

Wortfindungsstörungen

Beitrag von „Conni“ vom 7. Juni 2008 23:23

Hallo ani,

geht mir auch so. Habe ich, wenn ich abgelenkt / gestresst / übermüdet / überarbeitet bin. Und zwar alles, was du beschrieben hast und auch nur auf Arbeit. Im 1. Schulhalbjahr hatte ich das sehr häufig, inzwischen wird es wieder besser.

Ich bin zwar multitaskingfähig, aber der Stress in der Schule ist schon enorm. Lärm ist Stress, du arbeitest viel - wie du schreibst, dann viele Kinder mit vielen Anliegen, die zu dir kommen, gleichzeitig noch den Überblick behalten, dies vorbereiten, jenes tun etc. Bei uns kommt hinzu, dass wir 2 Jahrgänge gleichzeitig haben und uns noch um Teilungslehrerinnen, Sonderpädagoginnen, Erzieherinnen, Teilungsstunden, Vertretungen für all diese Dinge, verschiedene Wochenpläne, gleichzeitige Lernstandsüberprüfungen etc. kümmern müssen. Besonders schlimm ist es, wenn die Klasse unruhig ist, wenn Unterrichtsphasen immer wieder unterbrochen werden und sich z.B. auf die Frage nach dem Ergebnis von 8*2 ein Kind meldet und sagt: "Ich fahre am Wochenende Reiten." Das bringt nicht nur die Kinder im Klassenraum durcheinander, sondern auch mich. Schönes Sommerwetter scheint dieses Phänomen zu fördern.

Sobald ich "abschalten kann", bin ich aber so konzentrationsfähig und redegewandt wie immer. Wortfindungsstörungen bleiben ab und an über die Arbeit hinaus, weil ich es mir dort angewöhnt habe, viele Dinge gleichzeitig zu tun, wenn ich also z.B. gleichzeitig jemandem zuhöre, etwas anschau und meinen Gedanken nachhänge, dann bleibe ich schon mal mitten im Satz hängen. Ich muss mir immer wieder bewusst machen, dass ich Freizeit habe und nur eine Sache gleichzeitig tun muss.

Geh vorsichtshalber zum Arzt und lass dir Sicherheit geben, dass alles o.k. ist.

Achte zudem darauf, dass du abschaltest, genug schlafst, Arbeit und Freizeit trennst, dich auch mal selber zur Ruhe bringst bei deinen Hobbys.

Vielleicht kannst du mit der Klasse Ruherituale schaffen? Zeiten, in denen sie nicht ankommen und dieses "Duhuuuuuuu, weißt du wahaaaas..." dadurch wegfällt? Kannst du in der Hofpause die Kinder hinausschicken und dir 5 min absolute Ruhe für dich selber nehmen, um dich zu sammeln und wieder konzentrieren zu können?

Was mir derzeit hilft: Kinder, die Fragen haben oder etwas Dringendes erzählen wollen, stellen sich an und dann geht es der Reihe nach. Dann kann ich konzentrierter sein.

Trinken ist auch wichtig - und zwar in jeder Pause ein paar Schlucke, bei heißem Wetter auch mal im Unterricht. (Die Kinder dürfen bei heißen Temperaturen sicher bei euch auch im Unterricht einen Schluck trinken?) Nervliche Anstrengung (und die hast du!) kostet den Körper

Flüssigkeit.

Außerdem benötigt dein Gehirn bei hoher Belastung regelmäßig Energie, am besten in Form von Kohlehydraten. Mir hilft es an besonders stressigen Tagen, alle 2 bis 3 Stunden eine Kleinigkeit zwischendurch zu essen (ein kleines Stück Obst, eine Scheibe Knäckebrot, 1/2 Müsliriegel) - und dabei zu sitzen und mich nur auf das Essen zu konzentrieren!

Grüße und gute Besserung,
Conni