

Ständig gestresst

Beitrag von „LiVHessen“ vom 4. September 2024 22:32

Hallo ihr Lieben,

ich bin Klassenlehrerin an einer Grundschule und fühle mich im Unterricht ständig gestresst und gehetzt. Gefühlt habe ich viel zu wenige Schulstunden für das, was ich inhaltlich schaffen muss und sonst noch gerne machen würde.

Wie geht ihr damit um?

Beitrag von „Palim“ vom 4. September 2024 22:52

Die Curricula sind überfrachtet.

Das Land möchte somit, dass ich als studierte Lehrkraft mit direktem Blick auf die Schüler:innen und Expertin für Unterricht die Entscheidung treffe, die die vom Land beauftragten Schreiber:innen des Curriculums nicht treffen können oder wollen.

Entdecke die Möglichkeiten (der Freiheit, nicht alles schaffen zu können,)

und lass dich in keinem Fall von einem Schulbuch unter Druck setzen.

Beitrag von „s3g4“ vom 5. September 2024 09:12

Zitat von Palim

Entdecke die Möglichkeiten (der Freiheit, nicht alles schaffen zu können,)

und lass dich in keinem Fall von einem Schulbuch unter Druck setzen.

Ich lasse Inhalte schon immer weg, sonst würde ich gar nicht zu Rande kommen. Die Lehrpläne sind auch so geschrieben, dass das möglich ist.

Beitrag von „pepe“ vom 5. September 2024 09:50

Du hast schon gute Tipps bekommen.

Ich hoffe, dass du deine Überlegungen über einen 2. Job ad acta gelegt hast, denn der wird den Stress als Grundschullehrkraft nicht verringern. Du bist erst seit dem Schuljahr 23/24 im Dienst (verbeamtet auf Probe), richtig?

Ein paar Anmerkungen zum "Stress". Da man sich den meist selbst macht, kann man ihn auch nur selbst abstellen:

Wenn ich es durch deine älteren Beiträge hier richtig verstehe, hast du jetzt eine Klasse 2 in einer Grundschule, in der du dich als Einzelkämpferin fühlst. Sprich das im Kollegium immer wieder an.

Dein Stressempfinden ist ganz normal. **Im Unterricht selbst** solltest du dich auf keinen Fall stressen lassen, denn deine Hektik geht schnell auf die Kinder über, was es für dich nicht einfacher macht. Du musst versuchen, dich an nicht veränderbare Dinge zu gewöhnen, evtl. auch an mangelnde Kooperationsbereitschaft der Kolleg*innen. Ein privates Zeitmanagement für die Unterrichtsvorbereitung ist wichtig. Das klappt mit der Zeit, aber nach zwei Jahren Referendariat und einem Jahr als Klassenlehrerin kannst du noch nicht erwarten, völlig entspannt zu arbeiten. Halse dir keine überflüssigen Zusatzaufgaben auf und nutze Bücher und Material, das die Schule hat. Man muss nicht jedes Rad neu erfinden. Und wenn etwas schiefläuft, nimm's nicht persönlich.

Die Kinder brauchen Zeit zum Lernen, nimm sie dir und gib sie ihnen. Der [Nürnberger Trichter](#) hat noch nie funktioniert

Beitrag von „Alterra“ vom 5. September 2024 10:01

Lass dich davon einfach nicht stressen...manchmal habe ich das Gefühl, dass das auch der Grund ist, warum viele KollegInnen krank in die Schule gehen a la "Aber sonst komme ich mit dem Stoff nicht durch"

Ich bin ja an einer BS und die meisten Schüler führe ich zu einer zentralen Abschlussprüfung hin. Daher lasse ich keine Inhalte aus, die gefordert werden im Lehrplan. Was ich aber sowas von mache, ist kürzen/Prioritäten setzen/Methoden anpassen. Wenn ich merke, dass wir stofflich hinterher hinken, verzichte ich auf Gruppenarbeiten mit Selbsterarbeitung. Dazu gibt es dann einen guten Lehrervortrag und ein AB. Oder ich verlagere etwas als Hausaufgabe. Oder

ich ermögliche Präsentationen. Oder.... ach, da ist viel möglich.

Ich war vor ein paar Jahren mal vier Wochen am Stück krank wegen eines Unfalls. Auch das haben wir locker wieder aufgeholt. Manchmal darf man auch sich und sein Fach nicht so wichtig nehmen.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 5. September 2024 10:28

Bei mir sind in einem fünfstündigen Kurs diese Woche vier der Stunden aufgrund anderer Termine entfallen. Ich schließe mich Alterra an der Stelle an. Ich habe das Verfahren dann halt in der einen Stunde vorgeführt statt, dass wir es ausführlicher hergeleitet hätten.

Beitrag von „Palim“ vom 5. September 2024 15:22

Noch etwas Spezifisches:

Immer wieder fand ich, dass die Leistungsunterschiede Mitte Klasse 2 besonders zu Tage treten.

Die Unterschiede sind immer da, aber Mitte 2 haben einige den Bogen raus, können schneller, wollen weiter, andere vergessen selbst die einfachen Sachen dem 1. Schuljahr und können dann auch die anstehenden Aufgaben kaum ohne Hilfestellung bewältigen, was zuvor noch ging und aufzuholen schien.

Bis Ende 2 reguliert es sich dann wieder.

Beitrag von „primarballerina“ vom 5. September 2024 17:56

Zitat von Palim

Bis Ende 2 reguliert es sich dann wieder.

Ganz oft ist das tatsächlich so. Wenn nicht, dann muss das Kind wiederholen und vielleicht ein AOSF-Verfahren angeleiert werden.

Beitrag von „pepe“ vom 5. September 2024 18:13

Zitat von primarballerina

und vielleicht ein AOSF-Verfahren angeleiert werden.

Und das verursacht stressige Arbeit, finde ich. Außer, wenn pfiffige Sonderpädagogen das übernehmen. Die kennen die Formalitäten, so dass sie vieles aus dem Effeff erledigen können.

Beitrag von „Palim“ vom 5. September 2024 18:47

Ich meinte eher, dass es sich reguliert, weil sich in dem Dreivierteljahr genau das klärt oder weil einige Kinder doch noch Fortschritte machen und wieder besser mitarbeiten können...

... oder aber klar ist, dass sie zieldifferent unterrichtet werden, aber auch das verändert den Unterricht oder die Ansprüche.

Beitrag von „Plattenspieler“ vom 5. September 2024 22:43

Zitat von pepe

Außer, wenn pfiffige Sonderpädagogen das übernehmen.

Ich dachte, in NRW seien die sonderpädagogischen Gutachten eine Gemeinschaftsarbeit von Regelschullehrer und Sonderpädagoge?

Beitrag von „pepe“ vom 6. September 2024 08:36

So sollte es im Idealfall sein, unter der "Federführung" des Sonderpädagogen. Leider gibt es Idealfälle im Schulbereich sehr selten.

Beitrag von „chemikus08“ vom 7. September 2024 11:56

In der tatsächlichen Welt ist die Schule froh, wenn sie für 50 Kinder mit Förderbedarf einen halben Förderpädagogen hat. Der klopt dann die Textbausteine an Hand der Angaben vom Kollegen zusammen. Das war's mit der Förderung. Hauptsache die Statistik stimmt.

Beitrag von „chemikus08“ vom 7. September 2024 15:45

Plattenspieler ist verwirrt. Wie kann ich helfen?

Beitrag von „Silberruecken“ vom 27. Oktober 2024 14:07

Ich finde das Buch "[Unterricht entschleunigen \[Anzeige\]](#)" von Christina Buchner ganz famos. Könnte für Dich prima passen.