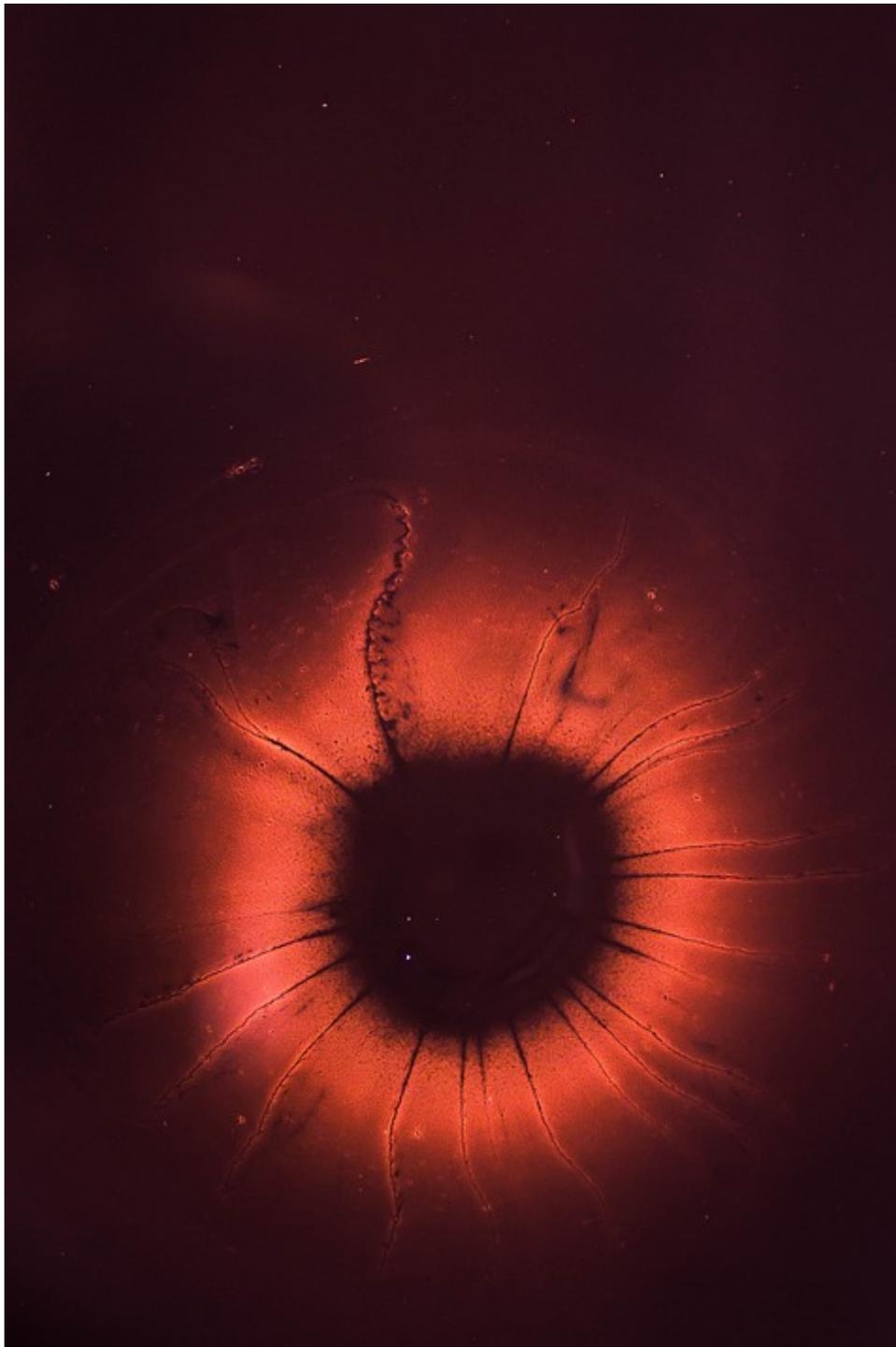


Schüler berichten: Schulstress und der Kampf um die Freizeit

Schüler berichten im Jugendmagazin, wie Zeitdruck und Leistungsstress ihren Alltag beeinträchtigen. Strategien zur Stressbewältigung und Tipps für eine bessere Balance werden diskutiert.



In einer aktuellen Umfrage haben Schülerinnen und Schüler des Jugendmagazins von MeinBezirk ihre Gedanken über das Wohlbefinden während der Schulzeit geteilt. Die Resultate zeigen, dass viele von ihnen unter Zeitmangel und Druck leiden, was ihren Alltag erheblich beeinflusst. Dies ist besonders für die Jugend in Murtal und Murau besorgniserregend.

Eine 15-jährige Schülerin aus Judenburg, Viktoria, schildert, dass

ihre Konzentration im Laufe des Schultages nachlässt. Nach der Mittagspause fällt es ihr schwer, fokussiert zu bleiben. „Es fühlt sich oft so an, als würde ich einfach nur absitzen“, erklärt sie, was ein häufiges Gefühl unter ihren Altersgenossen ist. Dies führt dazu, dass die Erschöpfung häufig auch nach der Schule mitschwingt.

Hohe Erwartungen und Zeitdruck

Die Schülerinnen und Schüler fühlen sich mit hohen Erwartungen konfrontiert, merken jedoch, dass sie oft alleingelassen werden. Enge Fristen für Hausaufgaben und Projekte erhöhen den Stress, da sie kaum Zeit finden, um jeden einzelnen Auftrag gründlich zu bearbeiten. Luca berichtet: „Es kommt ständig etwas Neues, das erledigt werden muss“. Oftmals sind auch die Wochenenden mit Lernstoff angefüllt, sodass die Freizeit darunter leidet. „Lange Schultage, Hausaufgaben, Nachhilfe – da bleibt kaum Zeit für mich selbst“, fügt Leticia hinzu, was die Situation weiter erschwert.

Zusätzlich führt der Mangel an Freizeit dazu, dass die Jugendlichen weniger schlafen. Dieses Schlafdefizit verstärkt die Müdigkeit und mindert die Leistungsfähigkeit, was einen Teufelskreis aus Stress und Erschöpfung schafft.

Leistungsdruck als ständiger Begleiter

Der Leistungsdruck belastet die Jugend immens. Sarah beschreibt es so: „Es fühlt sich an, als wäre man nie gut genug. Manchmal wird einem alles zu viel“. Einige Schüler sind so überwältigt, dass sie Ängste in Bezug auf ihre Zukunft entwickeln. Dieses Gefühl ist unter den Jugendlichen weit verbreitet und könnte langfristige Auswirkungen auf ihr psychisches Wohlbefinden haben.

Um diesen Herausforderungen zu begegnen, ist es entscheidend, den Schülern wirksame Techniken zur Stressbewältigung näherzubringen. Viktoria schlägt vor, dass

man lernen sollte, besser mit dem Druck umzugehen. Ihre Idee reflektiert den Wunsch nach einem verbesserten Umgang mit den aktuellen Herausforderungen.

Zeitmanagement steht ganz oben auf der Liste der empfohlenen Strategien. Wenn Schülerinnen und Schüler ihre Aufgaben in kleinere, machbare Teile aufteilen und feste Zeiten für Lernen und Freizeit festlegen, haben sie mehr Kontrolle über ihre Situation. Regelmäßige Pausen sind ebenfalls wichtig, um Energie zu tanken. Sport und Entspannungstechniken wie Atemübungen können ebenfalls helfen, den Stress abzubauen. Zudem ist der Austausch mit Freunden oder der Familie über die eigenen Herausforderungen von großer Bedeutung.

Details

Quellen

• www.meinbezirk.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at