STUFENSPEZIFISCHE ASPEKTE DER GESUNDHEITS-ERZIEHUNG

von Ursula Davatz, leitende Aerztin des
Sozialpsychiatrischen Dienstes Königsfelden

VORBEMERKUNG

Gesundheit kann weder vom Lehrer gelehrt noch vom Schüler gelernt werden, Gesundheit kann nur vom Lehrer gefördert und vom Schüler gelebt werden. Aus diesem Grunde kann auch eine Gesundheitserziehung nicht in stufenspezifisches Lehrmaterial aufgeteilt werden. Jedoch kann die Entwicklung des Kindes in verschiedene Phasen eingeteilt werden. Die Abgrenzungen der Phasen stimmen allerdings nicht mit den Abgrenzungen der Schulstufen überein. Damit ein Lehrer seine gesundheitsfördernde Aufgabe in der Erziehung wahrnehmen und ausführen kann, ist es dennoch wichtig, dass er die spezifischen Eigenheiten der verschiedenen Phasen kennt und weiss, auf welche Aspekte er an seiner Schulstufe jeweils achten muss.

I. Unterstufe

EINSCHULUNG

Der erste wichtige Aspekt der Unterstufe ist die Einschulung. Mit der Einschulung beginnt das formelle Training resp. die offizielle Förderung der kognitiven Entwichlung eines Kindes. Diese kognitive Entwicklung eines Kindes kann man nach Piaget in verschiedene Stadien einteilen. Jedes Kind durchläuft diese Stadien mit leichten zeitlich-individuellen Abweichungen. Die Abfolge dieser Stadien läuft nach einer physiologischen Gesetzmässigkeit ab, die auf den Reifungsprozess des Gehirns zurückzuführen ist.

https://adhs.expert

Deshalb kann der Ablauf durch vermehrtes Ueben oder schulischen Drill nicht beschleunigt werden, da der Reifungsprozess der Nerven dadurch nicht beeinflusst werden kann. Aus dieser Erkenntnis heraus ist es in der Einschulungsphase besonders wichtig, dass die kognitiven Lernziele des Lehrplanes durch den Lehrer den Kindern individuell angepasst werden und dass von einem Kind, das ein gewisses Stadium noch nicht erreicht hat, nicht Leistungen gefordert werden, die sein momentanes Entwicklungsstadium überschreiten. Berücksigtigt man das jeweilige Entwicklungsstadium eines Kindes im Einschulungsalter nicht, so setzt man gleich zu Beginn der Schule ein traumatisches Erlebnis, indem man eine Leistung von ihm verlangt, zu der es schlechthin noch nicht fähig ist. Dieses traumatische Anfangserlebnis kann dann leicht zu einem chronischen Frustrationsherd werden. Die Frustration hat wiederum zur Folge, dass auch die schon entwickelten kognitiven Funktionen einer emotionellen Ueberlagerung unterliegen und eher schlechter werden. Zudem wird gleichzeitig der natürliche Lerneifer des Kindes durch die chronische Frustration gehindert und es fällt in seiner ganzen Leistungsfähigkeit zurück. Es ist leicht einzusehen, wie sich ein solcher Teufelskereis verheerend auf die ganze Schulkarriere eines Kindes auswirken kann. Die Entwicklungsstadien können beim gleichen Kind in den verschiedenen kognitiven Teilfunktionen wie z.B. Schreiben, Lesen, Rechnen, räumliche Erfassung oder feinmotorische Koordination etc. verschieden weit sein. Dies ist im extremen Sinne der Fall bei POS-Kindern (Kinder mit minimalen Hirnschädigungen, die sich in Teilleistungsschwächen in verschiedenen Gebieten auswirken), kann aber auch in geringerem Masse bei Kindern

https://adhs.expert

vorkommen, die nicht als POS-Kinder diagnostiziert sind. Auch darauf muss der Lehrer achten, um das Kind nicht in seinen Teilfunktionen zu überfordern und somit ein Gefühl des "ich bin schlecht im Rechnen, ich kann das nicht" zu entwickeln, ein Selbstbildnis, das nur schwer auszumerzen ist, auch wenn es nicht übereinstimmt mit den eigentlichen intellektuellen Fähigkeiten. Will ein Lehrer die gesunde Entwicklung eines Kindes durch die Förderung der kognitiven Entwicklung nicht schädigen, ist es von grosser Bedeutung, dass er auf die verschiedenen Entwicklungsstadien der einzelnen Kinder achtet.

EMOTIONELLE BELASTUNGEN

Ein zweiter wichtiger Aspekt der gesundheitserzieherischen Aufgabe eines Lehrers der Unterstufe liegt im Wissen um die Tatsache, dass emotionelle Belastungen die kognitiven Funktionen eines Kindes im negativen Sinne beeinträchtigen können. Steht ein Kind z.B. von zu Hause aus unter vermehrter emotioneller Belastung, kann sich diese Belastung in einem Leistungsabfall in der Schule zum Ausdruck bringen. Wird dieser Leistungsabfall vom Lehrer nun mit entsprechend schlechten Noten beantwortet, der Ursache des Leistungsabfalls aber nicht nachgegangen, so werden die eigentlichen intellektuellen Fähigkeiten des Kindes falsch beurteilt. Zudem wird das Kind einer zusätzlichen emotionellen Belastung ausgesetzt, indem es getadelt wird für einen Leistungsabfall, dessen Ursache zu beheben gar nicht in seiner Macht liegt. Die Studien von Prof. Werner Schmid (Winterthurer Studie) haben sehr schön gezeigt, dass schwache schulische Leistungen weniger von der mangelnden angeborenen Intelligenz abhängen als von familiären, emotionell belastenden Situationen.

https://adhs.expert

setzung lernen sie ihre eigenen Wertvorstellungen und Lebenseinstellungen entwickeln. Diese Auseinandersetzung fordert, dass der Lehrer nicht einfach seine eigenen Wertvorstellungen den Kindern aufzuzwingen versucht, noch dass er seine Wertvorstellungen total verbirgt und sich nur den Wertvorstellungen der Jugendlichen anpasst. Beide Haltungen ermöglichen die wichtigen Auseinandersetzungen nicht und schaden somit der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes. Es muss in der Schule deshalb viel Zeit eingeräumt werden zum Diskutieren und Sich-Gegenseitig-Auseinandersetzen.

BERUFSWAHL

Ein weiterer wichtiger Aspekt dieser Schulstufe ist die Wahl des eigenen Berufes. Am Ende der Schule sollte jedes Kind wissen, welche berufliche Laufbahn es ergreifen möchte. Die Berufswahl stellt jedoch für einen jungen Menschen einen sehr schwierigen Entscheidungsprozess dar, der viel Geduld und Zeit braucht. Man sollte es ja vermeiden, den Berufswahlprozess voranzudrängen, bevor die Entscheidung genügend gereift ist. Ein forcierter Berufsentscheid kann für das restliche Leben verheerende Konsequenzen haben. So kann ein Mensch in eine Berufstätigkeit hineingedrängt werden, zu welcher er sich später gar nicht bekennen kann. Er wird somit dauernd frustriert und unglücklich sein, was dann leicht in Krankheit ausmündet. Die andere Möglichkeit ist, dass er später aus seinem Beruf ganz aussteigt, was dann leicht zu einem beruflichen Abstieg führen kann und somit auch wieder zu chronischer Frustration und soger zu Krankheit.

https://adhs.expert

KONKRETE PRAKTISCHE OPERATIONEN

Eine dritte wichtige Erkenntnis für die gesundheitserzieherische Aufgabe des Lehrers der Unterstufe ist diejenige, dass die Intelligenz der Kinder zwischen 7 und 12 Jahren hauptsächlich im Bereich der konkreten Operationen ist und deshalb das Kind möglichst viel Regellernen anhand von praktischen Situationen spielerisch erlernen sollte. Die reichhaltige Schulung von verschiedenen praktischen Operationen fördert dann auch für später die formal-abstrakten Operationen, d.h. das eigentliche Denken.

II. Mittelstufe

SELEKTIONS-PHASE

Für die Mittelstufe gilt selbstverständlich alles, was schon für die Unterstufe gesagt wurde, auch. Ausserdem bietet sie aber einen neuen Aspekt. Am Ende der Mittelstufe beginnt eine neue Entwicklungsphase, die Entwicklung der formal-abstrakten Operationen. Ausserdem fällt in den aargauischen Schulen in diese Phase auch die Zeit, da die Kinder zum ersten Mal nach ihren kognitiven Leistungen eingestuft und in verschiedene Schulrichtungen eingeteilt werden (Bezirks-, Sekundar- und Realschule). Deshalb ist es zu dieser Zeit sehr wichtig, dass der Lehrer die wirklichen intellektuellen Fähigkeiten eines Kindes erkennen kann und auch zu unterscheiden weiss zwischen emotioneller Ueberlagerung und tatsächlicher schwächerer Intelligenz. Kann er diesen Unterschied nicht feststellen, so schult er eventuell ein Kind, das durchschnittliche oder sogar überdurchschnittliche Intelligenz hat, zu dieser Zeit aber gerade unter emotionellem Druck steht, auf einem zu niedrigen Niveau ein und leitet somit für dieses Kind

https://adhs.expert

eine schulische Laufbahn in die Wege, die zum dauernden Frustrationsherd wird, da das Kind dauernd unter einer intellektuellen Unterforderung leidet. Diese chronische Frustration führt dann wiederum sehr leicht zur emotionellen Schädigung. Der gleiche Frustrationsherd entsteht, wenn ein Kind seinen intelligenzmässigen Leistungen entsprechend zu hoch eingestuft wird und somit dauernd überfordertt wird. Diese Problematik nimmt meist kein Ende mit dem Ende der Schule, sondern setzt sich in der beruflichen Laufbahn fort.

III Oberstufe

PUBERTAET

In der Oberstufe setzt sich die Phase der Entwicklung der formal-abstrakten Operationen fort. Dazu kommt eine wichtige psychosoziale Entwicklung des Kindes in diesem Alter. Die seisten Kinder sind in diesem Alter voll in der Pubertät mit all ihrer Problematik und Grösse. Sie sind in einer Ablösungsphase vom Elternhaus und allen erwachsenen Bezugspersonen mit sich. Die Konflikte können sich auf emotioneller sowie auf intellektueller oder verhaltensmässiger Ebene austragen. So kann ein Kind in seinen Gefühlen, seinem Denken oder auch mit seinem Verhalten rebellieren. Diese Zeit ist für die Jugendlichen wie für die Erwachsenen durch diese vermehrten Konflikte oft sehr anstrengend. Es ist aber sehr wichtig, diesen Konflikten nicht aus dem Wege zu gehen, sondern sie auszutragen. Diese Auseinandersetzung zwischen der Erwachsenen- und der Jugendlichen-Welt sind für die moralisch-ethische Entwicklung der Jugendlichen von fundamentaler Bedeutung. Anhand dieser Auseinander-

https://adhs.expert

A Thema Emotionalität

Zum normalen Funktionieren des seelisch-körperlichen Gleichgewichtes eines Menschen gehört das Erleben von positiven und negativen Emotionen wie Lust, Freude und Unlust, Wut. In einer modernen zivilisierten Gesellschaft besteht in der Erziehung die Tendenz zur Unterdrückung dieser natürlichen Emotionen, sobald sie nur etwas von der Norm abweichen. Dies hat dann zur Folge, dass viele Menschen sich diese Emotionen später künstlich wieder zuführen über Fernsehten, Film und nicht zuletzt über die Droge. Aus dieser Ueberlegung heraus scheint es uns für die Gesundheit der Kinder sehr wichtig, dass jeder Lehrer fähig ist, mit den Emotionen seiner Schüler umzugehen, auf diese zu achten, sie ausleben zu lassen und nicht gleich zu unterdrücken. Gegebenenfalls sollen sogar Situationen geschaffen werden, die den spontanen Ausdruck von Emotionen ermöglichen.

Fächerzuweisung: Deutsch
Sprachen
Singen
Geschichte
Biologie

I Unterstufe (1 und 2. Kl.)

Deutsch: Theaterspiel und Rollenspiel mit Ausdruck von verschiedenen Emotionen wie: Traurigsein, Wut, Hass, Aerger Zuneigung, Umsorgen, Spass, Fröhlichkeit etc.
Möglichst Kinder verschiedene Rollen spielen lassen, auch solche die ihnen nicht primär liegen.
Keine Reflexion der Emotionalität!

II Mittelstufe (3 - 5 Kl.)

Deutsch: Wie bei Unterstufe

III Oberstufe (6 - 8 Kl.)

Deutsch: Rollenspiel und Diskussion über Rollenspiel im Sinne einer Reflexion.
Wie wirkt welche Emotion auf wen?

Lebenskunde: Behandlung von aktuellen emotionellen Situationen in der Klasse und im aktiven sozialen Umfeld.

IV Kantonsschule

Deutsch
Sprachen gleich wie bei III
+
Geschichtsunterricht:
Welche Rolle spielte die Emotionalität bei geschichtlichen Ereignissen, politische Entscheidungen, allg. sozialen Entscheidungen

Analyse solcher Abläufe

https://adhs.expert

Biologie: Gewisse Kenntnis vermitteln über Physiologie der Emotionen, Stresstheorien etc.

B Thema Reizverarbeitung

Die dauernde Reizverarbeitung stellt eine wichtige Funktion des menschlichen Lebens dar und spielt auch eine grosse Rolle in der Entwicklung eines Kindes. Zu wenig wie zu viel Reizeinflüsse aus der Umwelt können sich nachteilig auf die Entwicklung eines Kindes auswirken. Da unsere moderne Zeit der Ueberkommunikation, sei dies durch Radio, Fernsehen, Reklame und nicht zuletzt materielle Unterrichtsmittel (gedruckte und technische Lehrmittel) eher durch eine Ueberflutung von Reizeinflüssen gekennzeichnet ist, gehört es zur Aufgabe des Lehrers, dieser Ueberstimulierung entgegenzuwirken. Durch seine eigene Auswahl lebt er den Schülern ein Beispiel vor, wie sie mit der Ueberflutung von Reizen durch eine selbstbestimmte Auswahl aktiv umgehen können.

I Unterstufe

Fach: Deutsch, Sprache, Musik

Erzeugen, Nachahmen und hören von Lauten, menschl. tierische, Musik, üben der Differenzierung der Laute.
Erleben von Lärm und Ruhe

II Mittelstufe

Gleich wie bei I

Musik: Konzentrationsübungen
Auswahl von bevorzugten Lauten
Gruppenübungen mit Lauten

III Oberstufe

Musik: Bewusstes hören durch Hören von versch. Musik und Besprechung derselben
Einüben verschiedener Instumente
Auswahl von bevorzugter Musik
Diskussion über getroffene Wahl

Deutsch: Anschauen von Information die über Massenmedien übertragen
Sprachen: wird, Besprechung desselben, Auswahl von bestimmten Informationen, Diskussion über getroffene Auswahl und Ausschluss von Informationen.

IV Kantonsschule

Deutsch: Gleich wie Oberstufe
Sprachen:
Diskussion über verschiedene Massenmedien und Ihre Wirkung

Biologie: Vermitteln von Kenntnissen über Reizphysiologie, Ueberreizung der Sinnesorgane und Konsequenzen davon.

https://adhs.expert

C Thema Regeneration

Jeder lebendige Organismus ist einem biologischen Prozess unterworfen, der sich in die zwei Begriffe - Aktive Phase - und - Regenerationsphase - fassen lässt. In einem Zeitalter, das von der modernen Industrie sehr stark geprägt ist, vergisst man leicht, dass der Mensch keine Maschine ist, sondern eben ein lebendiger Organismus, der auch seine Ruhe- resp. Regenerationsphase braucht. Aus dieser wichtigen Erkenntnis heraus ist es die Aufgabe jedes Lehrers, von den Schülern nicht nur Leistung zu fordern, sondern ihnen auch genügend Spielraum für diese Regenerationsphase einzuräumen.

I Unterstufe

Alle Fächer: Spielerische Auflockerungsübung zwischen die intensiven Arbeitsstunden einbauen. Achten auf Abwechlung zwischen Leistung und Entspannung im Spiel.
Keine Reflexion über den Regenerationsprozess sondern nur Prinzip aktiv in Unterricht einbauen.

II Mittelstufe

Gleich wie I
Zusätzlich: Gespräche führen über Aufgabentechniken, wann macht der Schüler seine Hausaufgaben, wann kann er die am speditivsten erledigen, wann geht es am längsten und warum. Gleiche Gespräche mit Eltern führen an Elternabenden.

III Oberstufe

Gleich wie I und II
Zusätzlich:

Deutsch: Sprachen: Themen bearbeiten wei Leistung und Entspannung, Leistungsgesellschaft, Unterschied zwischen Mensch und Maschine, was vermindert die Leistungsfähigkeit, was verstärkt sie? Wo sind die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit? Leistungsethik, Entspannungsethik (Buddhismus). Grenzen der Leistungsgesellschaft, Vor- und Nachteile der Produktionsgesellschaft

Biologie: Kenntnis vermitteln über lebendige Systeme in bezug auf Leistungs- und Entspannungsphase.
Was passiert, wenn man künstlich Leistung verlangt in der natürlichen Entspannungsphase?

Kantonsschule

Gleich wie Oberstufe noch etwas vertieft.

https://adhs.expert