



LEBENS-KOMPETENZ

Stress lass nach!

Stressige Situationen
besser in den Griff
bekommen

Unterrichtsmaterial ab der 6. Schulstufe

Die Fähigkeit, konstruktiv mit Stress und unangenehmen Gefühlen umzugehen, gehört zu den sogenannten Life-Skills oder Lebens- und Gesundheitskompetenzen (WHO) und ist deshalb auch ein wichtiges Thema im Bereich der Präventionsarbeit.

Es ist für unser Wohlbefinden wichtig, Strategien für stressige Alltagssituationen griffbereit zu haben. Und es ist ein wichtiges Ziel, dem Auftreten von Stress idealerweise schon im Vorfeld entgegenzuwirken. Dazu gehören strukturelle Vorkehrungen genauso wie das richtige Einschätzen individueller belastender Situationen und Möglichkeiten, diese zu entschärfen.

Was für den einen eine Horrorvorstellung ist (z.B. beim Sporttag einen ausgesetzten Pfad zu bewältigen), hinterlässt beim anderen nur ein lustvolles Kribbeln. Die bevorstehende Mathematikschularbeit versetzt einen Teil der Klasse in Angst, einige finden jedoch, dass das doch nur „ein Klax“ sei! Eine spöttische Bemerkung zur neuen Frisur treibt der einen die Tränen in die Augen, die andere lässt sich die Verunsicherung nicht anmerken und gibt eine schlagfertige, selbstbewusste Antwort. Wie Menschen mit stressigen Situationen umgehen ist unterschiedlich, häufig ist es auch geprägt von Erfahrungen, die Jugendliche in ihrer Umgebung dazu machen.

Der Unterrichtsvorschlag kann Unsicherheiten und Prägungen nicht auflösen, aber er kann die Hoffnung vermitteln, dass es Strategien gibt, besser damit umzugehen. Der Umgang von entspannten MitschülerInnen mit Herausforderungen, das Ausprobieren von bisher nicht genutzten Strategien und das Kennen von Hilfsangeboten können erste Schritte zur Entlastung sein.

Wenn Sie in Ihrer Klasse mehr zu sozialen und persönlichen Kompetenzen arbeiten möchten, dann informieren Sie sich über das **Präventionsprogramm plus** (siehe Seite 4). Viele Hintergrundinfos und praktische Anregungen finden sich auch im Modul „Weniger Stress in der Schule“ (zum Download unter www.give.or.at).

Unterrichtseinheit

„Stress lass nach!“

Einleitung

Das Leben ist manchmal ganz schön stressig, für Erwachsene und für Jugendliche genauso. Bis zu einem gewissen Grad kann es ganz angenehm sein, wenn „viel los“ ist, wenn man zeigen kann, was man alles zu bewältigen in der Lage ist, wenn die Zeiten dann aber auch wieder ruhiger werden. Manchmal wachsen einem die Anforderungen aber über den Kopf, und nicht immer liegt es an einem selbst, dass das so ist! Um mit stressigen Situationen besser umgehen zu können, sollte man sich Strategien überlegen, wenn der Kopf gerade frei von Belastungen ist, um im Ernstfall handlungsfähig zu sein.

Nicht für jeden Menschen sind Situationen gleich herausfordernd, und auch selber ist man nicht immer gleich belastbar. Auch gibt es leider keine Strategie, die für alle Stresssituationen gleichermaßen einsetzbar ist. Deshalb werden wir jetzt gemeinsam Bewältigungsstrategien sammeln, untersuchen und vielleicht sogar bald selber ausprobieren!

Partnerggespräch

Erzählt euch gegenseitig, was euch besonders stresst/belastet/überfordert (eine konkrete Situation) und welche Strategie(n) ihre dafür habt, besser mit dieser Situation fertig zu werden.

Im Anschluss daran Sammlung stressiger Situationen an der Tafel + Strategien, z.B.

- Schulbus versäumt ... Oma um Taxidienst bitten
- Streit mit Freundin ... ganz laut Musik hören
- Matheschularbeit ... sich Mut machen: „ich schaffe das“

Wie wir mit Herausforderungen und stressigen Situationen umgehen wird auch dadurch beeinflusst, wie wir das in unserer Umgebung wahrnehmen, welche Strategien Eltern oder FreundInnen dabei haben oder wie sie Situationen bewerten und bewältigen. Wir lernen also auch hier durch Nachahmung und von Vorbildern, im positiven wie im negativen Sinn. Gut ist, wenn man seinen eigenen Weg finden kann, der am besten passt.

Strategien bewerten

a) Der Klasse wird angekündigt, dass nun von der Lehrperson verschiedene stressige oder herausfordernde Situationen beschrieben werden, in die sich die Jugendlichen versetzen sollten.

b) Im Vorfeld bekommt jede Schülerin/jeder Schüler zwei Bewältigungsstrategien zugeteilt (Abschnitt des Arbeitsblatts mit den Bewältigungsstrategien im Anhang; aus diesem evtl. Kärtchen mit 2 Vorschlägen ausschneiden).

c) In den 4 Ecken der Klasse hängt jeweils ein A4-Blatt mit der Aufschrift

- hilfreich
- nicht sehr hilfreich
- sinnlos
- schädlich

d) Die Lehrperson beschreibt nun (evtl. auch etwas ausführlicher) eine stressauslösende oder herausfordernde Situation, z.B.:

- eine entscheidende Prüfung steht bevor
- Trennung der Eltern
- du bist in einen Verkehrsunfall verwickelt
- eine Mitschülerin wird gemobbt

e) Die SchülerInnen überlegen, in welche Bewertungsecke sie mit ihrer (vorgegebenen) Strategie 1 gehören, und tauschen sich dort mit den anderen MitschülerInnen, die sich auch dort zugeordnet haben, aus (begründen, warum man sich hierher gestellt hat).

f) Nun die gleiche Situation mit der zweiten Bewältigungsstrategie bewerten. Evtl. muss man jetzt die Ecke wechseln! Auch hier Austausch mit den anderen MitschülerInnen (warum passen die vorgegebenen Strategien (nicht), was passiert, wenn man so handelt, was könnte man sonst tun, ...?).

Wenn die SchülerInnen auf diese Methode einsteigen, können mehrere Situationen durchgespielt werden. So kann verdeutlicht werden, dass verschiedene Situationen unterschiedliche Herangehensweisen brauchen. Bei dieser Methode gibt es keine richtigen oder falschen Antworten! Hier erzählen die Jugendlichen gegenseitig, wie sie mit der Situation umgehen würden, wie sie sie bewerten.

Im anschließenden **Klassengespräch** können folgende Fragen angesprochen werden:

- Wann könnte es ungesund sein, z.B. „noch härter arbeiten“ als Strategie zu wählen?
- Kann es manchmal sinnvoll sein, Probleme zu ignorieren?
- Ist es vernünftig, sich auf eine erfolgreiche Strategie für alle Fälle zu verlassen?
- Viele Menschen fühlen sich einsam, wenn es ihnen schlecht geht. Was könnte man in solchen Momenten tun?

Es ist gut, viele verschiedene Strategien zu kennen und auszuprobieren! Die SchülerInnen bekommen nun das komplette Arbeitsblatt mit mehr oder weniger hilfreichen Bewältigungsstrategien (siehe Anhang).

Aufgabe: Welche fünf Strategien sind auf Dauer ungesund/wenig lösungsorientiert?

Ich bin mein eigener Coach!

Die SchülerInnen zeichnen auf die Rückseite des Arbeitsblatts 3-mal den Umriss ihrer Hand mit gespreizten Fingern. In die Handflächen schreiben sie nun drei unterschiedliche Situationen, die ihnen persönlich in ihrem Alltag stressig oder herausfordernd vorkommen, z.B. zuhause, in der Schule, im Umgang mit Freunden, beim Sport ...

Bitten Sie die Jugendlichen nun, in jeden Finger eine für sie persönlich gesunde, hilfreiche Bewältigungsstrategie für die jeweilige Situation zu schreiben. Dabei dürfen sich die SchülerInnen an der Liste vom Arbeitsblatt orientieren oder auch ganz individuelle Möglichkeiten wählen. Je mehr verschiedene Strategien zum Einsatz kommen umso besser!

Abschluss der Stunde: Ballonspiel

Die Schülerinnen stehen im Kreis. Ein/e Freiwillige/r bekommt die Aufgabe, in die Mitte zu treten und einen aufgeblasenen Luftballon in der Luft zu halten, dann einen zweiten, einen dritten und vierten dazu.

Was passiert? Was würde helfen?

Die SchülerInnen evtl. selber ein Resümee ziehen lassen (Hilfe holen, Hilfe anbieten, was passiert, wenn alle gleichzeitig helfen, ...).



Weitere Angebote

plus – das österreichische Präventionsprogramm für die 10-14-Jährigen

Wenn Sie daran interessiert sind, kontinuierlich und nachhaltig mit Ihrer Klasse zu Themen wie Kommunikation, Konflikte lösen, Stress bewältigen und Klassenklima zu arbeiten, bietet sich das Präventionsprogramm plus von kontakt+co an.

plus beinhaltet:

- Eine qualifizierte LehrerInneneinschulung mit einem Schwerpunkt auf Entwicklungsaufgaben und Präventionsansätzen
- Ein detailliertes Materialienpaket mit jeweils 10 Unterrichtseinheiten pro Schuljahr plus Ergänzungsmodulare für den fächerübergreifenden Unterricht
- professionelle Begleitung durch das Team von kontakt+co

Interesse?

Dann wenden Sie sich an kontakt+co (0512/585730) oder verschaffen sich auf unserer Homepage einen ersten Überblick über die nächsten Termine: <https://www.kontaktco.at/plus/>



Bewältigungsstrategien

- Was ist auf Dauer keine lösungsorientierte, gute Strategie (rot markieren)?
- Was kann MIR in einer schwierigen Situation helfen, mich zu beruhigen, um neue Kraft zu schöpfen (grün markieren)?

Joggen gehen	Freunde anrufen
Party feiern	Fantasieren/Ausweg erträumen
Streit anfangen	darüber schreiben
nicht mehr essen	etwas kochen
weglaufen	sich im Bett verkriechen
krank werden/krank spielen	in die Natur/ spazieren gehen
Anderen die Schuld geben	sagen, wie schlecht es einem geht
Musik hören	das Hobby/ den Verein aufgeben
sich beschweren	ungesunde Sachen essen
ausgehen	noch mehr lernen
fensehen	einen ersten Schritt setzen
rauchen	positiv denken
so tun als wäre alles ok	sich Sorgen machen
darauf warten, dass alles besser wird	das Problem allein zu lösen versuchen
um Hilfe bitten	sich ablenken
darüber sprechen	Verpflichtungen aufschieben
jemanden besuchen, den man gern hat	Witze machen/ lachen
Alkohol trinken	mit anderen herumalbern
meditieren	nicht darüber reden
mit dem Computer spielen	mit dem Haustier kuscheln
Risiken eingehen	aufräumen
eine/n Berater/in aufsuchen	herumschreien und zu zuschlagen
Ziel setzen	Schule schwänzen
neue Freunde suchen	beten
duschen	Einkaufen gehen
sich selbst die Schuld geben	weinen