

STARK statt Stress – Schulberatung

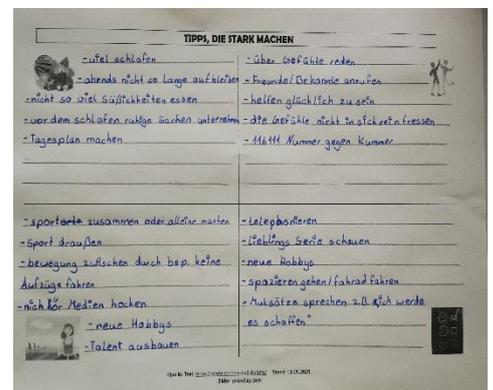


Ein Tiger im Stadtpark?! Den gibt es zum Glück nur als Einstieg in das neue Projekt „**STARK statt Stress**“, das von der Schulpsychologin Frau Kirch ab diesem Schuljahr in vielen Klassen durchgeführt wird. Die Situation mit dem Tiger dient dabei als Veranschaulichung, wie Menschen auf Stress reagieren, zum Beispiel mit Herzklopfen, Schweißausbrüchen und dem Reflex, wegzurennen oder vor Schock zu erstarren. Dabei wird deutlich, dass für jeden Menschen Stress durch etwas anderes ausgelöst wird. Das kann auch ein Hund ohne Leine oder eine bevorstehende Schulaufgabe sein.

Aktuell führt besonders die Lage mit Corona und den Einschränkungen zu Unsicherheiten - und damit auch Stress in verschiedenen Bereichen.

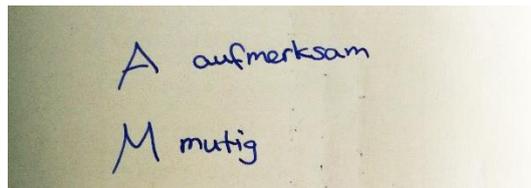
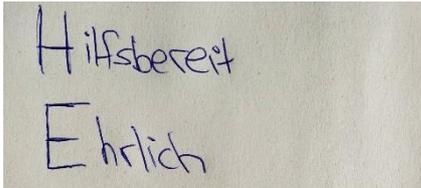
Zu Beginn überlegt daher zunächst jeder Schüler allein, was ihn/sie gerade selbst stresst, z.B. Sorgen um Noten, Schwierigkeiten beim Schlafen, dass sie ihre Freunde vermissen usw. Wer möchte, darf anschließend mit der Gruppe teilen, was gerade am meisten stresst. Für manche ist es sehr erleichternd zu sehen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind.

Im Mittelpunkt des Projekts stehen **Strategien zur Bewältigung** und **Lösungsideen** für Wege aus dem Stress. Dabei erarbeiten die Schüler in einem Gruppenpuzzle mithilfe von passendem Infomaterial viele hilfreiche **Ratschläge**, wie sie auch in Stresssituationen stark bleiben können. Anschließend sucht sich jeder Schüler genau die Tipps aus, die zu seiner aktuellen Situation passen und die er in der nächsten Zeit ausprobieren möchte. Dabei gibt es auf Wunsch auch Hilfestellungen von der Schulpsychologin oder einem Partner aus der Gruppe.



Wie in jeder Unterrichtsstunde darf auch hier eine Hausaufgabe nicht fehlen. Anders als gewohnt eignet sich diese Übung aber besonders direkt vor dem Einschlafen: „Über welche 5 Dinge hast du dich heute gefreut? Wofür bist du dankbar?“ Diese Übung hilft dabei, auch in schweren Zeiten und bei schlechter Laune den Blick für die schönen kleinen Dinge zu behalten und den Tag mit positiven Gedanken zu beenden.

Als Abschluss ermitteln die Schüler ihren persönlichen **Glückscod**e: Zu jedem Buchstaben des Vornamens wird eine positive Eigenschaft gefunden.



Dabei entdecken sie ihre eigenen Stärken, die sie in Zukunft noch nutzen können, ganz nach dem Motto:

STARK!
statt Stress

Jessica Kirch