

Zu viel schulischer Druck?

Für Kinder ist es manchmal schwer zu erklären, was genau sie beschäftigt oder wovon sie sich gestresst fühlen. Die nachfolgenden Aussagen können Ihnen dabei helfen herauszufinden, ob Ihr Kind unter Schulstress steht.

Lesen Sie sich die nachfolgenden Aussagen durch und beantworten Sie, inwieweit diese auf Ihr Kind zutreffen. Die Auswertung finden Sie ab Seite 2.

| | stimmt nie | stimmt manchmal | stimmt häufig |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|-------------------------|
| 1 Mein Kind klagt über Kopf- und/oder Rückenschmerzen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 Mein Kind klagt morgens vor der Schule über Bauchschmerzen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 Mein Kind ist seit einiger Zeit still und zieht sich oft zurück. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 Mein Kind isst zu wenig und verspürt kaum Appetit. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 Mein Kind hat ständig Hunger und ist kaum satt zu bekommen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 Mein Kind ist seit einiger Zeit pessimistisch und traut sich selbst nicht mehr viel zu. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 Mein Kind wird schnell gereizt und aggressiv. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 Mein Kind und ich streiten uns öfter über unerledigte Hausaufgaben oder wegen schlechter Noten. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 Wir Eltern müssen uns häufig mit unserem Kind hinsetzen und mit ihm lernen oder üben. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | stimmt nie | stimmt manchmal | stimmt häufig |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|-------------------------|
| 10 Mein Kind schläft recht schnell ein und schläft meistens durch. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 Mein Kind geht eigentlich gerne in die Schule. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 Mein Kind bewegt sich viel und geht gerne sportlichen Aktivitäten nach. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 Die Noten meines Kindes sind weitgehend stabil. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 Mein Kind hat viele Ideen und ist unternehmenslustig. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15 Mein Kind berichtet uns viel aus seinem Schulalltag und von seinen Freunden. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16 Mein Kind hat nach der Schule genügend Zeit zum spielen oder auch einfach mal nichts zu tun. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Punkte

Auswertung

Berechnen Sie für die **Aussagen 1 bis 9** folgende Punkte:

- stimmt nie: 0 Punkte
- stimmt manchmal: 1 Punkt
- stimmt häufig: 2 Punkte

Bei den **Aussagen 10 bis 16** erfolgt die Punkteverteilung genau umgekehrt, d. h.:

- stimmt nie: 2 Punkte
- stimmt manchmal: 1 Punkt
- stimmt häufig: 0 Punkte

Zählen Sie anschließend alle Punkte zusammen und lesen Sie auf Seite 3 den Abschnitt, in den Ihre Punktzahl fällt. Liegt die Punktzahl an einem Grenzbereich (also ein oder zwei Punkte) zu einem anderem Auswertungsabschnitt, lesen Sie diesen bitte ebenfalls.

0 - 9 Punkte

Ihr Kind zeigt nur sehr schwache Anzeichen für Schulstress. Es ist vollkommen normal, wenn Ihr Kind ab und zu einen schulischen Druck verspürt, vor Klassenarbeiten nervös ist oder es in der Familie mal Streit wegen Hausaufgaben oder den Noten gibt. Dennoch kann es nicht schaden, Ihr Kind noch einmal genauer zu beobachten: Treten die Probleme und Symptome nur in einzelnen Bereichen wie z. B. bei Leistungen in einem bestimmten Fach auf? Dann konzentrieren Sie sich gezielt auf diesen Bereich und suchen Sie nach Lösungen. Einige Anregungen und Ideen dazu finden Sie im bidi Elternmagazin.

10 - 16 Punkte

Der Test zeigt, dass Ihr Kind über einige Symptome verfügt, die auf Schulstress hindeuten können. Betrachten Sie vor allem diejenigen Symptome, die ein starkes Anzeichen für Stress bei Ihrem Kind sind: Körperliche Beschwerden, Appetitlosigkeit, Erschöpfung, Gereiztheit, Rückzug und/oder Leistungsabfall bzw. schlechte Noten. Stellen Sie eine oder mehrere dieser Symptome bei Ihrem Kind über einen längeren Zeitraum hinweg fest, analysieren Sie die Ursachen. Es muss nicht immer der schulische Leistungsdruck sein, manchmal sind es auch Konflikte mit anderen Schülern, Ärger in der Familie oder ganz simpel der Beginn der Pubertät. Bleiben die Symptome bestehen oder verstärken sich und Sie können andere Erklärungen ausschließen, suchen Sie sich gegebenenfalls Hilfe (siehe auch nächster Abschnitt).

17 und mehr Punkte

Mehr als die Hälfte der Aussagen trifft (zumindest ansatzweise) negativ auf Ihr Kind zu. Dies kann ein Zeichen für Schulstress bei Ihrem Kind sein. Identifizieren Sie auf jeden Fall die möglichen Gründe und Ursachen, z. B. mit einem Stresstagebuch, welches Ihr Kind führen kann. Suchen Sie zudem das Gespräch mit Ihrem Kind, oft lohnt sich auch ein Austausch mit anderen Eltern, deren Kind über ähnliche Symptome verfügt. Suchen Sie außerdem den Kontakt zur Schule wie z. B. in Gesprächen mit Beratungslehrern und Schulpsychologen. Diese können Ihnen erste Hilfestellungen geben. Verringern sich die Symptome überhaupt nicht, sondern verstärken sich im Gegenteil sogar, ziehen Sie Ihren Haus- bzw. Kinderarzt zu Rate.

Bitte bedenken Sie:

Unser bidi Schulstress-Test liefert Ihnen nur einen ersten Hinweis darauf, ob Ihr Kind unter Schulstress leiden könnte. Jedes Kind reagiert anders und Stresssymptome äußern sich bei jedem Kind anders. Einzelne Situationen oder Probleme können Ihr Kind ebenfalls erheblich belasten, ohne dass Ihr Kind insgesamt an Schulstress leiden muss. Im Zweifel suchen Sie immer das Gespräch mit Ihrem Kind, einem Beratungslehrer oder dem Schulpsychologen, um herauszufinden, ob es wirklich Schulstress ist, das Ihr Kind plagt.