



LUDWIG-  
MAXIMILIANS-  
UNIVERSITÄT  
MÜNCHEN

INKLUSIONS  
DIDAKTISCHE  
LEHRBAUSTEINE – IDL



# **E**MOTIONAL-SOZIALE ENTWICKLUNG

Titel/Thema	Belastungen im Kindes- und Jugendalter
Verfasser(innen)	Simone Lage
Erstellungsdatum	April 2019



## Belastungen im Kindes- und Jugendalter

In jedem Lebensalter begegnen uns Belastungen, die uns in unserem Handeln oder Wohlbefinden einschränken, weil sie unsere momentanen Handlungsressourcen und -kompetenzen übersteigen. Solche kritischen, belastenden Lebensereignisse können erwartbar oder regelmäßig sein. Im Kindes- und Jugendalter sind das z. B. ein Umzug oder der Übergang von der Grund- in die weiterführende Schule. Jedoch können kritische Lebensereignisse auch unerwartet auftreten, wie bei Kindern und Jugendlichen z. B. der Tod der Oma (punktuell) oder die Geburt eines Geschwisterkindes oder ein neuer Mann an der Seite der Mutter (dauerhaft). Bei Schülerinnen und Schülern mit emotional-sozialem Förderbedarf liegen häufig dauerhafte Belastungen vor, die großen Einfluss auf das Verhalten des Kindes haben. Die Auseinandersetzung mit diesen Belastungen erfolgt mit Hilfe sogenannter Bewältigungsreaktionen (engl.: coping) (vgl. LINDENBERGER/SCHNEIDER 2014, S. 569). Diese äußern sich bei jedem Menschen auf unterschiedliche Art und Weise, z. B. durch Zustandsveränderungen wie Aggressivität, Rückzug, Trauer, Entwicklung einer Angststörung etc.

Der Umgang des sozialen Kontextes (d. h. bei Kindern und Jugendlichen u. a. der Lehrkraft) mit der betroffenen Person spielt allerdings immer eine entscheidende Rolle. Die Beziehung zur Schülerin oder zum Schüler hat deshalb gerade in diesen Situationen bzw. bei diesen Lernvoraussetzungen große Bedeutung.

### Wie kann man Schüler und Schülerinnen im Umgang mit Belastungen stärken?

Zunächst sollte man sich als Lehrkraft bewusst sein, dass der Aggressivität, dem Rückzug usw. eines Schülers bzw. einer Schülerin möglicherweise eine Belastung zugrunde liegt, die man auf den ersten Blick nicht erkennt. Sie sollte durch Gespräche mit dem oder der Lernenden, durch Elterngespräche, Gespräche mit Kolleginnen oder Kollegen, Lesen der Schülerakte usw. in Erfahrung gebracht werden. Außerdem sollte man sich im Klaren darüber sein, dass die Bewältigung einer Krisensituation bzw. einer dauerhaften Belastung ein Prozess ist, der nicht innerhalb kürzester Zeit gelöst werden kann und muss. Es wird zwischen problem- und emotionszentrierten Reaktionen unterschieden. Da die Konflikt- oder Problemstruktur im Normalfall nicht verändert werden kann, wird der Fokus in der Schule vorrangig auf die emotionszentrierte Reaktion gelegt. Hierbei geht es darum, zu lernen, die belastenden Emotionen zu regulieren (vgl. LINDENBERGER et al. 2014, S. 570). Dies kann durch eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Lehrkraft und Schüler bzw. Schülerin geschehen, in der sich der oder die Lernende angenommen und ernstgenommen fühlt.

Folgende Handlungshinweise können helfen. Es muss dabei trotzdem auf die individuelle Situation geachtet und auf die Kenntnis vertraut werden, die man über einen Schüler oder eine Schülerin hat:

1. Für das Kind oder den Jugendlichen bzw. die Jugendliche da sein. → Ihm oder ihr das Gefühl vermitteln, immer ein offenes Ohr zu haben.
2. Negative Gefühle des bzw. der Lernenden zulassen (Wut, Trauer, ...) und kein Unterdrücken erzwingen.
3. Lösungsweg unterstützen: Gemeinsam mit dem Schüler oder der Schülerin die Fragen stellen: „Wie kann ich aus den negativen Gefühlen wieder herauskommen?“, „Was macht mir Spaß und kann mir helfen?“.
4. Generell gilt: Lob kann prophylaktisch bewirken, dass die Schülerinnen und Schüler ein positives Selbstbild aufbauen, auf das sie in (akuten) Krisensituationen zurückgreifen können.
5. Fehler zulassen und als Lehrkraft behutsam damit umgehen („Ich weiß, dass du das kannst! Nächstes Mal klappt es besser!“).

### Weiterführendes Material:

Sie können nun die Fälle „Schülerinnen und Schüler im Umgang mit Belastungen stärken“ bearbeiten.

#### Literatur:

LINDENBERGER, U. / SCHNEIDER, W. (Hrsg.): Entwicklungspsychologie. Weinheim und Basel: Beltz, 7. vollständig überarbeitete Auflage 2014