



SCHLUSS MIT DEM SCHULSTRESS: GRATIS-RATGEBER ZUM HALBJAHRESZEUGNIS

Veröffentlicht am 17.01.2020 um 08:33 von Redaktion LeineBlitz

Fast die Hälfte aller Schüler leidet oft oder sehr oft unter Stress; vor allem, wenn es Zeugnisse gibt. Anlässlich der Halbjahreszeugnis-Vergabe veröffentlicht der Studienkreis deshalb einen Eltern-Ratgeber mit dem Titel "Schluss mit dem Schulstress". Die 48 Seiten starke Broschüre gibt es jetzt gratis im Studienkreis Laatzen - solange der Vorrat reicht. Das Nachhilfe-Institut lädt Eltern und Schüler darüber hinaus vom 3. bis 7. Februar zu einer Woche der offenen Tür ein. Informationen zu möglichen Beratungszeiten gibt es telefonisch unter 0800 111 12 12 und im Internet unter studienkreis.de. "Leichte Anspannung ist bei wichtigen schulischen Herausforderungen durchaus nützlich", sagt Thomas Momotow vom Studienkreis. "Dauerhafter Stress jedoch ermüdet, senkt das Leistungsvermögen und macht krank." In dem Ratgeber "Schluss mit dem Schulstress"



Stress in der Schule kann zum Blackout bei wichtigen Prüfungen und Klassenarbeiten führen.

erfahren Eltern, auf welche Symptome sie achten sollten und wie sie ihr Kind sinnvoll unterstützen können, damit es wieder ins Gleichgewicht kommt. Eine erste Orientierung gibt der "Schulstress-Test" in der Broschüre. Thomas Momotow: "Zunächst ist es wichtig, gemeinsam mit dem Kind herauszufinden, welche Ursachen der Stress hat. Entsprechend unterschiedlich sind die Lösungsempfehlungen. Gibt es fachliche Lücken, kann Nachhilfe die Situation entspannen. Ist ein Kind in vielen Fächern dauerhaft überfordert, kann ein Schulwechsel das Richtige sein. Wird eine Schülerin oder ein Schüler gemobbt, ist ein Gespräch mit dem Klassenlehrer oder einem Schulpsychologen ratsam. Liegen die Stressursachen im Alltag, zum Beispiel durch zu viel Medienkonsum, zu wenig Schlaf oder ungesunde Ernährung, können klare familiäre Regeln und gesunde Ernährung Abhilfe schaffen. "Fällt das Halbjahreszeugnis nicht so aus wie gewünscht, ist es wichtig, sein Kind nicht zusätzlich unter Druck zu setzen", empfiehlt Thomas Momotow. Besser sei es, in Ruhe gemeinsam mit dem Kind nach