

Kinder im Stress

Die hier vorliegende Unterrichtseinheit und deren Materialien zum Thema „Stress bei Grundschulkindern“ haben das Ziel, Kinder für das Phänomen Stress zu sensibilisieren. Schülerinnen und Schüler berichten schon im Grundschulalter davon, selbst Stress zu haben. Stimmt das oder wiederholen sie das von Erwachsenen Gehörte? Wie fühlt sich „Stress“ genau an und was sind die Auslöser davon? Diese Unterrichtseinheit will auf diese Aspekte eingehen. Sie zielt einerseits darauf ab, die Schülerinnen und Schüler dazu zu befähigen, verschiedene Alltagssituationen im Hinblick auf deren Belastungspotenzial besser einschätzen zu können. Andererseits werden die Kinder darin geschult, ihre eigenen Kraftquellen kennen zu lernen, um in von ihnen als anstrengend und belastend empfundenen Situationen auf geeignete Bewältigungsstrategien zurückgreifen zu können. Wie wichtig schon eine frühe Prävention von psychischen Belastungen ist, zeigen die zunehmenden Krankheitsfälle in späteren Jahren, die auf diese Ursache zurückzuführen sind.

Die Unterrichtseinheit

- klärt über grundlegende Kenntnisse über Stress, dessen Auslöser und seine Auswirkungen auf
- vermittelt Informationen über länger andauernden Stress
- erklärt, dass der Stresslevel individuell erlebt wird
- gibt praktische Hilfestellungen für ein besseres Stressmanagement unter anderem durch das Kennenlernen der eigenen Kraftquellen.



Hintergrundinfo
für die Lehrkraft 1

Das Material ist gut geeignet für die Klassenstufe 3 und 4. Aber auch jüngere Kinder können von den in den Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1 vorgestellten Entspannungsübungen profitieren. Die Aufgaben allerdings richten sich an Kinder, die bereits in Lesen und Schreiben geübt sind. Kinder, die in diesen Fertigkeiten noch etwas unsicher sind, können viele der Aufgaben auch mündlich oder durch Malen bearbeiten.

Die Unterrichtseinheit ist so ausgelegt, dass Sie sie in 3 bis 4 Stunden im Deutsch-, Sachkunde- oder Ethik- bzw. Religionsunterricht behandeln können. Selbst im Sportunterricht kann das Thema behandelt werden; so ist doch ausreichend bekannt, dass gerade Bewegung eine wichtige Möglichkeit ist, Stress erfolgreich abzubauen. Auch ist die Durchführung an einem Projekttag oder Teile davon (besonders die Entspannungsübungen), auch zu gegebener Zeit zwischendurch, denkbar. Sinnvoll und nachhaltig allerdings ist die wiederholte Beschäftigung mit dem Thema evtl. über eine ganze Woche (oder sogar länger).



Schaubild 1

Einstieg

Die Schülerinnen und Schüler schauen sich zum Einstieg in das Thema das Schaubild 1 „Stress hat viele Gesichter“ an, auf dem diverse Stresssituationen dargestellt sind. Im anschließenden Gespräch erkennen und benennen sie diese. Fragen Sie die Kinder nach ähnlich erlebten Situationen. Fragen Sie auch danach, wie die Kinder sich in solchen und ähnlichen Situation körperlich fühlen (Bauchweh, angespannt, zittrig, Herzklopfen, ...). An dieser Stelle könnten Sie in aller Kürze erläutern, dass ursprünglich unsere Vorfahren in brenzligen Situationen genau diese Anspannung für eine erfolgreiche Flucht oder einen Kampf benötigten („Fight-or-Flight-Reaktion“). Die Lehrkraft leitet das Gespräch im Stil eines Moderators und gibt eventuell nur hin und wieder einen neuen Input, um das Gespräch am Laufen zu halten.

Für die Einstiegsphase sind zehn bis 15 Minuten vorgesehen.



Arbeitsblatt 1

Im Anschluss daran sollen die beiden Arbeitsaufträge des Arbeitsblatts 1 „Was bedeutet Stress für mich?“ im Klassenverbund bearbeitet werden. Diese sind bewusst so gestaltet, dass die Kinder viele individuelle Informationen und Erfahrungen verarbeiten können. Sie können die Aufgaben in Einzelarbeit erledigen lassen oder in der „Think-Pair-Share-Methode“. Sammeln Sie dann die Ergebnisse an der Tafel und lassen Sie sie von der Lerngruppe notieren.



Arbeitsblatt 2

Leiten Sie nun über zum Arbeitsblatt 2 „Die verpatzte Mathearbeit“. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich nun in verschiedene soziale Rollen (Schüler, Lehrer, Eltern) versetzen. Hier ist es interessant, wie einzelne Schülerinnen und Schüler diesen Perspektivenwechsel umsetzen. Auch hier bieten sich Einzelarbeit oder die „Think-Pair-Share-Methode“ an.



Rollenspiel

Je nach Lerngruppe ist es auch denkbar, solche Situationen im Rollenspiel nachstellen zu lassen – Sie können dazu auch auf die Situationen aus Schaubild 1 „Stress hat viele Gesichter“ zurückgreifen und an die Eingangsdiskussion erinnern. Die Zuschauer des Rollenspiels sollen beurteilen: Wie haben sich die Beteiligten in ihrer Rolle wohl gefühlt? Wie hängen die Gefühle aller Beteiligten zusammen? Hätte ein Beteiligter anders reagieren können oder sollen – und wie hätte sich die Situation wohl dann entwickelt? Warum haben die Erwachsenen so und nicht anders reagiert? Was hätte euch gut getan, wenn ihr an der Stelle des Kindes gewesen wärt?

Dann lassen Sie die Kinder die gleiche Szene erneut nachspielen, diesmal aber mit der Aufgabe, die Situation nun so darzustellen, dass die negativen Empfindungen des Kindes von vornherein vermieden werden. Stellen Sie dazu folgende Frage: Was hätten die Erwachsenen, was die Kinder anders machen können, damit es nicht zu einer solchen Situation gekommen wäre? Wer oder was hätte euch helfen können?

Sollte dies im Rollenspiel nicht gut gelingen, sammeln Sie die Vorschläge lediglich an der Tafel.



Arbeitsblatt 3

Das Arbeitsblatt 3 „Stress – von der Ursache zur Lösung“ soll den Schülerinnen und Schülern Raum geben, über den Begriff „Stress“ und mögliche Lösungen nachzusinnen. Die Schülerinnen und Schüler lesen die vorgegebenen Sätze in der Mitte des Arbeitsblattes. Dies kann im Plenum oder in Einzelarbeit geschehen. Anschließend sortieren sie die Aussagen wiederum in Einzelarbeit und ordnen sie dazu einer der beiden Rubriken zu (notieren oder mit Pfeilen). Die Reihenfolge innerhalb der Rubrik spielt keine Rolle. Fällt den Kindern noch mehr ein, das sie den beiden Spalten zuordnen könnten? Lassen Sie sie die Vorschläge aufschreiben oder sammeln Sie die Vorschläge an der Tafel. Besprechen Sie mit den Kindern, dass es oft möglich ist, für sich selbst etwas zu tun, das in einer anstrengenden und stressigen Situation hilft und gut tut. Das kann für jede und jeden etwas anderes sein. Wichtig ist, herauszufinden, was die eigenen Kraftquellen sind.



Arbeitsblatt 4 und 5

Dies leitet über zu den Arbeitsaufträgen auf den Arbeitsblättern 4 und 5 „Das tut mir gut“ und „Das tut mir nicht gut“. Je nachdem, wie fit Ihre Klasse im Basteln ist, bereiten Sie die Sonnen und Wolken bereits vor (ein großes Motiv pro Kleingruppe, je ein bis zwei kleine Motive pro Kind) oder lassen Sie sie im Unterricht ausschneiden. Halten Sie Bindfäden und Klebestreifen bereit.

Die Sonne steht für alles, das Wohlbefinden bereitet, Entspannung bietet, Freude macht. Die Wolke steht für alles, was schlechte Laune verbreitet, traurig und sogar Angst macht. Die Stichwörter werden auf den kleinen Symbolen notiert und mithilfe von Fäden an den großen Symbolen befestigt. Diese wiederum können ebenfalls mithilfe einer Schnur an der Wand des Klassenzimmers oder dessen Decke befestigt werden. Planen Sie ausreichend Zeit ein!

Erklären Sie den Kindern, dass sie ihre Gefühle mit einem einfachen Trick beeinflussen können. So können sie beispielsweise in Gedanken an einen schönen Ort gehen, wenn sie traurig, wütend oder enttäuscht sind. Sie können sich an ein schönes Erlebnis erinnern oder einem Wunschtraum nachgehen. Je deutlicher und realistischer sie sich den Ort, das Erlebnis oder den Traum vorstellen, desto mehr Abstand gewinnen sie zu der belastenden Situation. Wie sieht es dort genau aus? Scheint die Sonne? Wie warm ist es? Welche Geräusche sind zu hören? Gibt es dort etwas Besonderes zu schmecken? Die meisten Kinder merken bald: Nach ein bis zwei Minuten Auftanken an meinem persönlichen Kraftort, fühle ich mich meistens schon viel besser.



Arbeitsblatt 6
und 7

Selbstwahrnehmung schärfen

Die folgenden Arbeitsblätter dienen dazu, die Kinder noch stärker dafür zu sensibilisieren, wie wohl oder unwohl sie sich an einem Tag gefühlt haben. In manchen Familien ist es eine Art Ritual, dass nach dem Abendessen jedes Familienmitglied einen besonders gefärbten Stein in die Mitte des Tisches legt, wobei die jeweilige Farbe „gut“, „mittel“ und „schlecht“ symbolisieren. Nach einem ähnlichen Prinzip funktioniert das Arbeitsblatt 6 „Mein Stresslevel“ in Kombination mit dem Arbeitsblatt 7 „Stress-Wetterbericht“. Diese sollen von den Schülerinnen und Schülern über einen Zeitraum von einer Woche ausgefüllt werden. Dazu benötigen die Schülerinnen und Schüler eine Büroklammer, die als Schieber und Anzeiger fungiert. Je nach Stressniveau schieben die Kinder den auf der rechten Seite anzubringenden Zeiger auf die jeweilige Farbe und Stufe der Skala. Die Symbole von „sonnig“ bis „gewittrig“ erleichtern den Kindern zusätzlich zum Farbcode und den Zahlen die Einschätzung. In einer Nachbesprechung fragen Sie, wer denn häufiger als einmal im roten beziehungsweise gewittrigen Bereich war und ob es dafür bestimmte Gründe gab.



Selbstwahrnehmung
schärfen

Alternative: Für viele Kinder ist das Beurteilen der eigenen Verfassung noch zu abstrakt. Dazu ist es für sie oft noch schwierig, die Ursachen für ihre Befindlichkeit herauszufinden. Sie können den Wetterbericht von Arbeitsblatt 7 deshalb auch zunächst dazu nutzen, die Selbstwahrnehmung der Kinder zu schärfen. Geben Sie dazu Sätze als Impuls vor:

Wie fühlst du dich, wenn:

- du deine Hausaufgaben nicht gemacht hast?
- du in einer Klassenarbeit nicht weiter weißt?
- du dich mit deiner besten Freundin oder deinem besten Freund gestritten hast?
- deine Geschwister nerven?
- du etwas nicht gut kannst?
- du keine Zeit zum Spielen hast?
- dir etwas gelingt, womit du selbst nicht gerechnet hast?
- du dich etwas Schwieriges traust?
- andere dich auslachen?
- du nicht mitspielen darfst?
- deine Eltern schimpfen?
- dir jemand hilft?
- dich jemand um Hilfe bittet?
- ...

Die Schülerinnen und Schüler sollen für sich auf dem Wetterbericht markieren, in welchem Bereich sie ihre Stimmung in der jeweiligen Situation sehen.

Sie können – nachdem Sie im gelenkten Klassengespräch die Ursachen von Stress noch einmal thematisiert haben – an die Ideen unter dem Stichwort „Das tut mir gut“ erinnern, die die Schülerinnen und Schüler gesammelt haben.

Erweiterung mit Einbeziehung der Eltern

Sollten Sie den Vorschlag mit dem Wochenprotokoll zum Stresslevel weiterverfolgen, beurteilen Sie, ob es in Ihrer Klasse sinnvoll ist, das Wochenprotokoll von den Eltern des jeweiligen Kindes unterschreiben zu lassen. Da auf die schulfreie Zeit am Nachmittag in der Regel die Eltern der Kinder den größten Einfluss haben, werden in dieser Form auch sie an der Unterrichtseinheit beteiligt und über das Stressniveau ihrer Kinder informiert. Merken Sie, dass das eine oder andere Kind sehr häufig einen hohen Stresslevel angegeben hat, suchen Sie bitte dringend das Gespräch mit den Eltern.

Ende

Nachdem sich die Schülerinnen und Schüler im Zuge dieser Unterrichtseinheit mit ihren stressauslösenden Faktoren (Stressoren), ihrem individuellen Stressniveau und möglichen Stresslösungen beschäftigt haben, machen Sie sie mit einer weiteren Möglichkeit der Gegensteuerung bekannt: Fantasiereisen.



Fantasiereise



Hintergrundinfo
für die Lehrkraft 2

Achten Sie im Vorfeld auf eine Wohlfühlatmosphäre im Klassenzimmer – im Sommer können Sie solche Fantasiereisen auch auf einer Wiese machen. Die Kinder können den Kopf locker auf den Tisch legen oder entspannt sitzend die Augen schließen. Lesen Sie, wenn Ruhe eingekehrt ist und alle eine bequeme Stellung gefunden haben, die Geschichte vor – den Text finden Sie in den Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2. Orientieren Sie sich beim Vorlesen an den fett gedruckten Regieanweisungen. Im Anschluss kann über die erlebten Gefühle während der Übung gesprochen werden.

Begriffe wie wohliges Gefühl, wärmend, schön usw. könnten Schüleräußerungen zu der Fantasiereise sein. Auch negative Assoziationen sind zuzulassen. Einige Schülerinnen und Schüler werden äußern, dass sie mit dieser Art der Entspannung nicht viel anfangen können. Dies kann mehrere Gründe haben. Manche Kinder sind nicht in der Lage, sich gedanklich zu lösen und zu abstrahieren, um sich auf die Fantasiereise zu begeben. Allerdings braucht es in der Tat etwas Übung, um ein befreiendes, stresslösendes bzw. -minderndes Gefühl zu erleben. Bauen Sie Fantasiereisen wo möglich und sinnvoll regelmäßig in Ihren Unterrichtsalltag mit ein.



Broschüre: Ent-
spannung in der
Schule

Wenn ausreichend Zeit ist, lassen Sie die Kinder malen, welche Bilder ihnen bei der Fantasiereise in den Kopf gekommen sind. Die angefertigten Bilder können im Klassenraum aufgehängt und präsentiert werden. Eine Kooperation mit Musik- sowie Kunstlehrerinnen und -lehrern ist hier durchaus denkbar.

Weitere Beispiele für Fantasiereisen und viele andere Entspannungsmethoden für alle Schul- und Klassenstufen finden Sie in der sehr empfehlenswerten Broschüre „Entspannung in der Schule“ der Unfallkasse NRW, die Sie kostenlos als PDF herunterladen können: <https://bit.ly/2ktvJu8>

Hinweis auf ergänzende Unterrichtsmaterialien

Zur Vernetzung des Wissens sowie als ergänzende didaktische Hilfe liefern folgende Unterrichtsmaterialien unter www.dguv-lug.de zusätzliche Informationen:
Konzentration fördern (Primar): *Webcode: lug1001710*
Leistung auf den Punkt gebracht (Sek I): *Webcode: lug938425*
Umgang mit Schulstress (Sek II): *Webcode: lug894866*

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Kinder im Stress, Mai 2018

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastr. 40, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Stefanie Richter, Wiesbaden

Text: Nik Vonderlehr, Tobias Vonderlehr, Büdingen; Stefanie Richter, Wiesbaden

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de

Internet-
hinweisArbeits-
blätterArbeits-
auftrag

Präsentation



Video

Didaktisch-
methodischer
Hinweis

Lehrmaterialien