

Schon gehört?

72 % der Kinder zwischen 8 und 10 Jahren leiden mindestens 1 x pro Woche unter Erschöpfungszuständen.

Mehr als ein Drittel schlafen 1 x pro Woche schlecht (laut einer Befragung der Universität Marburg).

Starke Kinder kommen mit Stress besser klar

Im Alltag gibt es immer wieder Situationen, in denen Stress auftaucht. Das kann niemand verhindern. Entscheidend ist, ob der Stress zur Belastung wird oder bewältigt werden kann.

Selbstbewusste Kinder sind in der Lage, über ihre Probleme zu sprechen und gemeinsam mit anderen Lösungen zu entwickeln. Kinder brauchen Erwachsene, die ihnen zuhören, sie unterstützen und für sie da sind, um selbstbewusst und stark zu werden für ein Leben, in dem der Stress immer wieder eine Herausforderung ist.

→ www.tutmirgut.net

→ www.tut-mir-gut.net

→ Weitere Informationen

Bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt es zahlreiche Broschüren und Unterrichtsmaterialien.

(BZgA) 51101 Köln

Fax 02 21. 89 92 -257

www.bzga.de

order@bzga.de

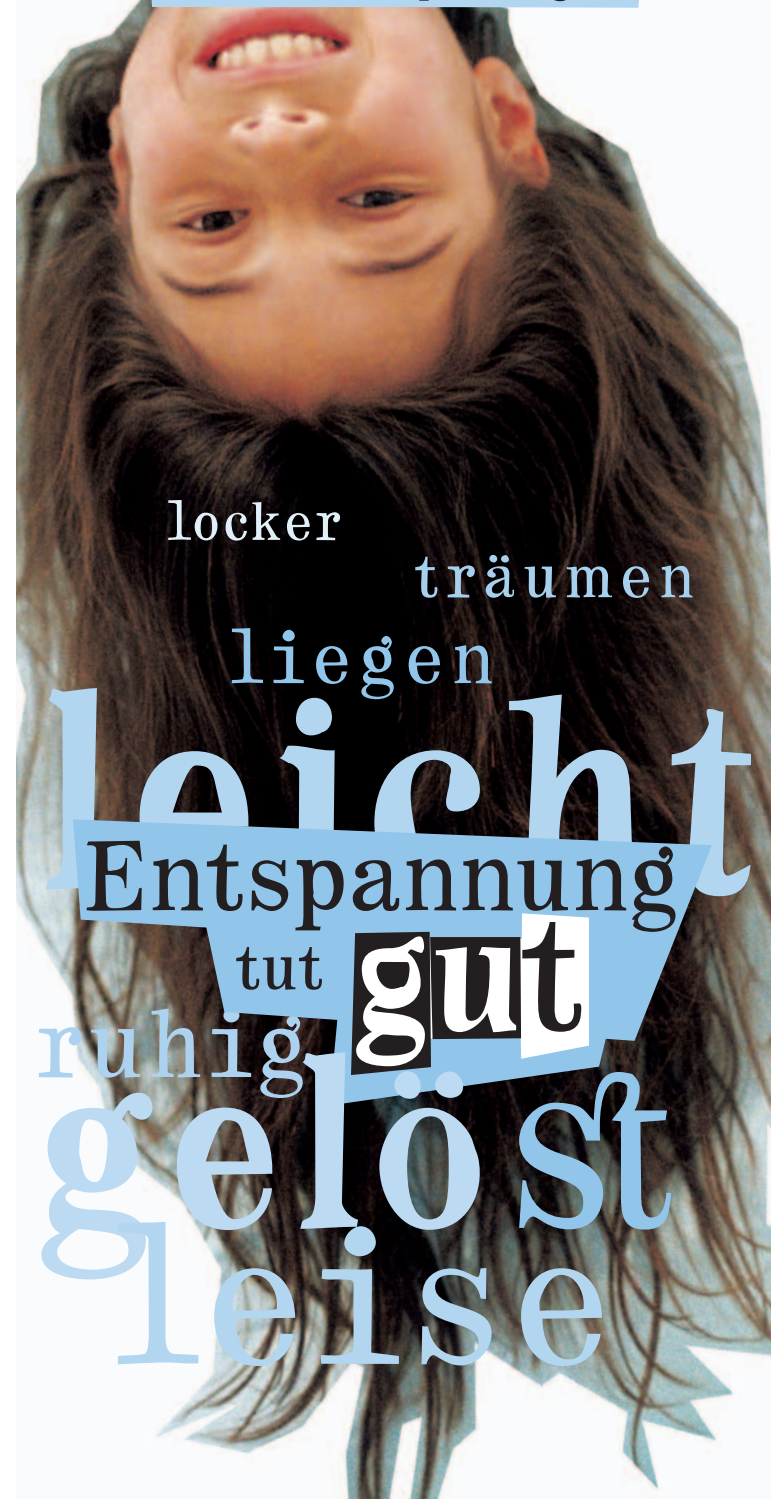
→ Idee und Konzeption

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Labyrinth Kindermuseum Berlin in Kooperation mit dem Mobilen Team zur Suchtprävention Mitte / Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport



Gestaltung: www.xplicit.de, Foto: Nelly Rau-Häring, Ausstellungsgestaltung: www.bertron-schwarz.de

„Unterwegs nach Tutmirgut“
Infos: Entspannung



Entspannung tut [nicht nur] Kindern gut

Ein normaler Tag im Leben von Mädchen und Jungen ist oft ganz schön anstrengend: morgens früh aufstehen, in Hetze zur Schule gehen, Hausaufgaben erledigen, dann noch Sport oder Musik am Nachmittag, im Haushalt helfen, auf kleine Geschwister aufpassen – so oder ähnlich geht es die ganze Woche. Kein Wunder, dass Kinder schon wie Erwachsene nervös werden, Kopf- oder Magenschmerzen haben oder nicht gut schlafen können.

Welcher Junge und welches Mädchen wünscht sich da nicht mehr Zeit zum Spielen oder für sich selbst. Wer möchte nicht auch mal seine Zeit selbst einteilen und mehr Ruhe haben? Der Alltag lässt sich oft nur schwer verändern, aber es gibt Tipps und Möglichkeiten, sich zu entspannen, und zwar zu Hause, in der Schule oder im Hort.

Indem Erwachsene Kindern verständnisvoll, ermutigend und unterstützend zur Seite stehen, helfen sie dabei, dass aus Kindern starke Persönlichkeiten werden, die auch belastende Situationen meistern können.

Stress bei Kindern – der entscheidende Unterschied

Stress haben auch Erwachsene. Wenn Kinder unter Stress leiden, gibt es einen entscheidenden Unterschied: Kinder wissen oft nicht, was mit ihnen los ist und können dann nicht darüber sprechen.

leise
leicht
ruhig
So kann sich Stress äußern...

- ... Schlafstörungen
- wiederkehrende Kopf- und Bauchschmerzen
- Unkonzentriertheit
- Lustlosigkeit
- aber auch anhaltende Aggressivität können Anzeichen dafür sein, dass die Balance zwischen Anspannung und Entspannung nicht mehr funktioniert.

Das brauchen Kinder:

- Zeit zum Spielen
- Zeit, die sie selbst einteilen können
- Zeit zum Nichtstun
- Zeit für Gespräche mit Freunden und Eltern
- Eltern, die ihren Kindern vertrauen
- Eltern, die loben und unterstützen
- Zeit, um Geschichten zu erzählen oder zu hören
- Ruhepausen
- Weniger Leistungsdruck
- Weniger Hektik
- Weniger Zeitdruck
- Viele Anlässe zum Lachen und Fröhlich sein

