungen für Fortgeschrittene	109
3. Streßabbau durch Bewegung: Laufen – ein Mittel gegen Schulstreß	111
a) Was geschieht in unserem Körper, wenn wir laufen? . . .	112
b) Was Sie beachten sollten, wenn Sie allein, mit Ihren Kin- dern oder mit Schülergruppen laufen wollen	114
c) Einige Hinweise für das Laufen mit Schülergruppen . . .	114
4. Richtig lernen	116
a) Erfolg mindert Schulängste	117
b) Für jedes Kind möglichst viele unterschiedliche Lernange- bote bereitstellen	118
c) Dem Kind Freude am Lernen und Freude an der Sache vermitteln	119
d) Erfolgreiches Lernen hängt von äußeren Bedingungen ab	119
e) Immer wieder: Probleme mit den Hausaufgaben	120
f) Der Kontakt zwischen Schule und Eltern	122

g) Verwöhnende und verhärtende Erziehungsmethoden vermeiden	123
— h) Einige Grundregeln für eine Erziehung, die unnötigen Streß und Schulversagen verhindert	125
5. Das Kommunikationsspiel	125
a) Die Spielregeln	128
b) Die Fragen für Erwachsene	128
c) Die Fragen für Kinder	129
— Literatur	130
— Personenregister	133
Sachregister	134
— Kontaktadressen: Schulberatungsstellen, schulpsychologische Dienste, Beratungsstellen für Eltern, Jugendliche und Kinder ..	139