

Darf ich mal rumjammern?

Beitrag von „Herzchen“ vom 3. Mai 2007 22:09

Ich weiß gar nicht, wo ich am besten anfangen soll. Im Moment läuft einfach gar nichts!

Ich unterrichte eine ziemlich turbulente, sehr leistungsschwache vierte Klasse, bin mitten in einer Zusatzausbildung, die 1-2 Wochenenden im Monat beansprucht und habe Familie mit Kindern.

Zur Zeit erschlagen mich all die Termine, die so anstehen, und nie enden wollen, meine Schüler scheinen die Grundschulzeit beendet zu haben, Hausaufgaben werden gar nicht mehr oder nur unzureichend erledigt, ich bin den halben Vormittag damit beschäftigt, Fehlendes einzufordern, scheint mir zumindest *grummel*; ich merke, dass ich mit dem Schulstoff nie und nimmer durchkomme, komme aber auch nicht richtig zum Unterrichten, weil ich ständig erst mal Störungen beheben muss, alten Sachen nachrenne, ... ; unter den Mädchen herrscht Zickenkrieg zum Quadrat, inzwischen darf ich nicht nur unter den Streithähnen vermitteln, sondern mir auch noch die Beschwerden der dazugehörigen Mütter anhören; Also in der Schule läuft es suboptimal X(.

Meinen Kinder zu Hause stelle ich bald ein Bild hin, damit sie nicht vergessen, wie ihre Mutter aussieht, außer Arbeit gibt es im Moment einfach nicht viel. Wenn kein Kurswochenende ansteht, dann sitze ich auf Konferenzen, bei Schuleinschreibungen, am Elternsprechtag, usw. - kennt ja eh jeder. Und WENN ich mal Zeit habe (nachmittags), dann hänge ich nur müde rum, oder versuche, so zu tun, als ob ich mir ihre Sorgen und Geschichten anhöre.

Letztes Wochenende gehörte 'der Freizeit', weil das ja auch mal sein MUSS. Wir waren einen Tag zum Wandern verabredet, an einem Abend war ich mit Freunden unterwegs. Ergebnis: Das hängt mir immer noch nach, ich fühle mich null erholt, und weiß, dass es damit auch so schnell nichts wird, denn dieses Wochenende ist wieder Ausbildung, nächstes ist Muttertag und Geburtstag in der engsten Familie, usw.

Wenn ich morgens aufwache fühle ich mich total gehetzt (innerlich), habe auch immer über 100 Puls und einen viel zu hohen Blutdruck, der aber bald darauf auch wieder ziemlich runterfallen kann (vielleicht ist aber auch bloß das Messdingens Schrott 😊).

So: kurz und gut: ich MAG grad nimmer! Ich weiß schon, dass in neun oder zehn Wochen Ferien sind, aber das ist mir zu lang hin *seufz*. Ich weiß auch, dass es in ein-zwei Wochen auch wieder ganz anders aussehen kann, aber ich bin JETZT ausgelaugt!

Langer Rede kurzer Sinn: Wie machen das andere Lehrer, die auch gleichzeitig noch Mutter sind? Was sind eure Rezepte durchzuhalten in stressigen Zeiten? Oder ist bei euch alles easy,

und ich stell mich nur zu viel an?

Danke jedenfalls, für's Lesen, und WEHE, dieser Beitrag wird einmal gegen mich verwendet!



Beitrag von „silja“ vom 3. Mai 2007 22:56

Ehrlich?

Deine Kinder haben auch einen Vater. Was macht der? Ich nehme mir (mit 2 Kindern im schulpflichtigen Alter) mindestens 2-3 Nachmittage bzw. Abende, je nachdem wie es passt, in der Woche frei.

Dann ist meistens Sport und anschließend Sauna angesagt. Alternativ nehme ich auch Spieleabende mit guten Freunden. Hauptsache man kommt mal raus und hat noch etwas anderes im Kopf.

Und ab und an in die Kneipe oder Disco nach belieben und mal ordentlich die Nacht zum Tag machen hat auch Lehrern noch nie geschadet.

Es gibt ein Leben nach der Schule!

LG, silja

Beitrag von „Herzchen“ vom 4. Mai 2007 20:10

Zitat

Original von silja

Deine Kinder haben auch einen Vater. Was macht der?

Naja, der arbeitet 😊 - und an Tagen, an denen ich Kurs habe oder nachmittags nicht daheim bin, ist er zu Hause, und kümmert sich um das, was sonst ich mache. Im Normalfall kommt er aber ca. um 19:00 Uhr heim, da ist das 'Kinderprogramm' halbwegs gelaufen, da bleibt ihm höchstens noch ein Teil der Hausarbeit *g*.

Du schaffst es wirklich, dich 2-3x die Woche freizuschaukeln? *hochachtung*

Und **dein** Mann? Hat der keine festen Arbeitszeiten, und will der dann auch 2-3 Nachmittage,... für sich? Wann gibt es dann bei euch ein gemeinsames Familienleben? Ich finde das toll, wenn das bei euch so gut funktioniert, bei uns scheint dafür irgendwo die Zeit zu fehlen ... *grübel*.

Beitrag von „silja“ vom 4. Mai 2007 21:41

Zitat

Original von Herzchen

Und **dein** Mann? Hat der keine festen Arbeitszeiten, und will der dann auch 2-3 Nachmittage,... für sich? Wann gibt es dann bei euch ein gemeinsames Familienleben? Ich finde das toll, wenn das bei euch so gut funktioniert, bei uns scheint dafür irgendwo die Zeit zu fehlen ... *grübel*.

Mein Mann arbeitet auch, kann sich seine Arbeitszeit aber flexibler einteilen als ich es kann. Und nein, er beansprucht momentan keine Freizeiten wie ich es mache. Da ich aber lange zurück gesteckt habe als die Kinder klein waren finde ich das legitim. Für ein gemeinsames Familienleben sind bei zwei Berufstätigen immer enorme Absprachen notwendig.

Beitrag von „Ginchen“ vom 4. Mai 2007 22:32

@ Herzchen

Leider habe ich auch keine Lösung für dein Problem, kann dich aber super gut verstehen und dir alles total nachfühlen. Ich habe selbst auch zwei Söhne, einen im Kindergarten und einen in der dritten Klasse, und mein Mann ist berufstätig, kommt abends ca. um 18:00 nach Hause. Ich selbst habe keine volle Stelle, aber immerhin 20 Stunden auf dem Stundenplan. Und ich muss sagen, dass ich auch eher schlecht zurechtkomme zur Zeit. Zu Beginn des Schuljahres hatte ich eine Phase, in der ich mich ziemlich stark fühlte und stolz war, wie prima ich das alles hinkriege... Vormittags Schule, dann kochen und essen mit den Kindern, nachmittags Kinderprogramm und Haushalt, abends dann an den Schreibtisch. Leider hat das nur bis Weihnachten geklappt, dann habe ich mir eine Erkältung eingefangen, die ich über Monate nicht mehr losgeworden bin - Immunsystem im Eimer, denke ich.

Was du über den "Freizeitstress" schreibst, kenne ich auch. Wenn ich mich sehr überfordert fühle, ist das Freizeitprogramm, das ich normalerweise genieße, nur noch Stress.

Aber ich will jetzt nicht alles wiederholen, was du schon geschrieben hast. Lass dir nur gesagt sein, dass du dich ganz bestimmt nicht zu viel anstellst. Leider ist es meistens so, dass die Väter nicht in gleicher Weise für die Kinder da sind (schon aufgrund der Arbeitszeiten - wir haben ja schließlich einen Halbtagsjob! 😡).

Das einzige Rezept, das ich dir geben kann: Akzeptiere deine Belastbarkeitsgrenzen und gehe nicht zu weit darüber hinaus, sonst wirst du krank - der Körper holt sich seine Ruhephasen notfalls mit Gewalt. Mir selbst hat es in solchen akuten Stressphasen, wie du sie zur Zeit hast, geholfen, radikal alle Termine, die nicht superwichtig waren, abzusagen. So eine Art Notbremse. Bei mir waren das z.B. Wochenendbesuche und Chorproben. Natürlich muss man zusehen, dass man auch den Wiedereinstieg ins Sozialleben schafft, aber kurzfristig ist es doch eine Entlastung, wenn man mal ein Wochenende frei hat.

Auch ganz wichtig: genug Schlaf. Und das alles schnell. Sag deinem Mann, dass er sich am Wochenende verstärkt um die Kinder kümmern muss, weil du eine Pause brauchst.

Ich wünsche dir jedenfalls alles Gute - halt durch! 🤖

Ginchen

Beitrag von „Herzchen“ vom 9. Mai 2007 18:39

Hallo Ginchen!

Es ist eingetreten, was du schon vorausgeahnt hast, ich wurde krank - noja, die Zwangspause tut mir ganz gut, und die letzten paar Wochen krieg' ich (kriegen wir 😊) dann sicher noch rum. Ich kann die Dinge im Moment schon wieder etwas entspannter sehen (bzw. entspannter liegen lassen *g*).

Danke für deine netten Worte! Dir auch noch ausreichend viel Kraft für das verbleibende Schuljahr!


Beitrag von „Ginchen“ vom 9. Mai 2007 20:46

Danke, Herzchen,

kann ich auch gerade gut brauchen.

Ja, der Körper holt sich seine Zwangspausen schon. Bei mir war es einmal in einer besonders

stressigen Phase so, dass auch noch ein Elternsprechtag anstand und ich vorher schon dachte, das überleb ich nie. Und was passierte? Ich wachte am Morgen des Elternsprechtags auf und hatte überhaupt keine Stimme mehr (Kehlkopfentzündung)! Mein Mann musste für mich in der Schule anrufen und das weitergeben, was ich ihm ins Ohr flüsterte. Na ja, damit war der Elternsprechtag für mich vorerst erledigt.

Gute Besserung für dich und mach' das Beste aus deiner Krankheit - ich hoffe, es hat dich nicht zu doll erwischt und du kannst dich etwas erholen. 

Gruß
Ginchen