



Elternbildungstag

SCHULUNLUST BEI JUGENDLICHEN

-

WAS TUN?

Schulunlust bei Jugendlichen – was tun?“

Dr. J. Leeners KJP Schwyz

Ablauf

Lust und Unlust: Pubertät

Keine Lust oder keine Lust auf Schule?

Ab wann haben wir ein Problem?

Wie kann man helfen?

Vorher

Geburt: komplette Lebensumstellung

Kleinkindalter: Kind als Familienschwerpunkt

Primarschulalter: Zeit der Entspannung

Pubertät: Herausforderungen für Jugendliche und Eltern

Pubertät

Pubertät

Dauer: 10. – 14. Lebensjahr

Adoleszenz: 10. – 20. Lebensjahr

Pubertät – kein neues Problem

«Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.

Sokrates vor 2.500 Jahren (ca. 420 v. Christus)

Disney • PIXAR
ALLES
STEHT KOPF

Ab 1. Oktober
im Kino

Sinn der Pubertät

Umbau des Gehirns und der Hormone

Use it – or lose it

Es entwickeln und verbessern sich Fähigkeiten, die einen Jugendlichen zu einem Erwachsenen machen.

Hirnentwicklung in Pubertät

Die Geschwindigkeit der Hirn- und damit der Denkprozesse - die Rechenleistung des Gehirns - wächst um ein Vielfaches und sie können genauso "schnell" denken wie Erwachsene.

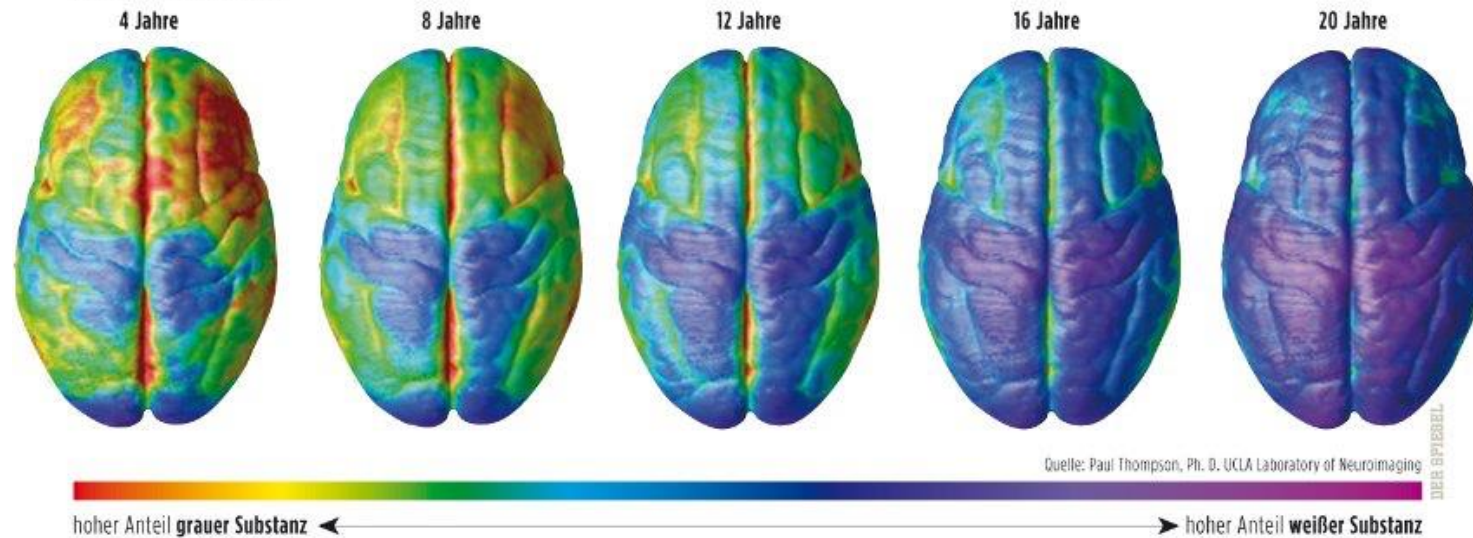
Pubertät – schneller Denken

Schneller schalten

In der Kindheit bildet das Hirn unzählige Nervenzellen und Verschaltungen (graue Substanz). Ab etwa 12 Jahren wird diese graue Substanz zunehmend auf ihre Nützlichkeit überprüft: Selten gebrauchte Nervenverbindungen sterben ab,

der Anteil der grauen Substanz sinkt. Zugleich wächst die weiße Substanz – die Impulse der verbleibenden Hirnzellen werden nun viel schneller und zuverlässiger weitergeleitet. Das Gehirn gewinnt erheblich an Effizienz.

MRT-Aufnahme des Gehirns



Selbstbewusstsein: Oxytocin

Im Zentrum der Welt

- verstärkt die soziale Bindungen
- beeinflusst es die Selbstwahrnehmung:
«Jugendliche haben zunehmend das Gefühl, im Zentrum der Welt zu stehen - einer Welt, die ihnen vielleicht nicht gefällt und die sie auch ihren Wünschen entsprechend gestalten wollen.»

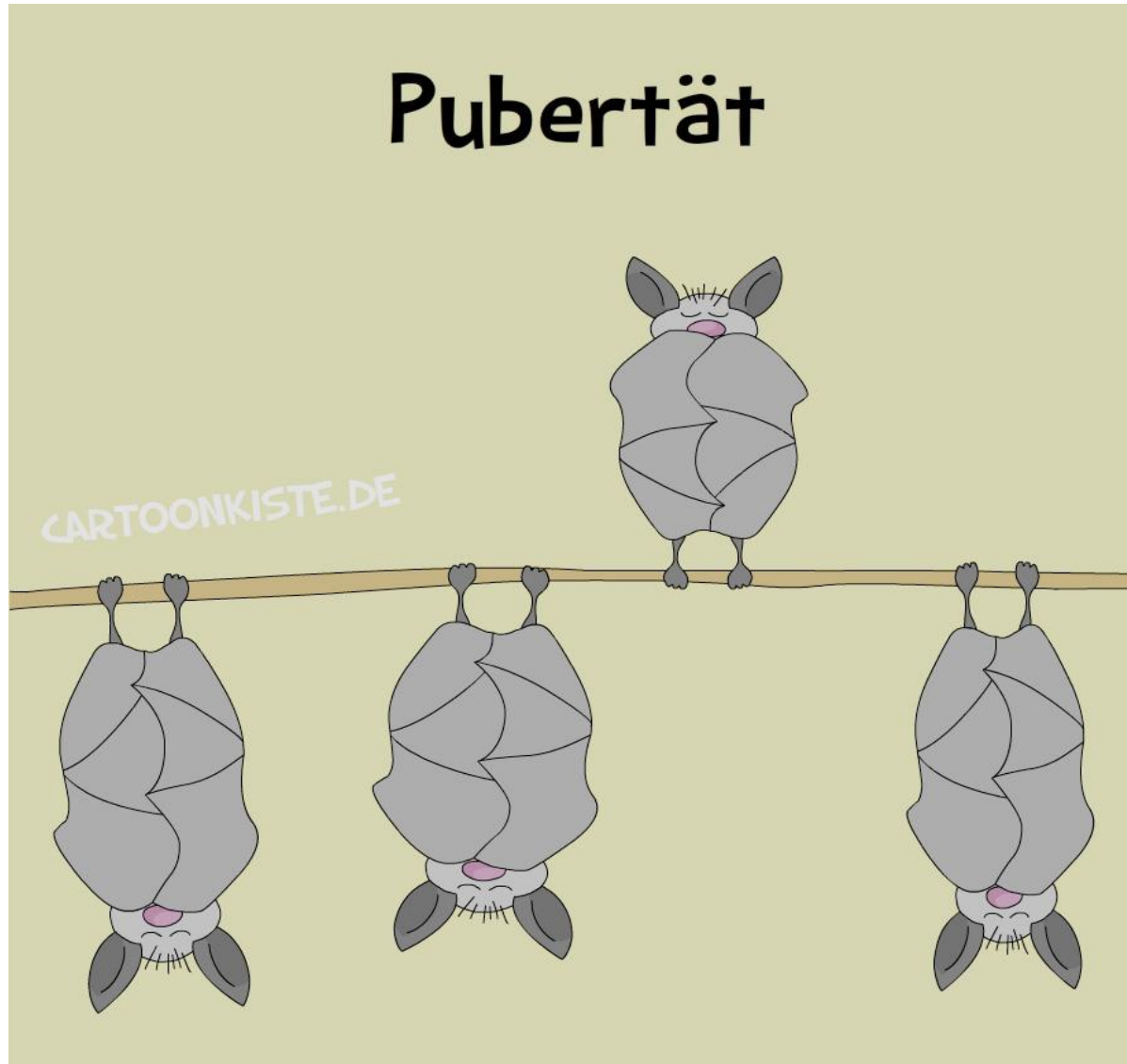
Selbstbewusstsein: Oxytocin

Im Zentrum der Welt

- Selbstbewusstes Auftreten - ich bin etwas Besonderes
- Ein Zeichen von großem Selbstbewusstsein aber ist Gelassenheit. Den Anschein von Gelassenheit versuchen viele Jugendliche mit Coolness und einer "Mir egal"-Haltung zu erwecken.

Schlafrhythmus: Melatonin

- Veränderungen in der Melatonin-Ausschüttung führt zur Neigung, lange wachzubleiben.
- Müssen die jugendlichen Nachteulen trotzdem früh aufstehen, kommt es zu Schlafmangel.
- Schlafmangel führt zu einer erhöhten Reizbarkeit und sogar zu einer Anfälligkeit für Depressionen.



Entwicklungsaufgaben in der Pubertät

- Ablösung von der Familie
- Ersatz durch Freundschaft
- Zuwendung zu einer Gruppe
- Hinwendung zu Leitfiguren wie Sportlern, Schauspielern, Gurus oder Idolen der Popkultur

Entwicklungsaufgaben in der Pubertät

- Festigung von Geschlechts- und Körperidentität
- sexuelle Beziehungen aufbauen
- Anerkannte Position unter Gleichaltrigen
- berufliche Perspektive entwickeln
- eigenes Werte- und Normensystem entwickeln
- Umgang mit Suchtstoffen

Pubertät: Ich bin ich und ihr seit ihr

- Das Gefühl von Respekt und Aufmerksamkeit in der Gruppe sowie der Emanzipation von den Erwachsenen lässt sich aber auch erzeugen, indem man gegen Regeln verstößt.
- «Jugendliche brauchen eine eigene Kultur und Dinge, die ihnen niemand wegschnappt, um eine starke, eigene Persönlichkeit zu entwickeln.»

Jugendkrisen – Elternkrisen?

- Die Pubertät der Kinder fällt oft zusammen mit schwierigen Phasen der Eltern, die mit Wechseljahren und Midlife-Crisis kämpfen.
- Veränderungen der Paarbeziehung
- Ende der vertrauten „Vater-Mutter-Kind-Idylle«
- Abschied von Erziehung
- Es zu gut machen zu wollen

Schule in der Pubertät

Pubertät findet in der Schule ist gemässiger statt, weil der Beziehungsaspekt fehlt.

Prinzipiell finden aber die gleichen Prozesse statt

- Abgrenzung
- Lust und Unlust
- Reizbarkeit

Formen von Schulunlust

- **Schulmüdigkeit**

Nicht wirklich anwesend sein

- **Schulverdrossenheit**

Stören und punktuell Schwänzen

- **Schulverweigerung**

Nicht mehr gehen

Schulunlust, Schulmüdigkeit

variierend nach Fach, Lehrkraft, Lehrerhandeln

- Passive Formen
verdeckte Unterrichtsverweigerung, häufige
Aufmerksamkeitsverweigerung durch “Schlafen”, Träumen;
zu spät kommen; keine Arbeitsmaterialien dabei haben; nicht
auspacken; keine Hausaufgaben anfertigen
- Moderate “Torpedierung” von Unterrichtsabläufen
häufige Mitarbeitsverweigerungen (“Blödsinn” oder “Krach”
machen, Streiche ausdenken...).

Schulverdrossenheit

Attackierung der schulischen Regeln im Unterricht

- häufiger Widerstand gegenüber den Lehrererwartungen, Außerkraftsetzen von schulischen Regeln durch Action, häufige und starke Provokation der Lehrkräfte.
- Die Lehrkraft ist verantwortlicher Funktionär für die als unerträglich, langweilig oder sinnlos erlebte Situation.
- Es können sich viele Arten von Emotionen einstellen: Spaß, Freude, Häme, Wut, (Kompensations-)Lust am Ärgern, Selbstbestätigung, Mutterfahmung.

Schulverweigerung

Unregelmäßiger Schulbesuch kann sich vom

- Fehlen einzelner Stunden
- Fehlen einzelner Tage
- (immer wieder) längeren Abwesenheiten
- totalen Verweigerung

Wer ist gefährdet?

- Jugendliche, denen die Bindung zu Lehrkräften und Mitschüler/innen und die Integration in das Klassen- und Schulleben fehlen
- Lange Vorgeschichte, in der Folge nicht an den persönlichen Nutzen von Schule glauben.
- **Die Allermeisten sind nicht gefährdet!**

Gründe beim Jugendlichen

- **Pubertät**
- Körperliche Erkrankungen
- Über- oder Unterbegabung, Lese-, Rechtschreib-, Rechenstörung
- ADHS, Angststörungen, Depression
- Soziale Probleme

Schule stresst!

Schulstress Studie Deutschland

Institut für Psychologie und dem Zentrum für
Angewandte Gesundheitswissenschaften (ZAG) der Leuphana Universität Lüneburg im Auftrag der DAK 2008-2010

38,2 % Mädchen

21,3% Jungen

geben psychosomatischen Beschwerden an

Studie Schulstress Ergebnisse

22% Einschlafprobleme

21 % Gereiztheit

16% Kopfschmerzen

16% Rückenschmerzen

14% Niedergeschlagenheit

11% Nervosität

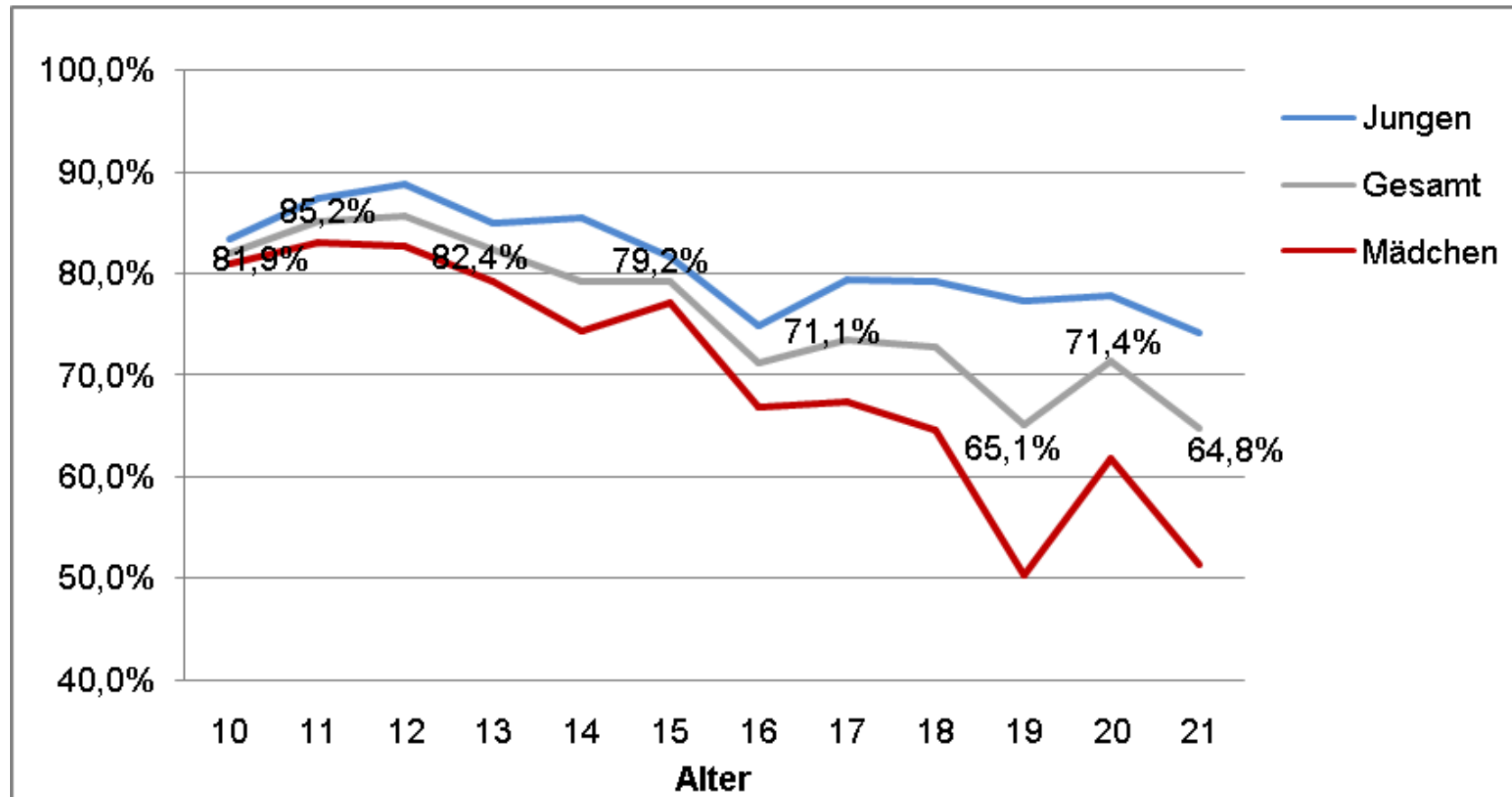
9% Schwindelgefühle

8% Bauchschmerzen

10% täglich zwei oder mehr Beschwerden

Studie Schulstress

Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften (ZAG) der Leuphana Universität Lüneburg im Auftrag der DAK 2008-2010



Juvenir Online Befragung

Zürich, 2014

Die vierte Juvenir-Studie «Zuviel Stress – zuviel Druck!»,
Jacobs Foundation Zürich

- 1'538 Jugendliche und junge Erwachsene
- im Alter von 15 bis 21 Jahren
- in den drei grossen Schweizer Sprachregionen befragt.

Juvenir Online Befragung: Belastung für die Psyche

Knapp 80% der Mädchen und über 60% der Jungen,

die sehr häufig oder häufig unter Stress stehen, zweifeln bei Leistungsdruck an sich selbst und ihren Fähigkeiten.

In diesem Zusammenhang berichten 69 Prozent der Mädchen und 49 Prozent der Jungen ausserdem von Niedergeschlagenheit und Traurigkeit.

Juvenir: Kaum Zeit für Freizeit und Engagement

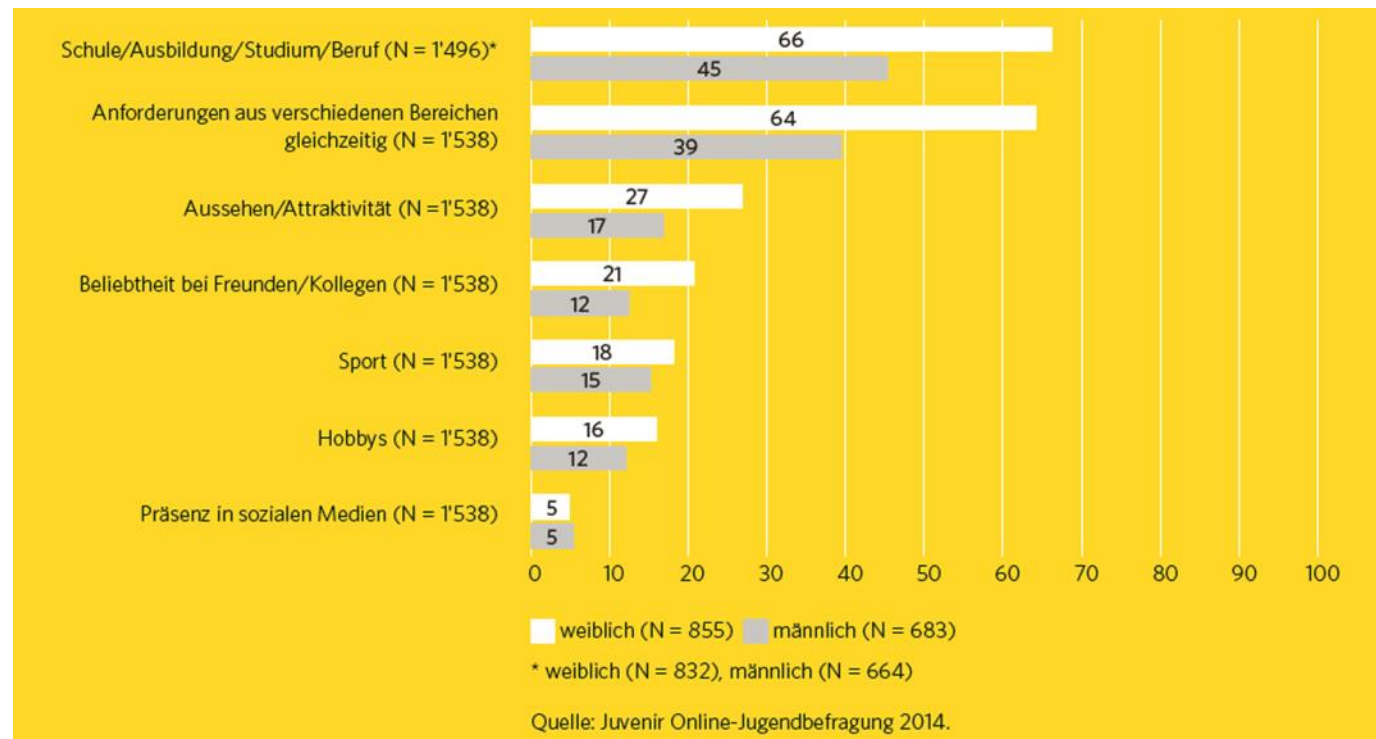
Am häufigsten nennen die Schweizer Jugendlichen als Ursache von Stress eine generelle Zeitknappheit (89 Prozent).

Mehr als die Hälfte der Befragten sagen, dass Jugendliche nicht mehr genug Zeit für:

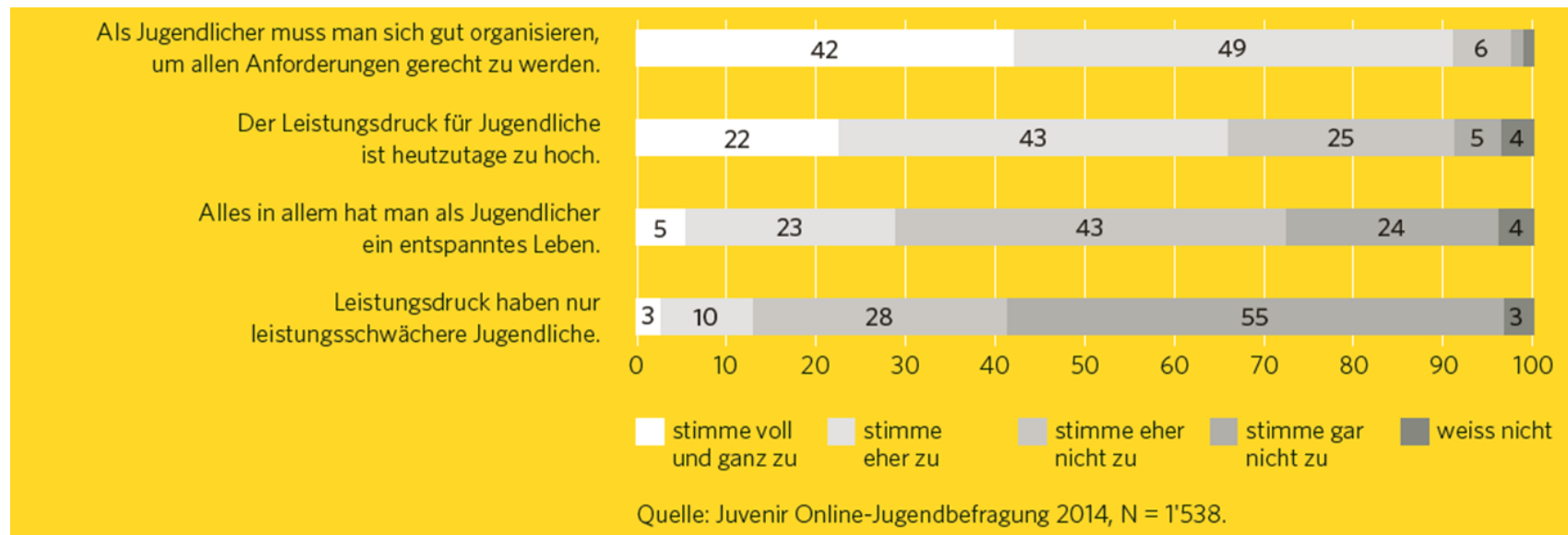
soziales Engagement oder Vereinsleben (51 %)

Zeit für Hobbys und Treffen mit Freunden (52 %) haben.

Welche Bereiche machen Stress



Leistungsdruck



Gründe in der Familie

- Paarkonflikte
- Trennung / Scheidung
- Psychische Belastung, z.B. Arbeitslosigkeit
- Körperliche oder psychische Erkrankung

Gründe in der Schule

- Lehrer sind keine Vorbilder mehr, Anerkennung in der Gruppe ist wichtiger
- Mobbing
- Schulklima
- Lehrerabsentismus



Wann wird es problematisch?

Hinweise auf Depression:

- vermindertes Selbstvertrauen, Rückzug
- Angst
- Deutlicher Leistungsabfall
- Körperliche Aggression
- Straffälligkeit
- Selbstverletzungen

Zunehmende Schulabsenzen

Eltern



Herausforderungen der Eltern

- Abschied von der Erziehung
- Konflikte sind normal
- Handlungsfähig bleiben – kein Teufelskreis
- Kraftquellen nutzen

Eltern – die besten Freunde?

Auch wenn Eltern und heranwachsende Kinder sich immer mehr auf Augenhöhe und mit gegenseitigem Respekt begegnen, heisst das nicht, dass Eltern beste Freunde werden sollen.

Freunde gibt es viele, Eltern nur einmal.
Im Gegensatz zu Ex-Freundinnen und Ex-Freunden gibt es aber keine Ex-Eltern.

Haltung von Eltern

- Gelassen bleiben, aber nicht alleine lassen
- Die meisten Eltern und Jugendlichen überstehen die Pubertät
- 98% der Jugendlichen bekommt keine grösseren Probleme

Was sollen Eltern (und Lehrer) tun?

- Jugendliche brauchen Lob
- Jugendliche brauchen echtes Interesse
- Jugendliche brauchen Zärtlichkeit
- Jugendliche brauchen Regeln
- Jugendliche haben ein Recht auf Streit
- Jugendliche haben ein Recht auf falsche Entscheidungen

Gemeinsame Rituale / Zusammensein

- Abendessen
- Spazieren gehen
- Sport machen
- Spieleabend
- Filmabend

Streiten....

- Durchatmen, kurz nachdenken und dann erst auf eine provokante Aussage zu antworten nimmt einer Situation oft ihre Brisanz.
- Nicht über jedes Hölzchen springen, das die Jugendlichen hinhalten: Eltern entscheiden, in welchen Konflikt sie hineingehen.
- Wenn streiten, dann ist eine klare Linie wichtig.
- Mut zum "Nein".

Umgang mit Konflikten

- Keine Patentrezepte
- Tagesform beachten, Verschieben?
- Distanz (Vogelperspektive)
- nur ein Problem klären
- Ich Botschaften
- Mit konkreter Abmachung beenden

Regeln und Grenzen

- Grenzen machen nicht beliebt: Dranbleiben
- Grenzen setzen: Was sind die Konsequenzen? Sind sie durchsetzbar?
- Grenzen sollen nicht beherrschen
- Themen nach Gefährdung und anderem trennen

Wenn die vereinbarten Regeln nicht eingehalten werden?

- Sanktionen wie Computer-Verbot oder Weggeh-Verbot beeindrucken Jugendliche meist wenig.
- Positive Konsequenzen sind meist die bessere Alternative: "Wenn ein Kind zum Beispiel Verlässlichkeit beim Nachhause kommen zeigt, könnte man es belohnen, indem man die Uhrzeiten ausweitet."

Wer kann helfen?

Lehrer

Schulsozialarbeiter

Jugendbüro March www.jugendbueromarch.ch

Telefonische Beratung bietet der Elternnotruf: Region BS 061 261 10 60,
Region ZG 041 710 22 05, Region ZH 044 261 88 66, 24h@elternnotruf.ch,
www.elternnotruf.ch

Pro juventute / Telefon 147 bietet Kindern und Jugendlichen Beratung bei
verschiedensten Fragen; im Internet unter www.147.ch

Feelok.ch vermittelt sachliche Informationen, zeigt konkrete Hilfs- und
Handlungsmöglichkeiten bei Suizidalität auf und trägt zur Enttabuisierung
der Thematik bei: www.feelok.ch, «Themen», «Suizidalität»



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

**tria
plus**

**Integrierte Psychiatrie
Uri, Schwyz und Zug**

Widenstrasse 55
6317 Oberwil-Zug

T 041 726 39 00

info@triaplus.ch
www.triaplus.ch



Elternbildungstag

SCHULUNLUST BEI JUGENDLICHEN

-

WAS TUN?

BEGABUNGS- UND BEGABTENFÖRDERUNG BBF

- Karin Birchler
- Seit 2009 in der Sek I March berufstätig
- Projektgruppe BBF
- MAS IBBF (Integrative Begabungs- und Begabtenförderung)

WAS BEDEUTET BEGABUNGS- UND BEGABTENFÖRDERUNG?

- Interessen und Talente fördern
- Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit steigern
- Selbstständigkeit erhöhen
- Selbstverantwortung übertragen

BBF IN LACHEN, SIEBENEN UND BUTTIKON

- 2 Lektionen pro Woche
- Hauptkern: Projektunterricht

WARUM PROJEKTUNTERRICHT?

- Ideenfindung, Planung, Durchsetzung, Präsentation und Evaluation
- → Kreativität, Selbstständigkeit, Selbstverantwortung, Neue Zielsetzung

THEMA SCHULUNLUST IN BETRACHT AUF BBF

Schulunlust führt oft zu Underachievement

Underachievement = Erbrachte Leistung entspricht nicht Potenzial

DIE BIG FIVE (ERFOLGSFAKTOREN)

- Gewissenhaftigkeit/Pflichtgefühl/Sorgfalt
- Emotionale Stabilität
- Extrovertiertheit
- Soziale Kompetenz
- Offenheit gegenüber Neuem

BBF SOLL SCHULUNLUST MINDERN

- Eigene Stärken erkennen
- SuS werden von Lehrpersonen ganzheitlicher wahrgenommen
- Erfolgserlebnisse motivieren, auch in anderen Fächern
Höchstleistungen zu erbringen