



STARK IM ALLTAG

Stress bei Kindern erkennen und vorbeugen

Liebe Eltern,
auch Kinder im Grundschulalter erleben bereits Stress. Schule, Hobbys, soziale Erwartungen und ein voller Familienalltag können dazu führen, dass Kinder sich überfordert fühlen. Oft können sie ihre Gefühle noch nicht klar benennen. Deshalb ist es wichtig, auf mögliche Anzeichen zu achten und Kinder dabei zu unterstützen, mit Belastungen umzugehen.

Was ist Stress eigentlich?

Stress gehört zum Leben dazu – auch bei Kindern. Kurzfristig kann Stress sogar hilfreich sein: Der Körper wird aktiviert und wir können schneller reagieren oder uns besser konzentrieren. Problematisch wird es erst, wenn Stress über längere Zeit anhält und keine Erholung stattfindet. Dann können Beschwerden wie Müdigkeit, Reizbarkeit, Kopf- oder Bauchschmerzen entstehen.

Man unterscheidet zwischen:

- **Positivem Stress (Eustress):** motivierend und anspornend
- **Negativem Stress (Distress):** belastend und überfordernd

Gerade Kinder brauchen Unterstützung dabei, den Stress frühzeitig wahrzunehmen und gut damit umgehen zu können.



WORAN ERKENNE ICH STRESS BEI MEINEM KIND?

Stress zeigt sich bei Kindern häufig anders als bei Erwachsenen.

Mögliche Anzeichen sind:



Häufige Bauch- oder Kopfschmerzen ohne erkennbare Ursache



Schlafprobleme oder Alpträume



Gereiztheit, Wutanfälle oder Rückzug



Konzentrationsschwierigkeiten



Vermehrtes Klammern oder Unsicherheit



Weniger Freude an Aktivitäten, die sonst Spaß machen

Nicht jedes Anzeichen bedeutet sofort Stress. Treten mehrere Veränderungen über längere Zeit auf, lohnt es sich jedoch genauer hinzuschauen.

STARK IM ALLTAG

Stress bei Kindern erkennen und vorbeugen

Kleine Pausen – große Wirkung

Im Familienalltag helfen bewusste Pausen dabei, neue Energie zu tanken. Kinder brauchen nach Schule und Hausaufgaben Zeit zum Durchatmen, bevor weitere Aktivitäten folgen.

Gefühle ernst nehmen

Hören Sie aufmerksam zu und zeigen Sie Verständnis. Oft hilft schon das Gefühl, gehört zu werden.

Bewegung fördern

Toben, Radfahren oder ein Spaziergang an der frischen Luft helfen dabei, Anspannung abzubauen.

Ausreichend Schlaf sichern

Ausgeruhte Kinder können Belastungen besser bewältigen und lernen leichter.

Ein einfacher Tipp für jeden Tag

Nehmen Sie sich täglich 10 Minuten ungeteilte Aufmerksamkeit für Ihr Kind. Ohne Handy, Fernseher oder andere Ablenkungen. Fragen Sie zum Beispiel: „Was war heute schön?“ und „Was war heute schwierig?“ Diese kleine Auszeit stärkt die Beziehung und hilft Kindern, ihre Gefühle auszudrücken.



Empfehlenswerte Angebote rund um Winnenden:

- Kinderyoga und Entspannungskurse z.B. über VHS Winnenden oder Sportvereine
- Powerkids-Workshops für die 3. Klassen der Winnender Grundschulen
- Ferienprogramm der Stadt Winnenden

Literatur- und Medientipps

Für Kinder:

- „Kleine Dinos, große Gefühle- Was du fühlst und wie du damit umgehen kannst“ von Swapna Haddow
- „Das Grand Hotel der Gefühle“ von Lidia Branković
- „Kein Stress mit dem Stress!“ von Dagmar Geißler

Für Eltern:

- „Starke Gefühle, starker Halt“ von Kiran Deuretzbacher

Digitale Unterstützung:

- Kostenlose App „Body2Brain“ Übungen zur Entspannung, Stressregulation und emotionalen Balance

Unser Ziel: STARKE KINDER

Kinder müssen nicht vor jeder Herausforderung geschützt werden. Sie brauchen vielmehr das Vertrauen, dass sie Schwierigkeiten bewältigen können – mit der Unterstützung ihrer Familie und ihrer Bezugspersonen.

Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass unsere Kinder gesund, selbstbewusst und stark durch den Alltag gehen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien einen stresslosen Sommer!