

# Was tun gegen Stress?

Beitrag von „Conni“ vom 21. September 2020 17:21

## Zitat von samu

Ich bin zur Zeit sehr genervt ...

Jepp. Geht mir gerade genauso. Ich bin die Meckertante. Die Folge davon: Heute haben alle Kinder der Klasse schräg gegenüber auf dem Flur einen MNS aufgehabt. (Am Freitag in der 1. Pause die Hälfte, in der zweiten 2/3.) Die Musikklasse mit dem besonderen Potenzial war heute wieder ganz normal. Also nachdem ich zweimal gemeckert habe.

Ich finde ja, das hat auch Vorteile.

Aber ja, ich fühle mich gestresst und das ist doof.

Meine Kolleginnen in den 3. Klassen haben das Smileyrennen. Ich mag sowas nicht bzw. verliere den Überblick.

Tja, ansonsten: Atmen. Viel atmen. Für die Grundschule, weiß nicht, ob das auf der FS realistisch ist: Sich auf die Kinder fokussieren, die etwas gut und richtig machen und die über alle Maße loben.

Kinder, die es fast nie richtig machen, so setzen, dass man nicht mehr ins Heft guckt. Dann steht das Datum halt in der Mitte, irgendwann ist es einfach mal genug oft angesagt worden.

Was ich sonst noch mache: Das Tempo reduzieren und kleinschrittiger arbeiten: Alle Kinder öffnen das Heft. Alle Kinder suchen "rechts" und zeigen mit dem Finger darauf. Herumgehen, korrigieren, bestätigen. Zähle nun 6 Kästchen von "rechts" aus und setze einen Punkt mit dem Bleistift. Alle Kinder nehmen den Füller in die Hand. Schreibe nun das Datum, beginne dabei am Punkt. Ja, ich habe 2 Schüler, bei denen es dann immer noch in der Mitte steht. Bei denen schaue ich nicht mehr ins Heft.

In der Pause was Lustiges lesen. Lorient-Zitate oder sowas. Kaffee trinken. Oder Tee oder was auch immer.