



The Mind Hub

By



Thema: Back to School! Priorisierung der psychischen Gesundheit im ersten

Monat

Der Beginn eines neuen Schuljahres ist voller Aufregung, Neuanfänge und neuer Energie! Es kann jedoch auch Stress, Unsicherheit und emotionale Überlastung für Schüler, Eltern und Pädagogen gleichermaßen mit sich bringen. Wenn wir uns auf das Schuljahr einstimmen, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass akademischer Erfolg eng mit dem emotionalen Wohlbefinden verbunden ist. Bevor wir uns mit Tests, akademischen Leistungen, Routinen und Erwartungen befassen, sollten wir einen Schritt zurücktreten und der psychischen Gesundheit Priorität einräumen!

Egal, ob Ihr Kind in den Kindergarten oder in die S7 kommt oder ob Sie ein Lehrer sind, der die Dynamik Ihres Klassenzimmers verwaltet; Die Unterstützung der psychischen Gesundheit gibt jetzt den Ton für ein widerstandsfähigeres und produktiveres Jahr vor!

Tipps zur Unterstützung der psychischen Gesundheit von Schülern im September

Etablieren Sie vorhersehbare Routinen

- Routinen vermitteln ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle. Führen Sie nach einem Sommer mit lockeren Strukturen wieder konsistente Weckzeiten, Hausaufgabenzeiten, Mahlzeiten und Schlafenszeiten ein.
 - Tipp für Eltern: Verwenden Sie visuelle Zeitpläne oder Kalender, um Kindern zu helfen, zu sehen, was jeden Tag kommt.
 - Tipp für Lehrer: Beginnen Sie jeden Tag mit einem vorhersehbaren Ritual im Klassenzimmer (z. B. Morgenritual, Check-ins, etc.)

Normalisieren Sie Gefühle und fördern Sie Expression

- Der Schulanfang bringt eine Reihe von Emotionen mit sich: Aufregung, Angst, Traurigkeit und sogar Wut. Kinder (und Erwachsene) brauchen sichere Räume, um sie auszudrücken.
 - Tipp für Eltern: Stellen Sie offene Fragen wie "Was war der schwierigste Teil des heutigen Tages?" anstatt nur "Wie war die Schule?".^{*1}
 - Tipp für Lehrer: Verwenden Sie Emotions-Check-ins (wie ein Gefühlsthermometer oder einen Stimmungsmesser) während der Morgenroutine.

Achten Sie auf Anzeichen für Stress oder Angst

- Ein gewisses Maß an Stress ist normal – aber chronischer Stress oder Angstzustände können das Lernen, die Sozialisierung und das Verhalten beeinträchtigen.
 - Warnsignale, auf die Sie achten sollten:
 - Häufige Bauch- oder Kopfschmerzen
 - Vermeidung der Schule oder bestimmter Klassen
 - Schlafstörungen oder Appetitveränderungen
 - Stimmungsschwankungen oder Rückzug
 - Wenn diese Anzeichen länger als ein paar Wochen anhalten, ignorieren Sie sie nicht – eine frühzeitige Unterstützung macht einen großen Unterschied.

Bewältigungsfähigkeiten lehren und modellieren

- Kinder lernen, wie sie mit Stress umgehen können, indem sie die Erwachsenen um sie herum beobachten. Ruhe zu zeigen, tief zu atmen und die eigenen Emotionen zu benennen, hilft ihnen, das Gleiche zu tun.
 - Schnelle Bewältigungsstrategien:

- Boxatmung (Einatmen – 4 Sekunden, Halten – 4 Sekunden, Ausatmen – 4 Sekunden, Halten – 4 Sekunden)
- Erdungsübungen (5 Dinge, die du siehst, 4 Dinge, die du fühlst, was siehst du auf deiner rechten Seite, finde den nächsten roten Gegenstand in deiner Umgebung, etc.)
- Gehirnpausen oder Bewegungspausen

Zuerst Beziehungen aufbauen, danach Akademiker

- Starke Schüler-Lehrer- und Peer-Beziehungen sind die Grundlage sowohl für das Lernen als auch für die psychische Gesundheit.
 - Tipp für Eltern: Ermutigen Sie Ihr Kind, sich mit einem Klassenkameraden, einem Verein oder einem Lehrer zu verbinden. Eine positive Verbindung kann einen Schüler emotional verankern.
 - Tipp für Lehrer: Geben Sie im ersten Monat der Verbindung Vorrang vor der Compliance. Begrüßen Sie die Schüler mit Namen, zeigen Sie Interesse an ihrem Leben und bauen Sie eine Gemeinschaft im Klassenzimmer auf.

Kommunizieren Sie frühzeitig und häufig

- Warten Sie nicht, bis Zeugnisse oder Verhaltensprobleme vorliegen, um sich zu melden. Lehrer und Eltern sollten Partner bei der Unterstützung der Schüler sein.
 - Tipp für Eltern: Wenden Sie sich frühzeitig an den Lehrer Ihres Kindes, um sich vorzustellen und etwas Hilfreiches über den Lernstil oder die emotionalen Bedürfnisse Ihres Kindes mitzuteilen.
 - Tipp für Lehrkräfte: Wenden Sie sich frühzeitig und regelmäßig an uns, wenn Sie positive Neuigkeiten oder Bedenken äußern – der Aufbau von Vertrauen erleichtert später schwierige Gespräche.

Passen auch Sie auf sich auf

- Psychische Gesundheit ist eine familiäre und gemeinschaftliche Aufgabe, und dazu gehört **auch Ihr** Wohlbefinden als Erwachsener.
 - Zur Erinnerung: Sie können nicht aus einer leeren Tasse gießen. Nehmen Sie sich Zeit, um sich aufzuladen, Unterstützung zu suchen und sich in dieser Übergangszeit Gnade zu zeigen.

❖ FAQs

1. *Q. Wie lange dauert es, bis sich die Schüler wieder an die Schule gewöhnt haben?*

A. Jedes Kind ist anders, aber die meisten Schüler passen sich in der Regel innerhalb der ersten 3-4 Wochen nach der Rückkehr in die Schule an. Während dieser Zeit ist es normal, eine gewisse Launenhaftigkeit, Müdigkeit oder Widerstandsfähigkeit zu sehen, besonders nach einer langen Sommerpause. Wenn ein Kind jedoch nach dem ersten Monat immer noch Anzeichen von Stress oder emotionaler Belastung zeigt, kann es an der Zeit sein, genauer hinzusehen. Worauf Sie achten sollten:

- Plötzliche Verhaltensänderungen (z. B. Rückzug, Wutausbrüche)
- Körperliche Symptome wie häufige Kopf- oder Bauchschmerzen
- Anhaltende Schwierigkeiten, sich von den Betreuern zu trennen
- Signifikante Veränderungen des Schlafes oder des Appetits

Was zu tun ist: Pflegen Sie einen offenen Dialog mit Ihrem Kind und seiner Lehrkraft. Frühzeitiges Eingreifen ist der Schlüssel. Je früher wir verstehen, was hinter dem Kampf der Studierenden steckt, desto eher können wir sie effektiv unterstützen.

2. *Q. Was soll ich tun, wenn mein Kind sich weigert, zur Schule zu gehen?*

A. Schulverweigerung kann eine der stressigsten Situationen für Familien und Lehrer sein. Es rührt oft von unterschwelliger Angst, Angst vor Trennung, sozialen Problemen, akademischem Stress oder sogar Traumata aus der Vergangenheit her.

Was Sie NICHT tun sollten: Vermeiden Sie es, Ihr Kind für seine Angst anzuschreien, zu bestrafen oder zu beschämen. Diese Reaktionen können die Angst verstärken und das Problem verschlimmern.

Was ist ZU tun:

- Bestätigen Sie ihre Gefühle. Versuchen Sie: "Ich weiß, dass es sich gerade sehr schwer anfühlt, zur Schule zu gehen. Lass uns herausfinden, warum es sich so anfühlt."
- Behalten Sie Routinen bei. Behalten Sie die morgendlichen Strukturen bei und vermeiden Sie es, die Schulverweigerung zu "lustigen" Alternativen zu Hause (Fernsehen, Spiele usw.) führen zu lassen.
- Arbeiten Sie mit dem Schulteam zusammen. Informieren Sie die Lehrer, Erziehungsberater und Schulpsychologen, sobald die Schulverweigerung beginnt. Ein teambasierter Plan ist in der Regel erfolgreicher.

In einigen Fällen ist eine externe Therapie erforderlich, um die Ursachen für die Schulvermeidung zu bekämpfen.

3. *Q. Wie kann ich mit meinem Kind über psychische Gesundheit sprechen, ohne es zu erschrecken?*

A. Über psychische Gesundheit zu sprechen, muss nicht schwer oder klinisch sein. Tatsächlich ist die Normalisierung von Emotionen und Gesprächen über Gefühle eine der besten Möglichkeiten, emotionale Widerstandsfähigkeit aufzubauen.

Verwenden Sie eine altersgerechte Sprache:

Für jüngere Kinder: "Jeder hat Gefühle. Manchmal fühlen wir uns glücklich, und manchmal sind wir traurig oder nervös. Das ist okay."

Für ältere Kinder oder Jugendliche: "Psychische Gesundheit ist wie körperliche Gesundheit. Wenn sich etwas nicht richtig anfühlt, können wir darüber sprechen und Unterstützung finden."

Emotionale Offenheit vorleben:

Du musst nicht perfekt sein. Teilen Sie mit, wenn Sie sich nervös oder überfordert gefühlt haben, und erklären Sie, wie Sie damit umgegangen sind.

Kinder lernen mehr von dem, was wir **tun**, als von dem, was wir **sagen**.

4. *Q. Welche Rolle spielen Lehrkräfte bei der Unterstützung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern?*

A. Lehrer sind oft die erste Verteidigungslinie, wenn es darum geht, emotionale oder Verhaltensprobleme zu erkennen. Sie verbringen während der Woche mehr Zeit mit den Schülern als fast jeder andere und sind in einer einzigartigen Position, um zu bemerken, wenn etwas nicht stimmt.

Wie Lehrkräfte die psychische Gesundheit unterstützen:

- Schaffung einer vorhersehbaren, sicheren und integrativen Unterrichtsumgebung
- Aufbau positiver Beziehungen zu Schülern
- Einsatz von traumainformierten oder sozial-emotionalen Lernstrategien (SEL)
- Überweisung der Schüler an den Schulpsychologen und das Care-Team, wenn Bedenken auftreten.

Was Lehrer nicht sind: Therapeuten. Aber sie sind wichtige Partner in einem kollaborativen Ansatz für psychische Gesundheit, und ihre Beobachtungen sind oft der erste Schritt, um einem Schüler die Unterstützung zu geben, die er braucht.

5. *Q. Kann die psychische Gesundheit die schulischen Leistungen wirklich beeinflussen?*

A. Ja. Die psychische Gesundheit hat einen direkten Einfluss auf die Lernfähigkeit eines Schülers. Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden:

- Aufmerksamkeit und Konzentration: Angst und Stress erschweren es, sich zu konzentrieren oder neue Informationen zu behalten.
- Motivation: Depressionen können die Energie und das Interesse eines Schülers an Schularbeiten rauben.
- Gedächtnis und Verarbeitungsgeschwindigkeit: Emotionale Überlastung kann dazu führen, dass Schüler während des Unterrichts oder der Tests "abschalten".
- Verhalten: Unregulierte Emotionen können sich als Impulsivität, Ausagieren oder Trotz äußern.

Die Unterstützung der psychischen Gesundheit eines Studenten ist keine Ablenkung von der Wissenschaft, sondern oft eine Voraussetzung für den akademischen Erfolg.

6. *Q. Welche Ressourcen stehen zur Verfügung, wenn ich mir Sorgen um die psychische Gesundheit meines Kindes mache?*

A. Unsere Schule verfügt über ein mehrstufiges Unterstützungssystem, das Schulpsychologen, Bildungsberater, Koordinatoren für Lernunterstützung und Bildungsberater umfasst. Wenn Sie sich Sorgen um Ihr Kind machen:

- Beginnen Sie damit, ihre Lehrer zu kontaktieren. Sie können Beobachtungen austauschen und eine Überweisung initiieren

- Wenden Sie sich an den Schulpsychologen
- Wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt
- Lokale psychiatrische Dienste
- Online-Therapie-Plattform
- Krisen-Textzeilen oder Hotlines für dringendere Bedürfnisse

Frühzeitige Unterstützung führt zu besseren Ergebnissen.

Abschließende Gedanken

Der September ist die perfekte Zeit, um den Grundstein für ein psychisch gesundes Schuljahr zu legen. Indem wir uns frühzeitig auf das emotionale Wohlbefinden konzentrieren, können wir den Schülern helfen, sich sicher, verbunden und lernbereit zu fühlen. Egal, ob Sie ein Elternteil oder ein Lehrer sind, Ihre Präsenz, Ihr Einfühlungsvermögen und Ihre Partnerschaft machen einen großen Unterschied! Auf der offiziellen Website der Schule finden Sie unter der Rubrik Schulpsychologen eine *Liste* der Organisationen und Dienste, die in der Region Karlsruhe verfügbar sind.

Lassen Sie uns dieses Schuljahr nicht nur darum machen, wieder zur Schule zu gehen, sondern auch darum, **sich gut zu fühlen, hier zu sein.**

Wenn Sie Bedenken hinsichtlich des Stressniveaus Ihres Kindes haben oder weitere Ressourcen wünschen, zögern Sie nicht, sich an den Schulpsychologen zu wenden.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou

