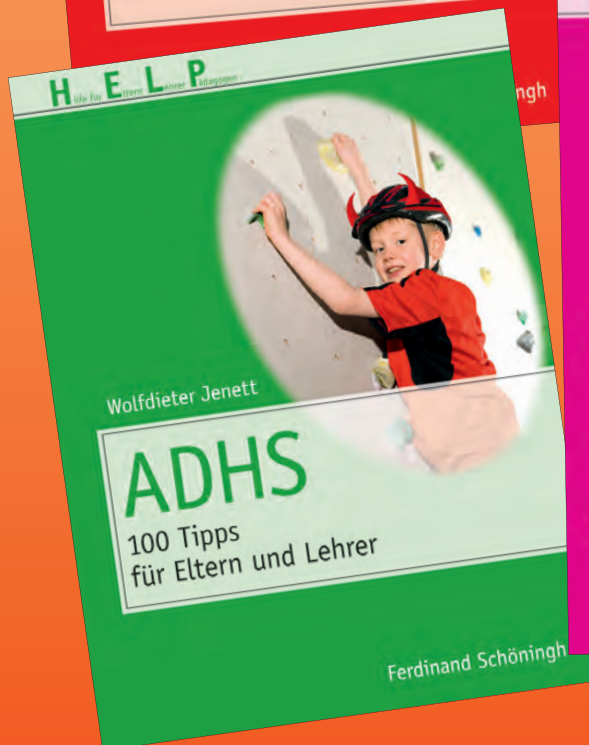
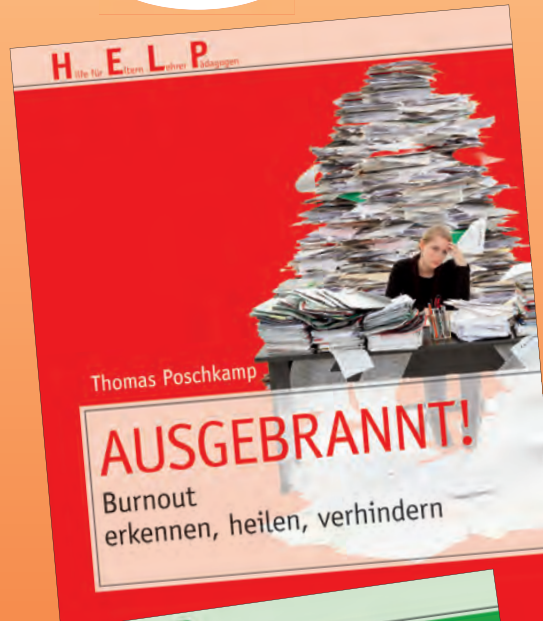


# Hilfe für Eltern Lehrer Pädagogen

**NEU**





# HELP

Hilfe für Eltern, Lehrer, Pädagogen



## Noch eine neue Ratgeberreihe?

Ja, aber Ratgeber von einer etwas anderen Art.

HELP hilft Eltern, Lehrern und Pädagogen mit gut aufbereiteten Materialien bei der Bewältigung grundsätzlicher Probleme.

Das thematische Spektrum der Reihe reicht von **Stress, Burnout und Prüfungsangst** über **Suchtprävention** und **Sprachförderung** bis zu **Essstörungen, Jungen als „schwachem“ Geschlecht** und **ADHS**.

HELP bietet anwenderorientierte, praxisnahe Inhalte. Beispiele aus dem Alltag, Analysen und Übungen zeigen den Weg auf, das jeweilige Problem zu bewältigen. Kernsätze heben zentrale Aussagen noch einmal konzentriert hervor, Schlagworte in der Randspalte erleichtern das Wiederfinden einzelner Passagen. Ein farbiges, großzügiges Layout mit vielen Grafiken und Tabellen gestaltet die Lektüre angenehm.

Kompetente Autoren unter Führung der Wuppertaler Professorin für Erziehungswissenschaft Petra Buchwald bereiten den jeweiligen Band speziell für die betreffende Zielgruppe auf.



## ADHS

100 Tipps für Eltern und Lehrer

Wolfdieter Jenett

184 S., vierfarb., kart.

€ 19,90 / sFr 28,90

ISBN 978-3-506-77231-2



## Ausgebrannt!

Burnout erkennen, heilen, verhindern

Thomas Poschkamp

100 S., vierfarb., kart.

€ 16,90 / sFr 24,90

ISBN 978-3-506-77201-5



## Stress in der Schule und wie wir ihn bewältigen

Petra Buchwald

112 S., vierfarb., kart.

€ 16,90 / sFr 24,90

ISBN 978-3-506-77173-5



## Schüler und Lehrer im Konflikt

Neue Strategien

für ein respektvolles Miteinander

Malte Mienert und Heidi Vorholz

120 S., vierfarb., kart.

€ 16,90 / sFr 24,90

ISBN 978-3-506-77181-0



In Vorbereitung

## Lernen lernen!

Ich will ja – zeig mir wie es geht!

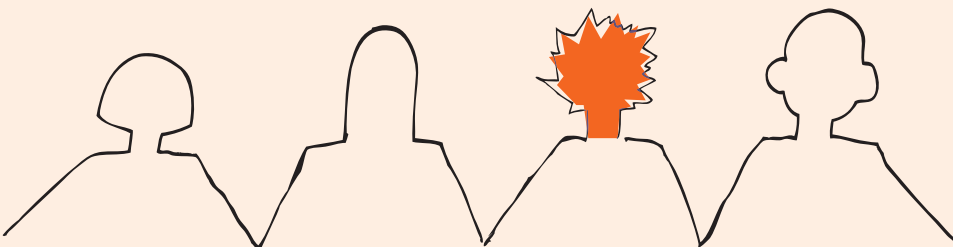
Werner Kuhman



## Komm spiel mit mir!

Spielen fördert die Entwicklung Ihres Kindes

Michaela Grubbauer



112 S., vierfarb., kart. • € 16,90 / sFr. 24,90 • ISBN 978-3-506-77173-5



## Stress in der Schule

Stress: eines der gefährlichsten und weitverbreitetsten Erkrankungsphänomene – gerade in Lehrberufen. Kaum eine Berufsgruppe leidet heutzutage so sehr unter Überforderungen wie Lehrkräfte.

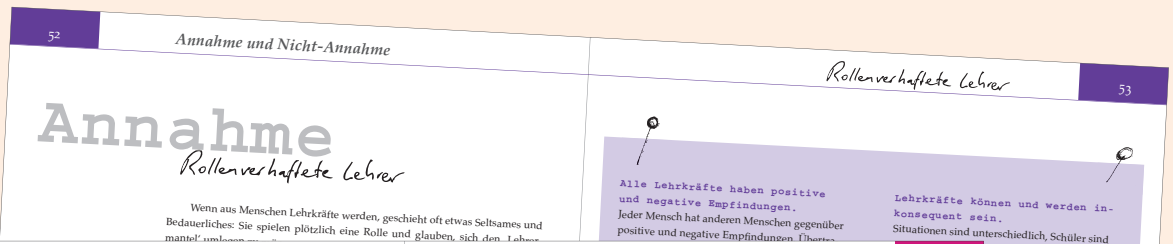
*Stress in der Schule* weist den Weg aus diesem verzehrenden Problem.

Alltagsnahe Beispiele und praxisorientierte Übungen, die das individuelle Meistern schwieriger Situationen in den Mittelpunkt stellen, wie auch neue/innovative Methoden der Stressbewältigung machen diesen übersichtlich gestalteten Band zum unverzichtbaren Helfer für jeden Stressgeschädigten Lehrer.


*Dr. Petra Buchwald ist Professorin am Institut für Bildungsforschung in der School of Education (Universität Wuppertal) und verfügt als Präsidentin der Internationalen Stress-Gesellschaft über jahrelange Erfahrung, wie das Stress-Problem zu bewältigen ist.*



	<p>84 <i>Gemeinsame Stressbewältigung</i></p> <h3>Gemeinsam</h3> <p><i>Lehrkraft und Schüler/innen als gemeinsames Team</i></p>	<p>85 <i>Die Frage nach dem ‚Problembesitz‘</i></p> <p><i>Die Frage nach dem ‚Problembesitz‘</i></p>
<p>100 <i>Gemeinsame Stressbewältigung in der Schule</i></p> <h2>Bewältigung</h2> <p><i>Stressbewältigung durch das soziale Umfeld</i></p> <p>In den vorangegangenen Kapiteln haben wir die Stressbewältigung auf individueller Ebene und in der Lehrer-Schüler-Interaktion bearbeitet. Hier soll nun diese Sichtweise um das soziale Umfeld, in dem jede Lehrkraft und deren Schüler leben, erweitert werden. Alle diese Personengruppen zählen zum sozialen Umfeld:</p> <p><b>soziales Netzwerk</b></p> <p>Schulleitung, Kollegium, Schulpsychologischer Dienst, Sozialarbeiter, Eltern von Schülern, Freund/innen, Lebenspartner usw. Auf diese Weise ist jeder Mensch in ein Netzwerk von sozialen Beziehungen eingebunden, wobei die einzelnen Beziehungen sowohl gewollt als auch ungewollt zustande kommen. Die Tatsache aber, dass man in ein soziales Netzwerk eingebunden ist, heißt noch lange nicht, dass man bei eigenen Problemen grundsätzlich auf Hilfe hoffen kann. Nicht die Quantität von sozialen Beziehungen, sondern die Qualität ist hier von zentraler Bedeutung. Eine aufrichtige Freundin ist bei der Bewältigung von Problemen hilfreicher als zehn oberflächliche Bekanntschaften.</p> <p><b>Die Hilfe bei Problemen, die wir von unserem sozialen Umfeld erwarten oder erhalten, nennt man ‚sozialen Rückhalt‘.</b></p> <p>Man unterscheidet zwischen emotionaler, instrumenteller und informationeller Unterstützung. Unter emotionaler Unterstützung versteht man entlastende Taten, wie zum Beispiel Besorgungen machen und Aufgaben von anderen übernehmen. Die letzte Form, die informationelle Unterstützung, meint das Geben von Ratschlägen, Aufzeigen von Alternativen etc. Alle Formen der sozialen Unterstützung können Stressbelastungen vermindern.</p> <p><b>Das soziale Umfeld führt nicht per se zu einer Reduktion von Stress!</b></p>	<p>101 <i>Stressbewältigung durch das soziale Umfeld</i></p> <p>Es kann sogar ganz im Gegenteil zu einer Belastung führen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wenn man sich mit anderen vergleicht und glaubt, dabei schlechter abzuschneiden,</li> <li>2. wenn man soziale Unterstützung erfährt, diese aber unangemessen ist. Im nächsten Abschnitt wollen wir Ihnen diese beiden Fälle näher darstellen und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie man adäquat damit umgehen kann. Zudem zeigen wir Ihnen auch die positiven Effekte, die soziale Unterstützung mit sich bringt.</li> </ol> <p>tüler ein Problembeispiele hierfür sind:      • die eine bessere Note als      • laurig, weil niemand neben      Schüler unabhängig von Ih-      cherkraft auch eher akzeptiert werden.      • Sie ein Problem darstellt, ‚besitzen‘      Schüler reißen im Klassenzimmer die      ilten sich im Klassenzimmer so laut,      üler kippt mit seinem Stuhl.</p>	



16 **Wozu verhilft Ihnen dieser Ratgeber?**



Sie lernen dabei:

- wie Sie Ihren Schülern helfen können, mit Problemen umzugehen, und diese ihre eigenen Lösungen finden zu lassen.
- wie Sie als Lehrperson Ihre Bedürfnisse so ausdrücken, dass Schüler darauf Rücksicht nehmen.

**Grenzen setzen**

Handelt es sich lediglich um eine andere, nachgiebige Einstellung zur Pädagogik?

Die Angst vor der antiautoritären Pädagogik sitzt tief. „Dürfen denn Schüler machen, was sie wollen?“, „Muss ich als Erwachsener nicht unbedingt Grenzen setzen?“, „Muss ich alles entschuldigen oder für gut befinden, was Kinder und Jugendliche sagen und tun?“ Die Antwort auf alle diese Fragen lautet übereinstimmend: „Nein, keineswegs!“. Allzu nachgiebige Pädagogen geraten ebenso in Schwierigkeiten wie überstrenge Lehrkräfte, denn ihre Schülerinnen und Schüler erweisen sich oft als unkooperativ und rücksichtslos gegenüber den Bedürfnissen der Erwachsenen. Auch Lehrkräfte haben ein Recht auf ihre eigenen Bedürfnisse und deren Respektierung. Das Thema ‚Grenzen setzen‘ wird deshalb einen wichtigen Bestandteil dieses Heftes darstellen.

17 **Woher aber hilft den Erwachsenen?**

Ist diese Beziehungsgestaltung tatsächlich Aufgabe von Lehrkräften?

In der frühkindlichen Bildung besteht inzwischen kein Zweifel mehr daran: ohne Bindung kein Lernen. Kinder, die keine sichere Bindung zu ihrer Erzieherin oder ihrem Erzieher haben, können die Welt nicht voller Neugierde erkunden.

Sie ziehen sich vielmehr ängstlich zurück und verwenden ihre Energie darauf, die als potenziell bedrohlich erlebte Umwelt zu bewältigen. Viel Zeit muss dann gemeinsam mit den Eltern auf die Eingewöhnung der Kinder in die fremde Umgebung verwendet werden.

ohne Bindung kein Lernen

Warum sollte das in der Schule anders sein? Brauchen Kinder ab sechs Jahren keine verlässlichen, tragfähigen Beziehungen mehr, um mit Freude lernen zu können? Die Antwort auf diese rhetorische Frage ist leicht zu geben: Jeder Mensch lernt erst dann mit Freude, wenn er in seiner Lernumgebung keine Angst haben muss. Lehrkräfte bieten daher in erster Linie Sicherheit und sind Bezugspersonen, erst in zweiter Hinsicht fungieren sie als Wissensvermittler. Selbst Jugendliche, die scheinbar schwer erreichbar sind, haben ein großes Bedürfnis nach Beziehungen zu Erwachsenen und möchten das Interesse der Erwachsenen an ihnen wecken. Häufig haben sie allerdings bereits die Erfahrung gemacht, dass an ihnen pädagogisches, aber kaum menschliches Interesse besteht. Lehrkräfte reden oft auf Kinder und Jugendliche ein, aber ein echtes Interesse an dem Kind oder Jugendlichen als Person und Mensch, ein Interesse an seiner Sicht der Welt, seinen Entwicklungszielen und Wünschen wird von Lehrkräften eher selten geäußert. Viel Unterrichtszeit wird dadurch verschwendet, die Kinder und Jugendlichen zu ‚bereden‘, ohne sie wirklich zu erreichen.

Beziehungsgestaltung ist daher die vordringliche Aufgabe engagierter Lehrkräfte. Wir zeigen Ihnen hier, wie Sie eine positive Beziehung herstellen können.

*„Jeder Mensch lernt erst dann mit Freude, wenn er keine Angst haben muss.“*

unterschiedlich, Schüler sind aber sind unterschiedlich, die Beteiligten verändern sich. In und Kinder verändern sich. Niemand hat ständig. Der Rat, als Lehrer und konsequent zu sein, lich zu Heuchelern oder von wechselnden Empfin-

„mechte Annahme“

als wären Sie anneh- wirklich sind, nur weil nen erwartet. Wer sich erhält, innerlich aber nd empfindet, bringt ickmäßle. Sie erlauben etwas, das Sie gestern er Schüler hat jetzt eine sprüchle Botschaft er reagieren? Was soll iten als willkürlich



## Schüler und Lehrer im Konflikt

Konfliktbewältigung will gelernt sein – dieser Ratgeber zeigt den Weg zu einer guten Schüler-Lehrer-Beziehung.

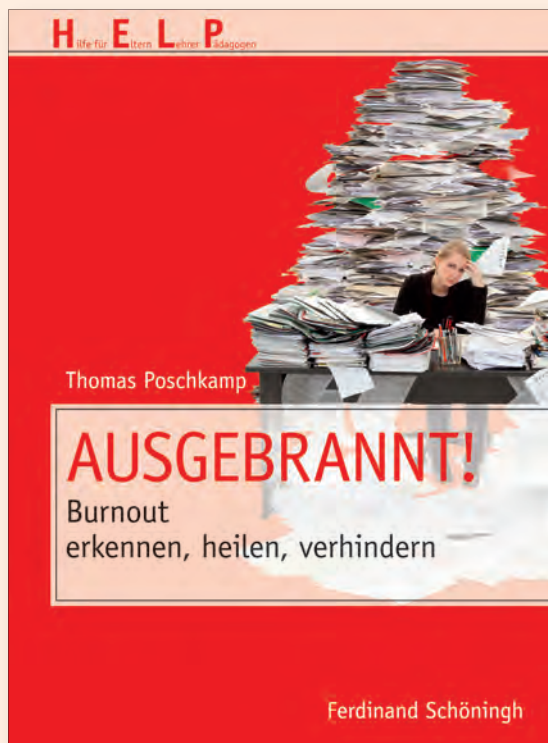
Konflikte aller Art sind an unseren Schulen an der Tagesordnung. Gerade die Lehrer, die sich nicht als pure Wissensvermittler, sondern als begleitende Beziehungspersonen verstehen, fühlen sich neben einer Vielzahl von Verpflichtungen, die nicht zu ihrem pädagogischen Auftrag gehören, häufig überfordert und allein gelassen.

Dieser Ratgeber gibt Hilfe in schwierigen schulischen Situationen. Er bietet psychologisch fundierte Methoden der Gesprächsführung und erprobte Strategien in Beziehungen zwischen Lehrenden und Lernenden. Kooperative Konfliktlösung ist die Grundvoraussetzung einer erfolgreichen Zusammenarbeit und eines verlässlichen Schulerfolgs.

Dr. Malte Mienert ist Leiter des Bremer Instituts für Gesundheitsförderung und Pädagogische Psychologie. Heidi Vorholz ist Erzieherin und seit mehr als 15 Jahren freiberuflich als Dozentin in der Fort- und Weiterbildung tätig.

120 S., vierfarb., kart. • € 16,90 / sFr. 24,90 • ISBN 978-3-506-77181-0

100 S., vierfarb., kart. • € 16,90 / sFr 24,90 • ISBN 978-3-506-77201-5



## Ausgebrannt!

Burnout ist mittlerweile das Problem Nummer Eins von Lehrkräften: 86 % der krankheitsbedingt Ausscheidenden leiden an Burnout! Die allorts zunehmende Belastung im Administrativen wie auch das frustrierende Gefühl, den eigenen Ansprüchen im Unterricht nicht mehr Genüge tun zu können, führen gerade bei engagierten Lehrkräften dazu, dass sie sich vollkommen ausgebrannt fühlen.

Dieser Ratgeber ist bei der Einschätzung des Problems, der Prävention und der Überwindung von großem Nutzen. Burnout ist kein Zustand, sondern ein dynamischer Prozess, und der Band hilft, das Phänomen – jenseits des oft missbrauchten Modewortes – zu begreifen, die Ursachen zu erkennen und die Konsequenzen möglichst abzufedern. Insbesondere soll er aber dabei unterstützen, gar nicht erst in diesen lähmenden Prozess hinein zu geraten.

*Dr. Thomas Poschkamp ist Dipl.-Pädagoge, Dozent und Fachberater für Psychotraumatologie.*



## ADHS

Hinter dem Kürzel ADHS (AufmerksamkeitsDefizit HyperaktivitätsStörung) verbirgt sich ein oft unverstandenes Problem – betroffene Familien fühlen sich oft trotz größten Engagements hilflos und allein gelassen. Ihnen und ihren Kindern hilft dieser Band mit direkten Hinweisen und konkreten Tipps.

Mit der Erfahrung einer mehr als 20-jährigen Kinder-Psychotherapiepraxis verzichtet Wolfdieter Jenett auf trockene wissenschaftliche Erklärungen und bietet stattdessen ganz alltagsnah Tipps etwa zur Mediennutzung, zu Schreib- und Rechenproblemen, aber auch zu Fragen der Esskultur und dem morgendlichen Aufstehen. 100 praktische Tipps für Eltern und Lehrer bieten Unterstützung zu allen Problemen des Alltags mit einem ADHS-Kind.

*Dr. Wolfdieter Jenett ist Kinderfacharzt und hatte 28 Jahre eine eigene Praxis; z. Zt. arbeitet er in einer Klinik für Kinderpsychiatrie in England.*

184 S., vierfarb., kart. • € 19,90 / sFr 28,90 • ISBN 978-3-506-77231-2



# HELP

## Die neue Ratgeberreihe

- ✓ Alltagsnahe und typische Situationen
- ✓ Neue Strategien, die zum Erfolg führen
- ✓ Praktische Tipps, die im Alltag einsetzbar sind
- ✓ Gut lesbar, angenehm und übersichtlich aufbereitet
- ✓ Keine „graue Theorie“, sondern anwenderorientierte, praxisnahe Inhalte



Für alle Fragen, Hinweise, Anregungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.  
Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.

**fs** **Ferdinand Schöningh** Jühenplatz 1 – 3 • 33098 Paderborn  
Fon 0 52 51 127-5 • Fax 0 52 51 127 - 860  
Internet: [www.schoeningh.de](http://www.schoeningh.de) • E-Mail: [info@schoeningh.de](mailto:info@schoeningh.de)

**Ihre Bestellungen richten Sie bitte an:**

**Auslieferung Deutschland**

**Brockhaus/Commission** • Kreidlerstraße 9 • 70806 Kornwestheim

Fon 0 71 54 13 27-22 • Fax 0 71 54 13 27-13 • E-Mail: [info@schoeningh.de](mailto:info@schoeningh.de)

**Auslieferung Österreich**

**Verlagsauslieferung Dr. Franz Hain**

Dr. Otto-Neurath-Gasse 5 • A – 1220 Wien

Fon 00 43 12 82 65 65 • Fax 00 43 12 82 52 82

E-Mail: [bestell@hain.at](mailto:bestell@hain.at)

**Auslieferung Schweiz und Liechtenstein**

**AVA Verlagsauslieferung AG**

Centralweg 16 • CH-8910 Affoltern am Albis

Fon 0 44 762 42 50 • Fax 0 44 762 42 10

E-Mail: [verlagservice@ava.ch](mailto:verlagservice@ava.ch) • [www.ava.ch](http://www.ava.ch)