

Elternveranstaltung

Wie Eltern ihre Kinder im Umgang mit Stress begleiten können

Alles stresst!

ENTSCHLEUNIGUNG

Betrachten Sie kritisch den Terminkalender Ihres Kindes: Wie viele Aktivitäten hat mein Kind? Für wen stimmt dieses Programm? Geht mein Kind gerne dahin? Wie kommt es jeweils nach Hause?

FREIRÄUME ZUM ABSCHALTEN UND AUFTANKEN SCHAFFEN

Hat das Kind Zeit, die es frei und selbstbestimmt gestalten kann? Schreiben Sie Ihrem Kind nicht vor, was es in dieser Zeit machen soll. Auch einfach abzuhängen darf Platz haben.

FREIES SPIEL

Schaffen Sie Zeit, in der Ihr Kind frei spielen und kreativ sein darf. Zeit, in der Langeweile entstehen kann. Wenn Langeweile auftritt, halten Sie dies aus und schaffen nicht sofort Ablenkung für Ihr Kind. Ihr Kind lernt dabei, dass es selber, von sich aus mit der Langeweile umgehen kann und einen Weg findet. Dies stärkt Ihr Kind. Das freie Spiel hat in der Wertigkeit der Eltern abgenommen. Es ist jedoch für die Verarbeitung und Entwicklung eines Kindes wertvolle Zeit.

VORBILDFUNKTION

Wie gehen Sie persönlich mit Stress oder herausfordernden Situationen um? Wenn Sie selbst unter Stress stehen, sind Sie wenig glaubhaft, wenn Sie von Ihrem Kind erwarten, dass es sich entspannen soll.

GENÜGEND SCHLAF

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind genügend Schlaf bekommt. Feste Schlafzeiten erleichtern das Einschlafen und sorgen für einen erholsamen Schlaf.

RITUALE

Welche Rituale sind Ihnen wichtig? Gemeinsame Essenzeiten, Vorlesen vor dem Zubettgehen, Kinder in die Auswahl des Sonntagsprogramms einbeziehen, gemeinsame Spielabende durchführen, handyfreie Essenzeiten, Handydeponieplatz für alle Natels der Familie vor dem Zubettgehen, etc.

SPRECHEN SIE MIT IHREM KIND

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das, was Sie bewegt, begeistert. Veranstalten Sie keine Ausfragerunde, sondern zeigen Sie ehrliches Interesse für Ihr Kind: Was bewegt Ihr Kind? Wofür „brennt“ es? Erlebt Ihr Kind stressige Situationen? Wie erholt sich Ihr Kind am besten?

IHR KIND IST MEHR ALS NUR LEISTUNGLIEFERANT

Kindern und Jugendlichen tut es gut, wenn Eltern sie nicht reduziert mit der „Leistungs-Brille“ sondern als Menschen wahrnehmen.

SÄBELZAHNTIGER ODER STREICHELKATZE?

Ob wir eine Situation als stressauslösend einschätzen oder nicht, hängt von unserer Bewertung ab. Unterstützen Sie Ihr Kind zu einer aktiven, lösungsorientierten Bewältigung der Situation: Was ist das Problem? Welche Lösungsmöglichkeiten könnte es geben? Ausprobieren! Hat es funktioniert? Wenn bei unseren wahrgenommenen Anforderungen und Belastungen entsprechende Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, entlastet dies und macht uns handlungsfähig.

DAUERTHEMA SCHULE

Thematisieren Sie die Schule nicht andauernd, auch wenn Ihrem Kind nicht alles rund läuft.

SORGENVOLLER BLICK AUFS KIND HILFT NIEMANDEM

Studieren Sie Ihr Kind nicht zu sehr. Kinder, die es gewohnt sind, dass sie ständig sorgenvoll beobachtet werden, fühlen sich schneller überfordert, als solche Kinder, die merken, dass ihnen die Eltern auch etwas zutrauen. Räumen Sie Ihrem Kind nicht jegliche Steine aus dem Weg. Trauen Sie ihm zu, dass es das schafft und unterstützen Sie es dabei.

LOBEN FÜR BEMÜHUNGEN ANSTATT NUR FÜR RESULTATE

Loben Sie Ihr Kind, wenn es sich bemüht, etwas zu erreichen oder sich an etwas Herausforderndes heranwagt. Das motiviert Ihr Kind, dies wieder zu machen.

SOZIALES NETZWERK

Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild, wie/wann Sie Hilfe beanspruchen. Motivieren Sie Ihr Kind, bei Problemen Personen aus dem sozialen Netzwerk anzusprechen (Lehrpersonen, Freunde, Gotti/Götti, Nachbarn, Jugendarbeitende, Schulsozialarbeitende, Grosseltern, etc.) z. B. „Wer könnte dir bei ganz schwierigen Hausaufgaben helfen?“

EINGENSTÄNDIGKEIT FÖRDERN

Fördern Sie die Eigenständigkeit Ihres Kindes. Trauen Sie ihm altersgemässe Aufgaben zu, auch wenn diese Zeit beanspruchen. Ihr Kind macht dadurch die Erfahrung, dass es in der Lage ist, aus eigener Kraft etwas zu schaffen.

STRESS ERKENNEN

Stress beim Kind wahrnehmen, heisst Signale zu erkennen. Kinder sagen nicht „Ich bin gestresst.“ Sondern sind vielleicht einfach gereizt, impulsiv, unzufrieden oder müde.

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 und lauter und ängstigen. Schluss mit diesen Stressgedanken! Kennt Ihr Kind solche Stressgedanken? Z. B. während eines Tests? Ihr Kind kann lernen, mit diesen Gedanken umzugehen, sie klein halten und mit einem Kraftsatz sogar entmachten. Unterstützen Sie es dabei oder sprechen Sie mit einer Lehrperson oder Person der Schulsozialarbeit darüber.

KRAFTSÄTZE

Positive Affirmationen laut aufzusagen wirkt bestärkend und beruhigend. Sie sind positiv und kurz formuliert und beinhalten keine Verneinung. Jedes Kind merkt, ob der Kraftsatz, den es für sich formuliert, bestärkend wirkt. Z. B. „Ich schaffe das und gebe mein Bestes.“

MANDALAS

Mit dem Ausmalen von Mandalas können Kinder zur Ruhe kommen. Der Kopf konzentriert sich auf die Farben und das Ausmalen. Mandalas werden von innen nach aussen oder von aussen nach innen gemalt, was die beruhigende Wirkung verstärkt.

ENTSPANNUNG DURCH BEWEGUNG

Sport macht nicht nur körperlich robuster sondern auch psychisch. Körperliche Aktivität kurbelt im Gehirn die Produktion von Glückshormonen an. Wer nicht viel von Auspowern hält, kann auch bei einem Spaziergang oder einer Radtour Stress abbauen. Am schönsten ist es natürlich, wenn Mutter oder Vater mit dabei sind.

TRAUMREISEN UND ENTSPANNUNGSGESCHICHTEN

Die Entspannungsgeschichten wählen Bilder, die Wohlbefinden und Entspannung erzeugen. Z. B. „Die Kapitän-Nemo-Geschichten“ Geschichten gegen Angst und Stress, Ulrike Petermann, 2016, Hogrefe Verlag

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR KINDER

Entspannungsübungen führen einerseits zur Entspannung des Körpers, andererseits kann der ruhige Atem zum Abbau von Ängste oder Blockaden führen. Die Entspannungsübung kann als Ritual vor dem Einschlafen eingesetzt werden. Haben Sie Lust, in einem Kurs mehr darüber zu erfahren? Nicht nur Sie sondern auch Ihre Kinder werden davon profitieren. Z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

*Quellen: Schweizer ElternMagazin 2/17, Wenn alles zu viel wird, V. Nolan, S. 10-25
KinderStress, Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen, 2010, S. 8-16/ 48-55
Kinder im Stress, Domsch, Lohaus, Fridrici, 2016*