

Alles stresst!

**Anregungen und Tipps für Eltern,
um Kinder im Umgang mit Stress zu
unterstützen**

Zyklus 1 & 2

Anregungen zum Thema

SPRECHEN SIE MIT IHREM KIND

- Was bewegt Ihr Kind?
- Erlebt es stressige Situationen?
- Wofür „brennt“ es?
- Wie erholt es sich am besten?

Sprechen Sie mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn und zeigen Sie ehrliches Interesse, ohne eine Ausfragerunde zu veranstalten. Reden Sie auch darüber, was Sie bewegt und begeistert.

VORBILDFUNKTION

Wie gehen Sie persönlich mit Stress oder herausfordernden Situationen um? Wenn Sie selbst häufig unter Stress stehen, können Sie von Ihrer Tochter/Ihrem Sohn nur schwer erwarten, dass sie/er sich entspannen soll.

STRESS ODER KEIN STRESS?

Ob wir eine Situation als stressauslösend einschätzen oder nicht, hängt von unserer Bewertung ab. Unterstützen Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn zu einer aktiven, lösungsorientierten Bewältigung der Situation:

- Was ist das Problem?
- Welche Lösungsmöglichkeiten könnte es geben?
- Und dann: Ausprobieren!
- Hat es funktioniert?

Wenn bei Anforderungen und Belastungen entsprechende Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, entlastet dies und macht uns handlungsfähig.

STRESS ERKENNEN BEI KINDERN

Stress bei Kindern wahrnehmen, heisst, Signale zu erkennen. Kinder sagen nicht immer „Ich bin gestresst.“ Sie sind vielleicht einfach gereizt, impulsiv, unzufrieden, müde oder reagieren mit Kopfschmerzen oder

Einschlafschwierigkeiten. Eltern können ihre Kinder bei der Wochenplanung (Fixstunden/Freizeit) und dem Zeitmanagement unterstützen.

STRESSGEDANKEN WAHRNEHMEN

Und da ist er wieder, der Gedanke: „Ich kann das einfach nicht“ oder „Ich bin zu blöd für Mathe.“ Diese Gedanken kommen, werden immer grösser, lauter und ängstigen.

Kennt Ihre Tochter/Ihr Sohn solche Stressgedanken, z.B. während eines Tests? Ihr Kind kann lernen, mit diesen Gedanken umzugehen, sie klein zu halten und mit einem Kraftsatz sogar zu entmachten. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, indem Sie auch erzählen, wie Sie mit stressauslösenden Gedanken umgehen.

LEISTUNGSDRUCK UND STRESS

Laut der Pro Juventute Stress-Studie vom Juli 2021 stehen Kinder und Jugendliche in der Schweiz unter hohem Stress. Bei den 14-Jährigen waren es 45%, die unter hohem Stress stehen. Besonders betroffen sind junge Frauen. Im Vergleich zu den anderen Befragten konstatierten Jugendliche mit hohem Stressniveau, dass sie zuhause wenig mitbestimmen können und sich die Eltern wenig für sie interessieren. Jugendliche, die unter hohem Stress leiden, sind durch Ängstlichkeit und Unsicherheit, einem geringen subjektivem Wohlbefinden und einer geringen Selbstwirksamkeits-Wahrnehmung belastet.

Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind, wie es den Leistungsdruck erlebt.

FREIRÄUME SCHAFFEN

Wie viel Zeit hat Ihre Tochter/Ihr Sohn, über die sie/er frei und selbstbestimmt verfügen kann? Schreiben Sie Ihrem Kind nicht vor, was es in dieser Zeit machen soll. Auch einfach abzuhängen, darf mal Platz haben.

GENÜGEND SCHLAF

Besprechen Sie mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn, weshalb es Ihnen als Eltern wichtig ist, dass sie/er genügend schlafen. Feste Schlafenszeiten und kein Medienkonsum direkt vor dem Einschlafen sorgen für ein schnelleres Einschlafen und einen erholsameren Schlaf.

RITUALE

Welche Rituale sind Ihnen wichtig? Gemeinsame Essenszeiten, gemeinsame Zeit am Wochenende, handyfreie Essenszeiten, ein Handyablageplatz für alle Handys der Familie vor dem Zubettgehen, etc.?

MEHR ALS NUR LEISTUNGSLIEFERANT

Kindern und Jugendlichen tut es gut, wenn Eltern sie nicht reduziert mit der „Leistungs-Brille“, sondern als Menschen wahrnehmen. Thematisieren Sie die Schule nicht andauernd, auch wenn bei Ihrer Tochter/Ihrem Sohn nicht alles rund läuft.

LOBEN FÜR BEMÜHUNGEN

Loben Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn für die Bemühungen, etwas zu erreichen oder sich an eine Herausforderung heranzuwagen. Dies motiviert und stärkt das Selbstvertrauen. Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Lösungssuche.

SOZIALES NETZWERK AKTIVIEREN

Seien Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn ein Vorbild, wie und wann Sie Hilfe beanspruchen. Scheuen Sie sich nicht, Fachpersonen um Unterstützung anzufragen.

Motivieren Sie Ihr Kind, bei Herausforderungen/Problemen Personen aus dem sozialen Netzwerk anzusprechen (Lehrpersonen, Freunde, Gotti, Götti, Nachbarn, Jugendarbeitende, Grosseltern, TrainerInnen etc.), z. B. indem Sie fragen: „Wer könnte dich dabei unterstützen?“

ENTSPANNUNG DURCH BEWEGUNG

Sport macht nicht nur körperlich robuster, sondern auch psychisch. Körperliche Aktivität kurbelt im Gehirn die Produktion von Glückshormonen an und wirkt entstressend.

Wer nicht viel von Auspowern hält, kann auch bei einem Spaziergang Stress abbauen. Am schönsten ist es natürlich, wenn dies zusammen mit Freunden, Familienmitgliedern etc. geschieht. In diesen entspannten Momenten sind auch Gespräche eher möglich.

ENTSPANNUNG DURCH ATEMÜBUNGEN

Entspannungsübungen führen einerseits zur Entspannung des Körpers, andererseits kann der ruhige Atem zum Abbau von Ängsten oder Blockaden führen. Solche Übungen können als Ritual vor dem Einschlafen eingesetzt werden. Nach Petermann (2010) wird die Progressive Muskelentspannung Jugendlichen als eine mögliche Form der Entspannung empfohlen.

Quellen:

- Baisch, S., Zach, M. (2018). Bärenstarke Gedanken. Weinheim Basel: Beltz-Verlag
- Backhaus, O., Wöllauer, R., Hartwig, J., Petermann, F., Hampel, P., (2010). Kinder Stress. Hannover: Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen
- Domsch, H., Lohaus, A., Fridrici, M. (2016). Kinder im Stress. Berlin: Springer Verlag
- Petermann, U. (2010). Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche. Weinheim Basel: Beltz- Verlag
- Nolan, V. Wenn alles zu viel wird. Schweizer ElternMagazin 2/17

Kinder wahrnehmen

Wie oft konnten Sie diese Stresssymptome in der letzten Woche bei Ihrem Kind beobachten?

	nie	selten	manchmal	oft	immer
Körperliche Anzeichen					
mein Kind hat Bauchweh	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mein Kind ist tagsüber müde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mein Kind hat Herzklopfen vor Aufregung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mein Kind kann wegen Sorgen schlecht einschlafen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Befinden					
mein Kind hat schlechte Laune	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mein Kind ist niedergeschlagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mein Kind ist unkonzentriert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mein Kind hat „die Nase voll“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mein Kind ist nervös	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verhalten					
mein Kind isst wenig oder gar nicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mein Kind weint viel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mein Kind zieht sich zurück	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mein Kind ist aggressiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mein Kind unternimmt nichts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Probleme anpacken



Stopp! Was ist eigentlich das Problem?
(Tief ausatmen)



Welche Lösungsmöglichkeiten könnte
es geben?

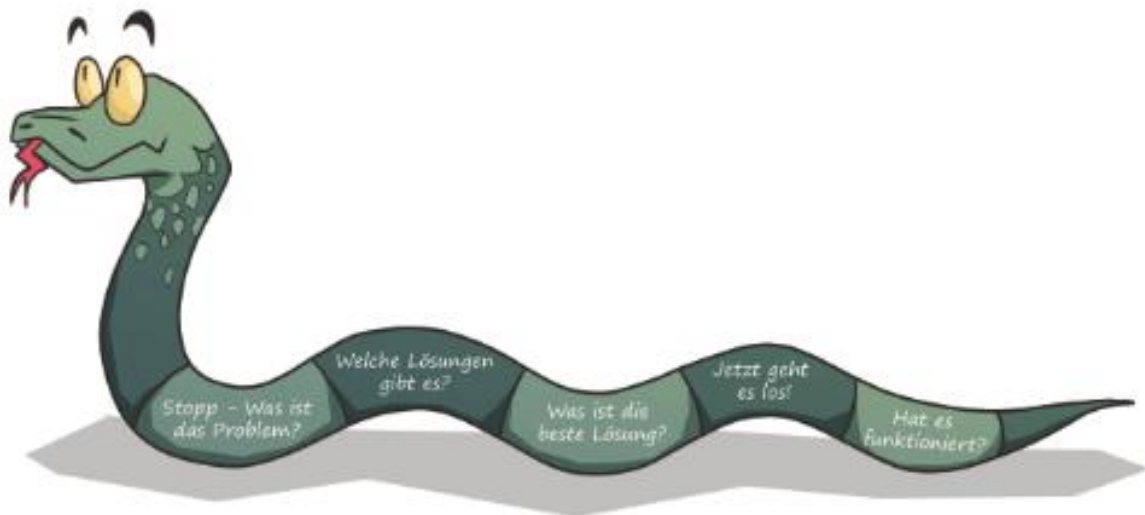


Ausprobieren! Hat es funktioniert?

SNAKE – die Problemlöseschlange

ab 5./6. Klasse

SNAKE = Stress nicht als Katastrophe erleben!



(1) Problembeschreibung:

STOPP – WAS IST DAS PROBLEM?

Um ein Problem lösen zu können, muss man zunächst klären, was eigentlich genau das Problem ist. Wichtige Fragen sind, wann und wo das Problem auftritt: z.B. vor Klassenarbeiten oder bei manchen Gesprächsthemen mit Freunden. Weiterhin sollte man seine Reaktionen (wie Angst, Wut, Aggression) klären: „Wie geht es mir damit?“. Wichtig ist es auch, seine Ziele zu kennen: „Ich will vor Klassenarbeiten lockerer sein“ oder „Ich will meine Scheu davor überwinden, jemanden anzusprechen“. Dabei ist es wichtig, sich realistische Ziele zu setzen, die man erreichen kann. Wenn man gleich mehrere Probleme hat, sollte man mit den einfachsten beginnen und sich danach die schwierigeren vornehmen. Erstens kann man nicht alles gleichzeitig schaffen und zweitens hilft es weiter, wenn schon einige Probleme gelöst sind.

(2) Lösungssuche:

WELCHE LÖSUNGEN GIBT ES?

Bevor man sich vorschnell für eine Problemlösung entscheidet, sammelt man zunächst alle Lösungsmöglichkeiten. Ein Brainstorming kann dabei

helfen. Man schreibt alle Lösungen in Stichworten auf, um die Übersicht zu behalten. Die Lösungen werden zunächst nicht bewertet. Es ist sinnvoll, mit jemand anderem nach weiteren, möglichen Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

(3) Entscheidung:

WAS IST DIE BESTE LÖSUNG?

An dieser Stelle geht man die einzelnen Lösungsmöglichkeiten durch und überlegt, mit welchen Vor- und Nachteilen sie verbunden wären. Es sollte sich um die Lösung handeln, von der man sich am ehesten verspricht, dass sie helfen kann.

(4) Aktion:

JETZT GEHT ES LOS!

Nun geht es darum, die vielversprechendste Lösung in die Tat umzusetzen. Dazu sollte man sich auch überlegen, mit welchen Hindernissen man rechnen muss. Manchmal ist es sinnvoll, mit kleineren Schritten anzufangen, um Erfolg zu haben. Wer zu viel zu schnell erreichen will, kann leicht scheitern. Auch Durchhaltevermögen ist gefragt, da nicht immer alles sofort wunschgemäß funktioniert.

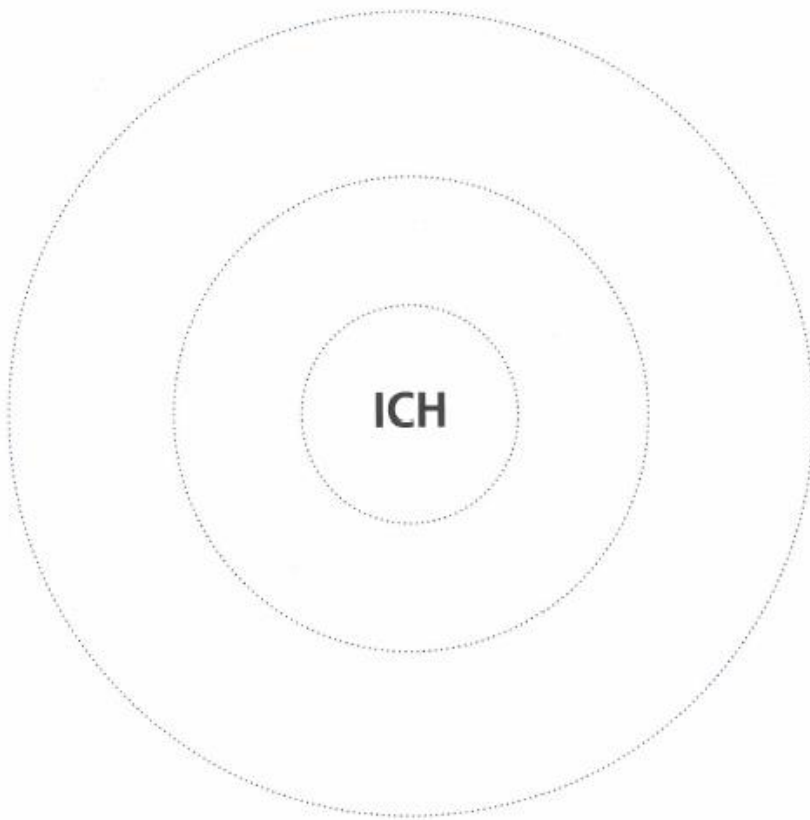
(5) Bewertung:

HAT ES FUNKTIONIERT?

Zum Abschluss eines Problemlösungsversuchs kann man sich fragen, ob das ursprünglich gesteckte Ziel erreicht wurde. Es kann natürlich sein, dass man zufrieden ist, ohne das Ziel vollständig erreicht zu haben. Auch dies wäre ein grosser Gewinn. Wenn es nicht gelungen ist, das Problem zu lösen, kann man erneut beginnen, das Problem zu analysieren. Vielleicht hat man ja etwas übersehen, das beim zweiten Durchgang den Lösungsschlüssel zeigt...

Wer kann mich unterstützen?

Beispielsweise beim Üben auf eine Lernkontrolle, bei einem Streit unter Freund*innen, wenn ich geplatzt werde, beim Streit mit den Eltern, bei vielen Hausaufgaben etc.



Tagesplanung

ab 5./6. Klasse

Uhrzeit	Termine, Aktivitäten	Benötigte Zeit	erledigt
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>

VORGEHEN

- 1) Was habe ich zu erledigen?
- 2) Wie viel Zeit brauche ich für die einzelnen Aufgaben?
- 3) Welche Reihenfolge bevorzuge ich? Was muss sicher erledigt sein?

Wochenplan

Termine außerhalb der Schule							
	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
12-13 Uhr							
13-14 Uhr							
14-15 Uhr							
15-16 Uhr							
16-17 Uhr							
17-18 Uhr							
18-19 Uhr							
19-20 Uhr							
20-21 Uhr							
21-22 Uhr							
22-23 Uhr							
23-00 Uhr							

VORGEHEN:

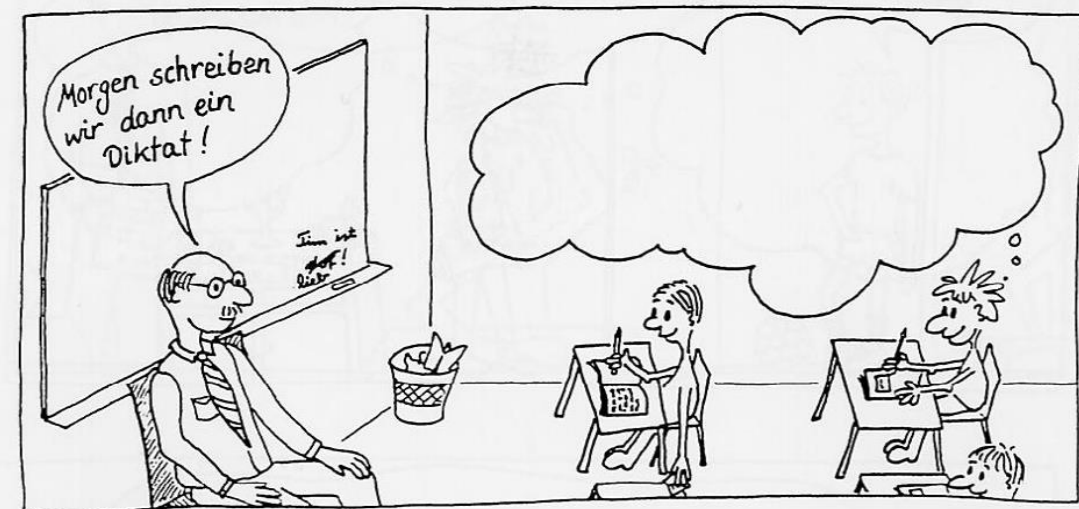
- Schulzeiten und fixe Termine markieren (z.B. mit roter Farbe)
- Freiräume markieren (z.B. mit grüner Farbe)
- Analyse des Wochenplans: Für welche Aktivitäten brauche ich viel Zeit? Für welche weniger? Stimmt dies für mich?

Positiv denken

Negative Gedanken



Positive Gedanken

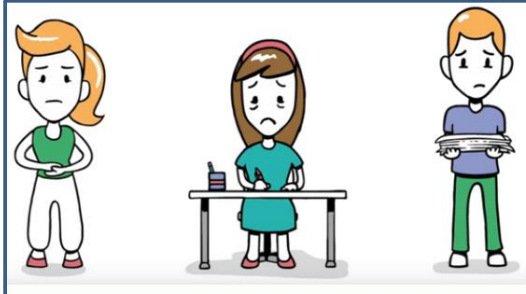


Was tut mir gut? Wie tanke ich auf?

- Musik hören
- Musik machen
- Lesen
- Entspannungsübungen
- Mit Freunden zusammen sein
- Gamen/Instagram & Co.
- Quatschen
- Sport treiben
- Film schauen
- Faulenzen
- Bummeln/spazieren gehen
- Warmes Bad nehmen
- Tagebuch schreiben



Expressives Schreiben

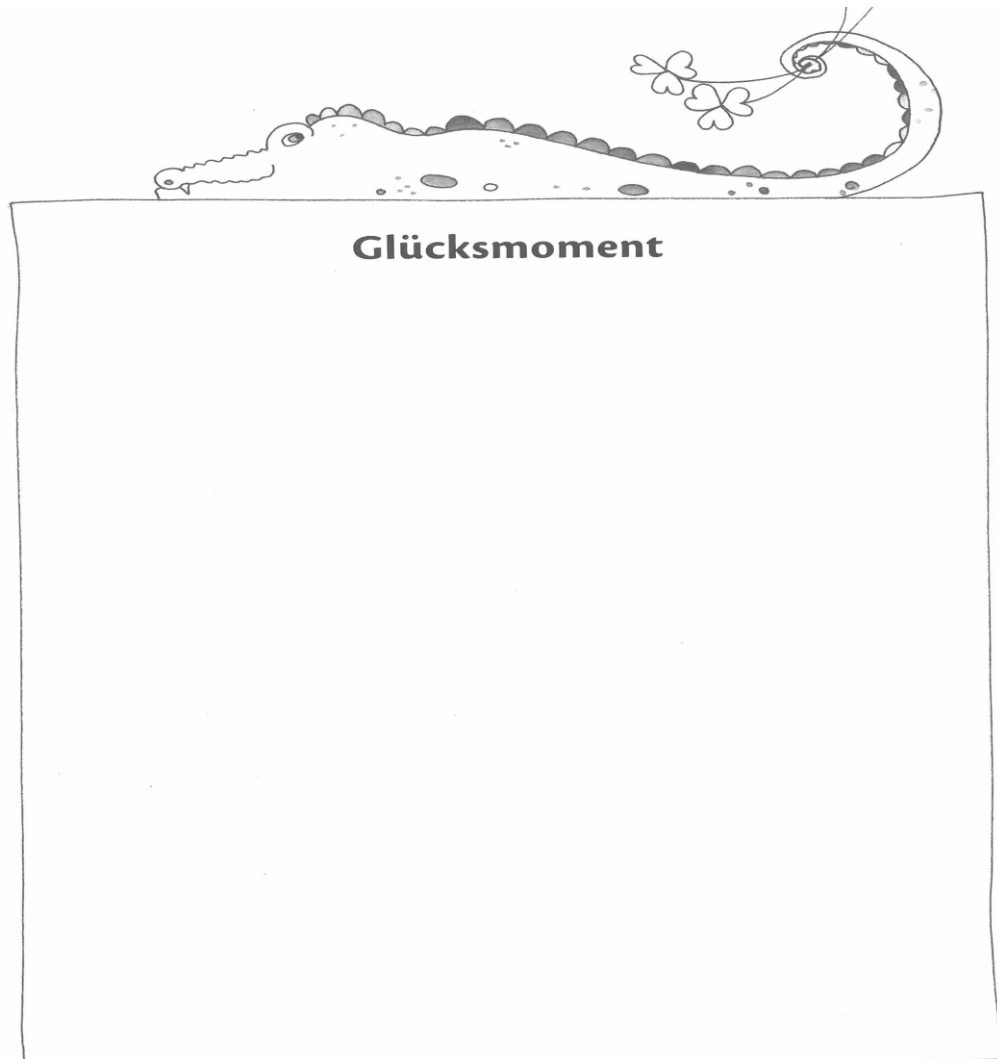


- 10 bis 20 Min. Zeit, um an ruhigem Ort zu schreiben.
- 1 - 2 Mal während 3 - 5 Wochen
- Alle Gedanken & Gefühle aufschreiben, die hochkommen, aufwühlen, beschäftigen.



- Schreiben hilft, schwierige Situationen innerlich zu sortieren und Lösungen zu entwickeln.
- Distanz bekommen zu Sorgen und Ängsten.

Festhalten



Wir haben es fast ausnahmslos selber in der Hand, ob ein Tag ein guter wird. Richten wir unser Augenmerk auf Positives, dann übersehen wir es auch nicht. Bleiben wir bei weniger guten Ereignissen gelassen und heiter, dann meistern wir sie viel leichter. Natürlich darf man auch mal so richtig schlecht gelaunt sein. Wichtig ist, dass man sich dannach wieder beruhigt, nach vorne schaut und nach Lösungen sucht. Findet man dann auch noch seinen Humor wieder, erkennt witzige Aspekte und lacht darüber oder über sich selbst, hat man schon gewonnen.







Menschen, die gut gelaunt sind, sind kreativer, bringen bessere Leistungen und sie blühen auf.





50 DINGE, DIE MAN MIT 12 JAHREN ERLEBT HABEN SOLLTE

ABENTEURER

1.  Einen Baum hochklettern
2.  Einen Hügel herunterrollen
3.  In der Wildnis zelten
4.  Eine Höhle bauen
5.  Stein auf See springen lassen
6.  Im Regen herumrennen
7.  Drachen steigen lassen
8.  Fisch mit einem Netz fangen
9.  Apfel direkt vom Baum essen
10.  Brennball spielen

ENTDECKER



11.  Schneeballschlacht
12.  Schatzsuche am Strand
13.  Matschkuchen backen
14.  Staudamm bauen
15.  Schlittenfahren
16.  Jemanden im Sand verbuddeln

17.  Schneckenrennen
18.  Auf einem Baum balancieren
19.  Schaukeln
20.  Auf einer Matschbahn rutschen

WALDLÄUFER

21.  Wilde Blaubeeren essen
22.  Blick in hohlen Baum werfen
23.  Einsame Insel besuchen
24.  Das Gefühl haben, zu fliegen
25.  Auf einem Grashalm flöten
26.  Fossilien suchen
27.  Sonnenaufgang beobachten
28.  Einen Berg besteigen
29.  Hinter einen Wasserfall gelangen
30.  Einen Vogel füttern

SPURENSUCHER

31.  Käfer fangen
32.  Froschlaich suchen

33.  Schmetterling mit einem Netz fangen
34.  Tierspuren verfolgen
35.  Erkunden, was sich im Teich befindet
36.  Eine Eule rufen
37.  Tiere eines Sees untersuchen
38.  Vogel aufpäppeln
39.  Krabbe fangen
40.  Nachtwanderung

FORSCHER

41.  Pflanz es, lass es wachsen, iss es
42.  Wild schwimmen gehen
43.  Mit einem Floß fahren
44.  Ein Feuer ohne Streichhölzer machen
45.  Mit Karte und Kompass unterwegs
46.  Klettern
47.  Auf einem Feuer kochen
48.  Sich abseilen
49.  Einen Geocache finden
50.  Auf einem Fluss paddeln



Westfälische
Nachrichten

Grafik: lisa

Möchten Sie mehr erfahren?

BÜCHER

FÜR ELTERN

Kinder im Stress

Wie Eltern Kinder stärken und begleiten

Holger Domsch, Arnold Lohaus, Mirko Fridrici (2016), Springer Verlag

Innere Starkmacher

Wie Kinder Stress und Angst in Freude und Selbstvertrauen verwandeln

Charolotte Reznick (2013), Kösel- Verlag München

Lasst die Kinder los

Warum entspannte Erziehung lebensstüchtig macht

Margrith Stamm (2016), Piper Verlag München/Berlin

Angepasst Strebsam Unglücklich

Die Folgen der Hochleistungsgesellschaft für unsere Kinder

Margrith Stamm (2022), Kösel Verlag München

Der kleine Schulstress-Berater

Wie Sie und Ihr Kind entspannt durch die Schule kommen

Stephanie Schneider (2014), Kösel-Verlag München

Bleib cool

Das kleine Überlebensbuch für starke Nerven

Claudia Croos-Müller (2019), Kösel-Verlag München

Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch

Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern

Claudia Croos- Müller (2015), Kösel-Verlag

Lobkärtchen - Motivationskarten für Kinder

Bezugsquelle: www.wolpertingerswarenhaus.de.

BILDERBÜCHER

FÜR KINDER

Komm mit in den Yoga Zoo

Marion Löhr (2016), Marion Löhr Laloehr- Verlag

Das liebevoll illustrierte Buch beinhaltet Yoga- und Entspannungsübungen für Kinder. Durch seine kindgerechte Form bietet es die Möglichkeit, spielerisch und mit viel Freude Yoga zu üben!

Die kleine Auszeit tut einfach gut

Katja Reider (2015), Coopenrath Verlag

Wieder mal zu stressig? Dringend Erholung gewünscht? Die kleine Auszeit hilft garantiert weiter! Die beste Freundin des Kleinen Glücks zeigt, wie wichtig sie gerade im Alltagstrubel ist. Für Kinder und Erwachsene

Das kleine Glück klopft an

Katja Reider, Günther Jakobs (2013), Coopenrath Verlag

Zu wenig Zeit? Keine Augen für die Schönheit des Lebens und immer im Stress? Diese kleine Geschichte zeigt: Halt einfach an, greif zu, denn das kleine Glück ist längst schon da!

INTERNET

FÜR ELTERN

www.feel-ok.ch

Eine Gesundheitsplattform für Jugendliche, Lehrpersonen und Eltern

www.projuventute.ch

- Kinder und Jugendliche unter Stress und Leistungsdruck
- Stress-Studie (2021)

FÜR KINDER UND ELTERN

www.mit-kindern-lernen.ch

- Kinder motivieren
- Stress und Sorgen mit den Hausaufgaben, etc.
- Seminare für Eltern
- Video-Tipps

Fabian Grolimund/Stefanie Rietzler, Akademie für Lerncoaching, Zürich

BERATUNG

Jugend- und Familienberatungen

www.no-zoff.ch

Schulsozialarbeit vor Ort

Kinder- und Jugendpsychiatrie

www.lups.ch