

УСПЕШНИ на националното външно оценяване по НЕМСКИ ЕЗИК в 10 клас на ниво В1

НОВОТО ИЗДАНИЕ ЩЕ БЪДЕ НА ПАЗАРА В КРАЯ НА МАРТ 2020



КОМПОНЕНТ ЧЕТЕНЕ ЧАСТ 3

Lies den Text und die Aufgaben dazu. Beantworte die gestellten Fragen. Gib kurze Antworten.

Was ist Schulstress und wie geht man damit um?

Laut Psychologen muss man zwischen positivem und negativem Schulstress unterscheiden. Positiver Stress ist eigentlich gut, denn er hilft uns gute Leistungen zu erbringen, z.B. bei einer Abiturprüfung. Der Körper gibt ein Signal, dass man aufmerksam bleiben soll.

Negativer Stress resultiert aus einer Überforderung, d.h. wenn die Anforderungen an Kinder, Schülerinnen und Schüler zu hoch sind. Man kann beispielsweise Aufgaben nicht mehr lösen. Diese Art von Stress nennt man in der Psychologie Leistungsstress. Leistungsstress haben Schülerinnen und Schüler dann, wenn sie sehr viel lernen müssen oder wenn sie im Unterricht nicht alles verstehen. Leistungsstress haben aber Schüler auch dann, wenn sie Angst vor schlechten Noten haben. Sie haben dann Angst vor den Reaktionen ihrer Eltern oder ihrer Mitschüler. Wenn der Leistungsstress zu groß wird, dann reagiert der Körper eines Menschen darauf. Man bekommt häufig Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafprobleme oder Konzentrationsprobleme. Aber auch die Psyche kann leiden. Manche Schüler werden sogar aggressiv, andere wiederum depressiv.

Wie unterscheidet man aber den positiven vom negativen Stress? Eltern müssen ihr Kind genau beobachten und feststellen, in welchen Situationen das Kind wie reagiert. Wenn man vor Prüfungen, Klassenarbeiten usw. ein wenig nervös ist, dann ist das normal. Wenn man aber am Abend vor einer Prüfung an Schlaflosigkeit leidet, dann ist das nicht mehr normal. Und wenn man jedes Mal vor dem Mathe-Unterricht Bauchschmerzen bekommt, dann ist das besorgniserregend.

Was kann man dann unternehmen? Psychologen sagen, dass das Wichtigste in dieser Situation Eltern-Kind-Gespräche ist. Eltern sollen Interesse zeigen für die Sorgen und Probleme ihres Kindes in der Schule und das Kind nicht bestrafen oder unter Druck setzen. Eltern sollen mit dem Kind zusammen seine Lern- und Hausaufgabenzeiten besprechen und planen. Entspannung ist aber auch sehr wichtig – niemand kann ununterbrochen lernen! – also müssen Pausen und Freizeitaktivitäten auch geplant werden. Am besten ist es, wenn Eltern und Kind zusammen eine wöchentliche To-do-Liste machen. Eltern sollen ihr Kind dazu ermutigen, Sport zu treiben oder oft an die frische Luft zu gehen. Auch gestresste Kinder können aber was tun, z.B. weniger fernsehen, weniger am Computer spielen und rechtzeitig schlafen gehen. Kreative Beschäftigung ist aber auch sehr hilfreich.

35. An wen ist der Text adressiert?
36. Welche positiven Effekte hat der sogenannte positive Stress?
37. Wie entsteht negativer Stress?
38. Welche körperlichen Reaktionen auf Stress gibt es?
39. Was sollen Eltern als Erstes tun, wenn sie bei ihrem Kind Stresssymptome feststellen?
40. Wie planen Eltern und Kinder zusammen am besten?