

Informationen über das Forschungsprojekt „Training der Selbstregulation bei Schüler*innen der Sekundarstufe I“

Regensburg, 5. Oktober 2020

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

Im Referat vor der Klasse wird Kim – obwohl sie gut vorbereitet war – plötzlich übel und ihre Stimme versagt.



Obwohl Leon und Michael befreundet sind, geraten sie zur Zeit ständig aneinander.



vielleicht kommt dir die eine oder andere Situation ja aus deinem eigenen Leben bekannt vor. Oder du merkst, dass dich die Corona-bedingten Veränderungen beunruhigen, fordern oder nerven.

Auch wenn das ganz unterschiedliche Momente sind, sie haben eine Gemeinsamkeit: Sie sind sehr stressig und fühlen sich unangenehm an. Vielleicht fragst du dich: Wie kann ich mich in solchen Situationen verhalten, um mich wohler zu fühlen?

Gerade läuft zu dieser Frage ein Projekt am Universitätsklinikum Regensburg. Hier wird erforscht, wie Schüler*innen besser mit stressigen Situationen im Alltag zurechtkommen können. Fragen, die hier geklärt werden, sind vor allem:

- *Wie gehe ich gerade mit Stress in der Schule und im Privaten um?*
- *Was passiert bei Stress mit mir und meinem Körper?*
- *Welche Möglichkeiten gibt es, mit Stress besser umzugehen?*

Die Antworten auf diese Fragen wirst du im Laufe von vier Wochen mithilfe einer APP erhalten. Hier erfährst du viel Neues über Stress und kannst Übungen ausprobieren, die dir helfen können, besser mit Stress umzugehen.



Am Ende des Projekts kannst du dann das gesamte Experiment bewerten und dir überlegen, wie hilfreich es für dich wirklich war. Durch deine Anregungen können wir die APP weiterentwickeln und verbessern. Deine ehrliche Meinung ist also sehr wichtig für uns. UND: **du kannst gewinnen!** Wenn du beim kompletten Training mitmachst, kannst du **ein neues iPad** gewinnen!

Mittels Fragebögen, die du ausfüllen darfst, möchten wir gerne erfahren, wie du mit Stress umgehst, wie Stress auf die wirkt und ob es Veränderungen während und nach der Projektphase gibt.

Wir versichern dir, dass all deine Angaben stets streng vertraulich und unter Wahrung der Datenschutzgesetze behandelt werden. Deine persönlichen Daten werden anonymisiert, so dass niemand nachvollziehen kann, was du geantwortet hast.

Deine Eltern werden ebenso über dieses Projekt informiert und um Zustimmung gebeten. Sie geben dir dann den QR-Code und den Schul-Zugangsschlüssel zur Registrierung bei „Reset-App“. Bitte registriere dich bis zum 25. Oktober 2020!

Falls du noch Fragen hast, kannst du dich jederzeit per E-Mail an uns wenden – training-sr@gmx.de.

Sehr würden wir uns auf eine Zusammenarbeit mit dir freuen und wären dankbar, wenn du bei diesem Projekt mitmachen würdest!

Mit freundlichen Grüßen

Katharina Bundscherer & Margarete Rauch (Schulpsychologinnen)