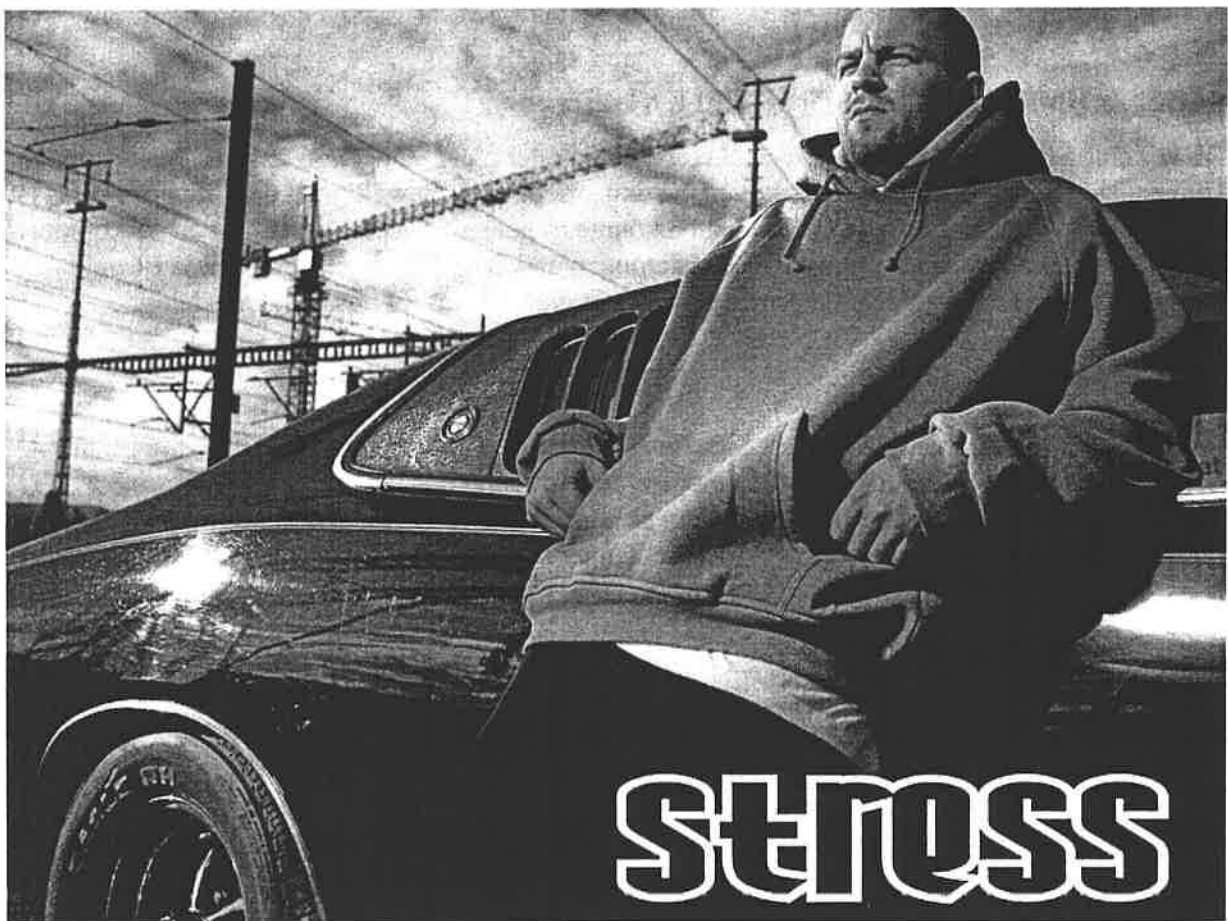


Alles stresst!

**Wie Eltern ihre Kinder im Umgang
mit Stress begleiten können.**



Anregungen und Ideen für Eltern

Anregungen für die Eltern

SPRECHEN SIE MIT IHREM KIND

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

Sprechen Sie mit Ihrem Kind und zeigen Sie ehrliches Interesse. Veranstalten Sie jedoch keine Ausfragerunde. Reden Sie mit Ihrem Kind auch über das, was Sie bewegt, begeistert.

VORBILDFUNKTION

Wie gehen Sie persönlich mit Stress oder herausfordernden Situationen um?

Wenn Sie selbst häufig unter Stress stehen, können sie von Ihrem Kind nur schwer erwarten, dass es sich entspannen soll.

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.

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.

Eltern können die Kinder unterstützen, indem sie aufmerksam sind für wiederkehrende Stresssituationen und Stresssymptome und die Kinder anregen, über Probleme und vermeintliches Versagen zu sprechen.

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 Ihr Kind 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 es dabei oder sprechen Sie mit einer Lehrperson oder Person der Schulsozialarbeit darüber.

KINDERSORGEN WIEGEN SCHWER

Aus Sicht der Erwachsenen, sind Kindersorgen machmal Kleinigkeiten. Es gilt jedoch, diese Sorgen und Nöte Ernst zu nehmen, weil sie zum aktuellen Zeitpunkt den Alltag und das Wohlbefinden des Kindes beeinflussen.

KRAFTSÄTZE, KRAFTMOMENTE

Positive und stärkende Gedanken 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.“

Anstelle von Gedanken können auch Kraftmomente visualisiert werden. Dazu denkt Ihr Kind an eine Situation, in der es total glücklich war und die es als besonders positiv und angenehm empfunden hat. Um ein möglichst kraftvolles Bild vor dem inneren Auge zu sehen, helfen folgende Fragen: Wo war ich? Wer war noch dabei? Was habe ich erlebt? Welche Farben und Düften verbinde ich die Situation? Welche Klänge habe ich gehört? Welche Gefühle habe ich dabei empfunden?

ENTSCHLEUNIGUNG

Wie viele Aktivitäten hat mein Kind? Für wen stimmt dieses Programm? Geht mein Kind gerne dahin? Wie kommt es jeweils nach Hause?

Betrachten Sie kritisch den Terminkalender Ihres Kindes.

FREIRÄUME ZUM ABSCHALTEN UND AUFTANKEN SCHAFFEN

Wieviel Zeit hat unser Kind, über die es frei und selbstbestimmt verfügen 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 Bedeutung der Eltern abgenommen. Es ist jedoch eine wichtige und wertvolle Zeit für die Verarbeitung und Entwicklung eines Kindes.

GENÜGEND SCHLAF

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind genügend Schlaf bekommt. Feste Schlafzeiten und Einschlafrituale 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.

EIGENSTÄNDIGKEIT 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 etwas aus eigener Kraft schafft.

Kinder, die es gewohnt sind, dass sie ständig voller Sorge beobachtet werden, fühlen sich schneller überfordert. Kinder, denen die Eltern auch etwas zutrauen, erleben Selbstwirksamkeit. Räumen Sie Ihrem Kind nicht jegliche Steine aus dem Weg. Trauen Sie ihm zu, dass es Herausforderungen schafft und begleiten Sie es dabei.

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.

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

LOBEN FÜR BEMÜHUNGEN ANSTATT NUR FÜR RESULTATE

Loben Sie Ihr Kind für die Bemühungen, etwas zu erreichen oder sich an etwas Herausforderndes heranzuwagen. Das motiviert Ihr Kind, dies wieder zu machen und stärkt sein Selbstvertrauen.

SOZIALES NETZWERK AKTIVIEREN

Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild, wie und wann Sie Hilfe beanspruchen. Scheuen Sie sich nicht, Fachpersonen um Unterstützung anzufragen.

Motivieren Sie Ihr Kind, bei Problemen Personen aus dem sozialen Netzwerk anzusprechen (Lehrpersonen, Freunde, Gotti, Götti, Nachbarn, Jugendarbeitende, Schulsozialarbeitende, Grosseltern, TrainerInnen etc.).

z. B. „Wer könnte dir bei ganz schwierigen Hausaufgaben helfen?“

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.

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR KINDER

Entspannungsübungen führen einerseits zur Entspannung des Körpers, andererseits kann der ruhige Atem zum Abbau von Ängste oder Blockaden führen. Solche Übungen können als Ritual vor dem Einschlafen eingesetzt werden.

Beispiele: Joga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

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

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
Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter, Klein- Hessling, Lohaus

Lobkärtchen

Lobkärtchen

Pädagogisch sehr wertvoll

100 x Ansporn für den Nachwuchs!



Ganz toll!

Ein Lob von →

Vorbildlich!

Ein Lob von →

Wirklich prima!

Ein Lob von →

Wundervoll!

Ein Lob von →

Weiter so!

Ein Lob von →

Sehr gut!

Ein Lob von →

Echt super!

Ein Lob von →

Total Klasse!

Ein Lob von →

Eins A!

Ein Lob von →

Quelle: www.wolpertingerswarenhaus.de

Probleme anpacken

Arbeitsblatt 7 Die Drei-Finger-Regel



1. Stoppl Was ist eigentlich das Problem? (Tief ausatmen...)



2. Welche Lösungsmöglichkeiten könnte es geben?



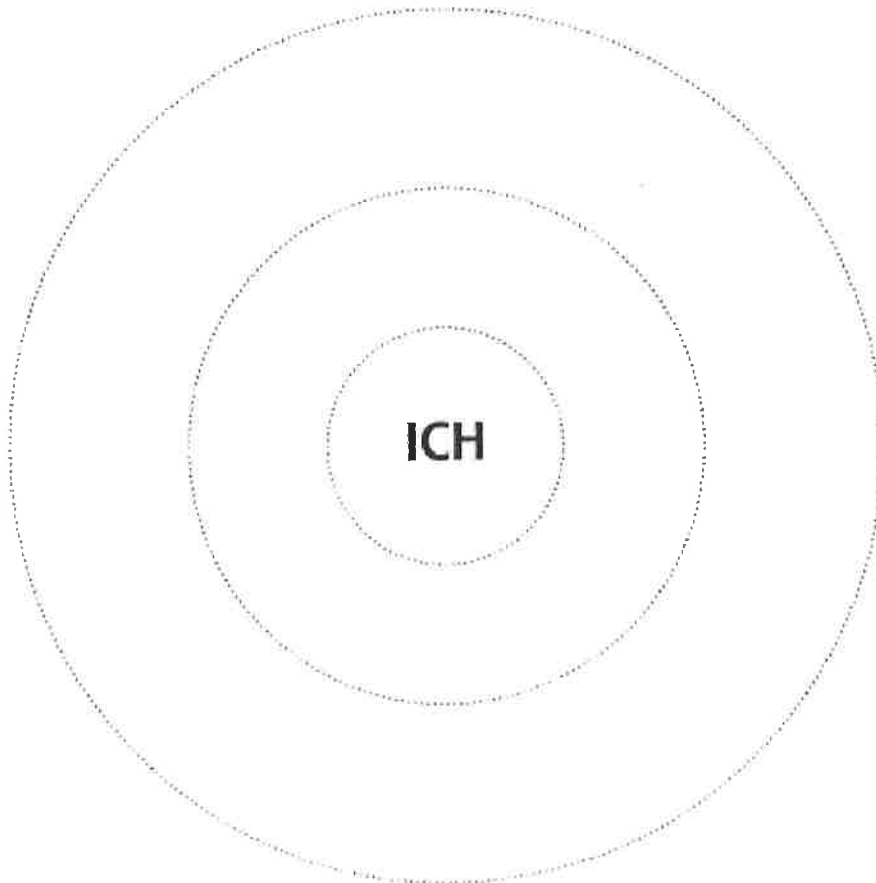
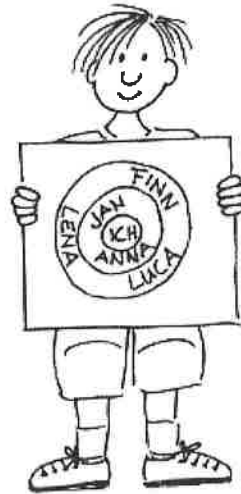
3. Ausprobieren! Hat es funktioniert?

Quelle: PeP-Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltprävention, Klassenstufen 7-9,
Teil 1, S. 72-73, Bertelsmann Stiftung, 2007

Wer kann mich unterstützen?

Beispielsweise beim Üben auf eine Lernkontrolle, bei einem Streit unter FreundInnen, wenn das Kind geplagt werde, beim Streit mit den Eltern, bei vielen Hausaufgaben etc.

Arbeitsblatt 6 Meine besonderen Leute



Quelle: Modifiziert nach Aßhauer et al. 2003, S. 53

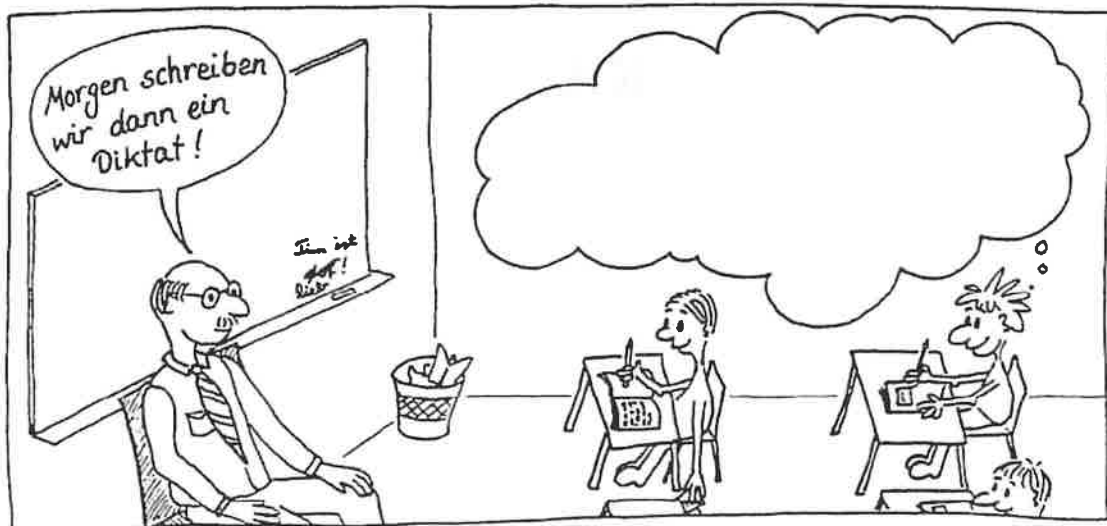
Quelle: Kinder Stress, Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen

Positiv denken!

Negative Gedanken



Positive Gedanken



Quelle: Stressbewältigungstraining für Kinder im Grundschulalter Prof. Dr. Arnold Lohaus, Universität Bielefeld

Kind wahrnehmen

Tabelle 4
Checkliste für Eltern:
Stress-Symptome bei meinem Kind

Wie oft konnten Sie dieses Anzeichen in der letzten Woche bei ihrem Kind beobachten?						
	nie	selten	manchmal	oft	immer	Mögliche Auslöser
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"/>	

Quelle: Modifiziert nach Lohaus, 2002, S. 11

Erholzone für Kinder

Türanhänger fürs Kinderzimmer



Quelle: ©LOOK@T BV

Was tut mir gut? Wie tanke ich auf?

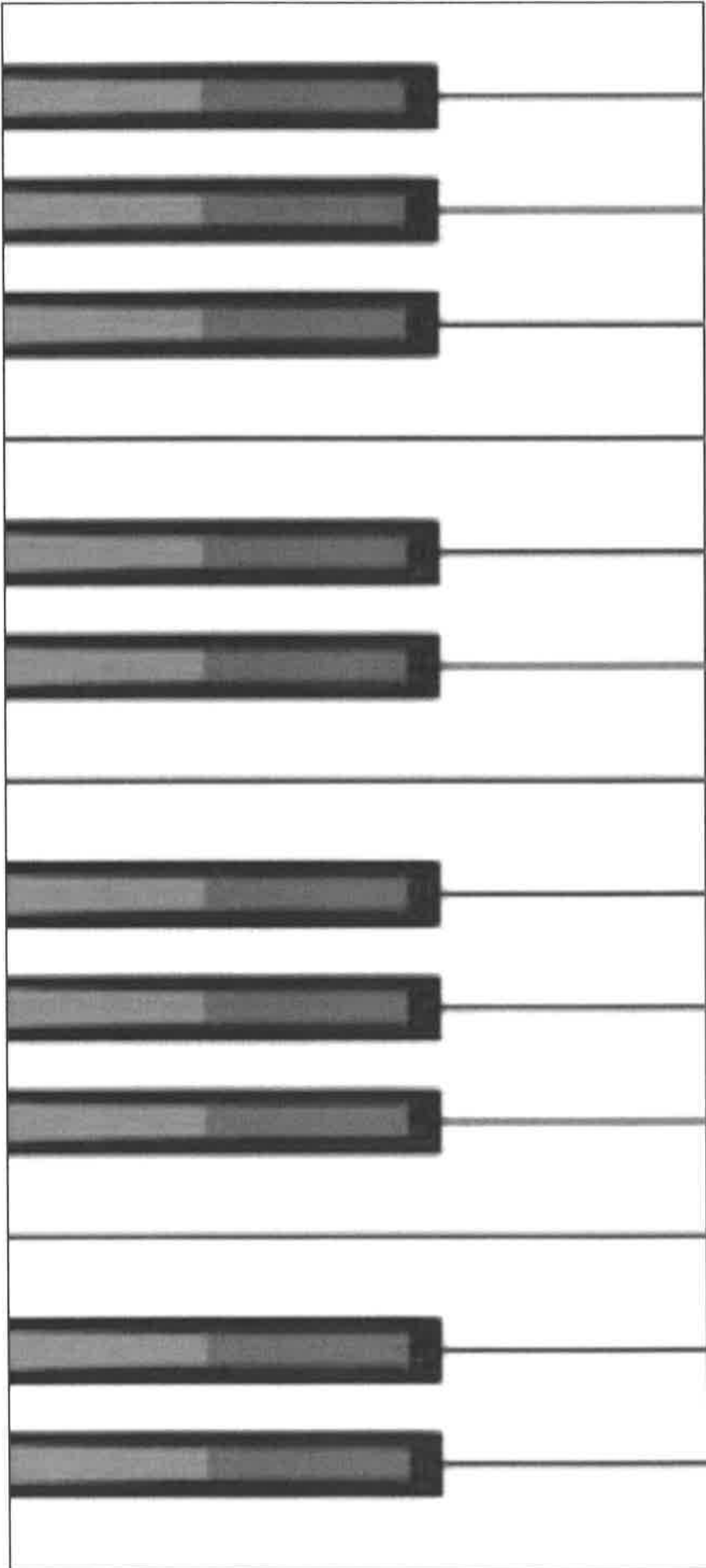


Cool Man

Musik hören
Musik machen
lesen
schlafen/sich aufs Bett legen
Entspannungsübungen
mit Freunden spielen
alleine spielen
basteln
malen
quatschen
Quatsch machen
schwimmen gehen
Sport treiben
Fern-/Video sehen
faulenzten
spazieren gehen/bummeln gehen
warmes Bad nehmen
in die Sauna gehen
telefonieren
Briefe oder Tagebuch schreiben
mit dem Haustier spielen
durch den Garten gehen oder im Garten arbeiten

Quelle: Hampel, Petermann, AST für Kinder, Weinheim, Beltz PVU

Was tut mir gut?



Inneres Lächeln

😊 **Alter:** ab 6 Jahren

🕒 **Dauer:** 15 – 20 Minuten

🔍 **Wirkung:** Lächeln, auch wenn es ein provoziertes Lächeln ist, löst eine positiv stimulierende Kettenreaktion im Körper aus. Der Körper schützt morphinartige Hormone aus, die Stresshormone „fressen“. Zehn Sekunden herzhaftes Lachen reichen aus, um Stress optimal zu reduzieren – beim Lächeln dauert es etwas länger, ca. eine Minute. Beim Lachen drückt von jeder Wange ein Muskel auf einen Nerv, der dem Gehirn ein Signal sendet, Freudenhormone zu produzieren. Des Weiteren setzt Lächeln schmerzstillende Endorphine frei und aktiviert das Immunsystem.

➤ Durchführung

Die Kinder sitzen entspannt auf ihren Stühlen, wer mag, kann sich anlehnen. „Schließe deine Augen, richte deine Konzentration nach innen. Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. Du bist ruhig, gelöst, entspannt. Forme nun mit deinen Lippen, die locker aufeinander liegen, ein sanftes Lächeln oder stelle dir ein Smiley oder einen Sonnenstrahl vor. Spüre in dich hinein, spüre, wie dieses Lächeln auf deinen Körper wirkt. Entspannt sich dein Bauch? – Entspannt sich dein Rücken? Lächle dann in deine Augen hinein. Lasse das Lächeln durch deine Augen scheinen. Wenn du spürst, dass deine Augen mit der Energie deines Lächelns gefüllt sind, dann fange an, dieses Lächeln durch deinen Körper zu schicken. Lächle in die Schultern und in den Nacken hinein, löse dort mit deinem Lächeln die Spannungen auf. Lass dann die entspannende Energie deines Lächelns in dein Herz hinunter fließen und es mit Liebe füllen. Lass die Liebe, dein Lächeln von deinem Herzen in deine Organe fließen. Lächle in deine Lunge hinein und fülle deine Lunge mit deinem strahlenden Lächeln.“

Sitz der Organe muss vorher besprochen werden. Wo genau sitzt die Lunge? Lächle deinem Magen zu und fülle ihn mit deinem strahlenden Lächeln. Kehre wieder zu deinen Augen zurück. Fülle deine Augen mit deinem strahlenden Lächeln. Lasse dein Lächeln durch die Augen scheinen. Wandere dann mit deinem Lächeln Wirbel für Wirbel die Wirbelsäule hinunter. Erfülle jeden Wirbel mit der Energie deines Lächelns. Verweile dann mit deinem Lächeln an deinem Bauch.

Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?

Hat sich deine Stimmung geändert?

Behalte das Lächeln bei, entspanne dich immer weiter in dieses Lächeln hinein. Genieße die Entspannung.“

Lassen Sie die Kinder 2 – 3 Minuten nachspüren.

„Komm langsam zurück. Atme tief ein und aus. Öffne deine Augen. Räkle dich und strecke dich. Sei wieder ganz im Hier und Jetzt.“

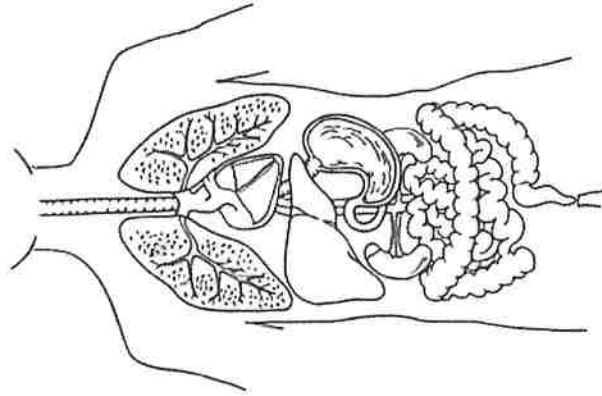
✚ Tipp 1

Besprechen Sie im Vorfeld mit den Kindern die Lage der Organe und den Aufbau der Wirbelsäule.

Bei jüngeren Kindern kann es hilfreich sein, wenn Sie Smileys basteln und diese an die entsprechenden Stellen heften.

✚ Tipp 2

Die Kinder können die Übung auch allein zu Hause durchführen. Sie können das Lächeln überall dort hinschicken, wo immer sie es haben möchten und es ihnen gut tut. Die Übung kann man gut vor dem Einschlafen machen.



Quelle: Das Anti-Stress-Buch für die Schule, Gerlinde Böpplé, Verlag an der Ruhr

Kurzformel ATEM

- Ich lasse meine Muskeln so locker wie möglich (5).
- Ich konzentriere mich auf meinen Atem (2).
- Ich achte darauf, wie die Luft ein- und ausströmt (11).
- Ich atme tief ein und fülle die Lungen mit Luft und halte nach dem Einatmen die Luft kurz an (2).
- Ich lasse nun die Luft wieder von selbst ausströmen (8).
- Ich verfolge nun einfach das Ein- und Ausströmen meines Atems (4).
- Ich spreche innerlich einfach mit, wie ich ein- und ausatme (3).
- Ich achte nur auf meine Worte „Ein“ (2) und „Aus“ (8).



Kurzformel MUSKELN

- Ich atme ruhig ein (2) und aus (8).
- Ich achte darauf, wie sich mein Körper jetzt anfühlt (5).
- Ich spanne meinen Körper an: die Hände, die Oberarme, die Schultern, den Bauch, den Po und die Beine.
- Ich halte die Spannung noch einen Moment in allen Muskeln (5) und lasse nun die Muskeln locker, ganz locker: die Hände, die Oberarme, die Schultern, den Bauch, den Po und die Beine (11).
- Ich achte darauf, wie sich mein Körper jetzt anfühlt (11).
- Ich atme ruhig ein und aus (2) ein (2) und aus (8).

Die Zahlen in den Klammern geben die Sprechpausen in Sekunden an, die du machen solltest.

Quelle: Hampel, Petermann, AST für Kinder, Weinheim, Beltz PVU

Gummibärchenmeditation

😊 Alter: ab 6 Jahren

🕒 Dauer: 5–10 Minuten

🔍 Wirkung: Achtsamkeitsübung, bei der die Kinder sich bewusst werden sollen, was sie essen, wie sie essen.

Durchführung

Jedes Kind bekommt drei Gummibärchen.
„Nimm eines der Gummibärchen zwischen deine Finger und betrachte es ganz genau, so als ob du zum ersten Mal in deinem Leben eines sehen würdest. Nimm die Farbe, die Form, die Struktur wahr. Rieche dann an dem Gummibärchen. Atme seinen Duft tief ein. Führe dann langsam und bewusst das Gummibärchen zu deinem Mund, um es zu essen. Mache dir den ganzen Bewegungsablauf bewusst. Sei dir bewusst, wie du den Mund öffnest, wie du das Gummibärchen zwischen die Lippen und dann in den Mund nimmst. Fange dann an, es langsam zu essen. Lasse dir Zeit damit. Nimm den Geschmack wahr. Schlucke es erst, wenn du es ganz zerkaut hast. Verfolge dann den Weg des Gummibärchens: Sei dir bewusst, wie du es schluckst, verfolge seinen Weg durch die Speiseröhre in den Magen hinein. Bevor du das nächste Gummibärchen nimmst, spüre einen Moment nach. Wie fühlst du dich jetzt? Fühle dich um ein Gummibärchen schwerer. Nimm dann nacheinander das zweite und dritte Gummibärchen und iss sie genauso bewusst.“ Die Kinder essen die Bärchen nun ohne Anleitung. Falls es zu unruhig wird, leiten Sie wieder an.
„Wenn du das dritte Bärchen gegessen hast, dann spüre einen Moment nach. Wie war das für dich?“

Auswertung

Lassen Sie die Kinder erzählen: Schmeckten die Bärchen anders als sonst?



Tipp

Sie können auch Rosinen, Kekse, Beeren oder Schokolade nehmen.

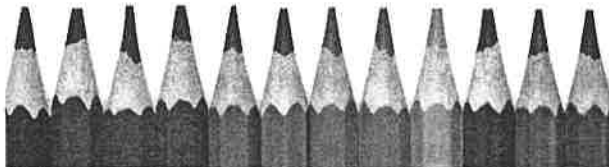
Quelle: Das Anti-Stress-Buch für die Schule, Gerlinde Böppe, Verlag an der Ruhr

Mehr Achtsamkeit & Motivation

Wunschliste

SCHREIBE DEINE *Wünsche*
FUER DIE *Zukunft* AUF
UND VERSTECKE SIE
AN EINEM SICHEREN ORT.

IN FUENF *Jahren* WIRST
DU DIESE LISTE MIT
EINEM *lächeln* LESEN.



scoyo

GEFÜHL ZEIGEN

SAGE DEN *menschen*,
DIE DU GERN HAST,
WAS DU AN IHNEN SCHATZT.
NIMM SIE IN DEN ARM.

ODER SCHREIB EINEN
brief AN JEMANDEN,
DEN DU LANGE NICHT GESPROCHEN
HAST UND SEHR VERMISST.

Übe das Nichtstun

LEGE DICH GEMÜTLICH HIN,
SCHLESSE DIE AUGEN UND
LASS DEINE GEDANKEN SCHWEIFEN.

HALTE SIE NICHT FEST,
LASSE DICH TREIBEN,
RUHE DEINEN KÖRPER
UND KOPF AUS.



Mache eine Liste
mit den Dingen,
die dir Energie geben
und Freude machen.

Und tue etwas davon -
besonders an Tagen,
an denen es nicht *läuft*.



Quelle: <https://www-de.scoyo.com/eltern/familie/freizeit/achtsamkeitsuebungen-fuer-kinder>

Kleine Achtsamkeitsübungen

Hausaufgaben fuer's Leben

Kleine Achtsamkeitsübungen

**ES GIBT ETWAS, DAS DU SCHON IMMER MAL AUSPROBIEREN WOLLTEST?
TRAMPOLINSPRINGEN IM VEREIN? STRICKEN? KLETTERN?
GEHE ES AN, NOCH DIESE WOCHE.**

**REISE IN GEDANKEN IN DEIN TRAULAND. WAS WÜRDST DU JETZT
DORT TUN? MALE DAZU EIN BILD, NUR FÜR DICH.**

**TANZE WILD & UNGEZWUNGEN ZU DEINEN LIEBLINGSLIEDERN,
1X AM TAG!**

**PLANE EINEN FAMILIENTAG! AM NÄCHSTEN SAMSTAG ZIEHEN WIR
ZUSAMMEN LOS –UND DU DARFST DIR ÜBERLEGEN, WOHIN ES GEHT.
WIR GEBEN DIR EIN BUDGET, DU PLANST ALLES WEITERE: WIE KOMMEN
WIR DORTHIN? WAS MÜSSEN WIR EINPACKEN? MACHT DAS ALLEN SPAß?
ABER PSSST: DAS ZIEL BLEIBT DEIN GEHEIMNIS.**

**PFLANZE EINEN BAUM, SÄE BLUMEN, SETZE EINEN BUSCH EIN, DORT,
WO EIN LEERES FLECKCHEN ERDE AUSSIEHT, ALS KÖNNT E
EIN BISSCHEN GRÜN VERTRAGEN.**

MACHE EINE LISTE MIT DINGEN, DIE DU SELBST TOLL AN DIR FINDEST.

**LÄCHLE HEUTE ALLEN MENSCHEN ZU, DIE DICH ANSCHAUEN.
DU MACHST DAMIT ANDEREN EINE FREUDE UND WIRST MERKEN:
AUCH DIR SELBST GIBT ES EIN GUTES GEFÜHL.**

**MACHE DICH AN EINE ENTSCHULDIGUNG, DIE LÄNGST FAELIG IST.
DU WARST GEMEIN ZU JEMANDEN, HAST DICH ABER NICHT GETRAUT,
ZU SAGEN, WIE LEID ES DIR TUT? HEUTE SCHAFFST DU ES GANZ SICHER!**



Quelle: <https://www-de.scooyo.com/eltern/familie/freizeit/achtsamkeitsuebungen-fuer-kinder>

Entspannung durch Anspannung

Mika und Mila haben Stress. Sie haben viel für die Schule zu tun und auch Streit mit den Eltern. Das verdirbt ihnen die Freude am Spielen und allem, was sie sonst noch gerne tun. Sie sind so angespannt, dass ihnen ganz blöde Fehler passieren.

Da fällt Mila ein, dass sie im Internet eine Seite mit einer Anleitung zum Entspannen durch Anspannen gefunden hat. Das geht so: Wenn du Muskelgruppen fest anspannst, dabei bis zehn zählst, deinen Atem einige Zeit anhältst und dann langsam ausatmest, spürst du den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung deutlich! Wiederhole das mit jeder Muskelgruppe/ jedem Körperteil dreimal!

Probiere das Entspannen durch Anspannen aus – **JETZT GLEICH!** Nimm dir zuerst die Muskelgruppen vor, die sich besonders angespannt anfühlen! Denk unbedingt auch an Kinn und Nacken, denn sind besonders oft verspannt.

Schreibe die Körperteile auf, die du an- und entspannst. Beginne bei den Zehen:

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

Wenn eine Muskelgruppe angespannt ist, so ist es hilfreich, kurzfristig die Spannung in der Region aktiv zu erhöhen, um dann entspannen zu können und eventuelle Verkrampfungen zu lösen.

Stress ist DIE Plage unserer Zeit! Diese Technik ist eine effektive Strategie zur Stressreduktion.



Körperbewusstsein und Sportlichkeit sind wichtige Stärken auf dem Weg in ein **gesundes, gutes, glückliches Leben!**

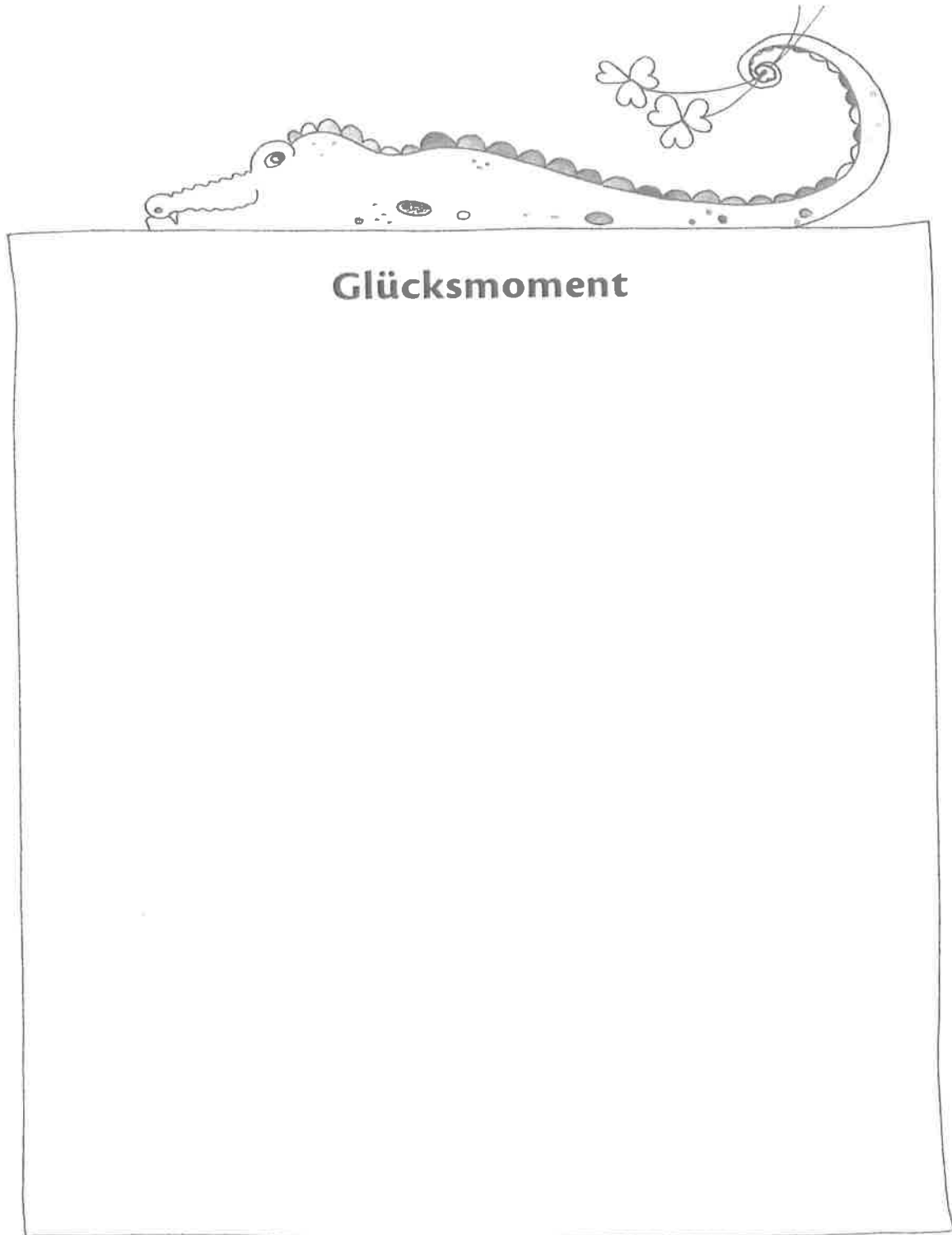
Aufgaben für Profis

- Lies im Internet mehr über die Progressive Muskelanspannung: www.wellness-gesundheit24.de/progressivemuskelentspannung/
- Finde zur Wortfamilie „SPANN“ möglichst viele verwandte Wörter mit dem gleichen Wortstamm.

Quelle: Mein Glückstraining, ab 5. Klasse, Märzinger, Plangl, Smolka, Teufel, Brigg Pädagogik Verlag

Weg vom Stress – hin zum Glück!

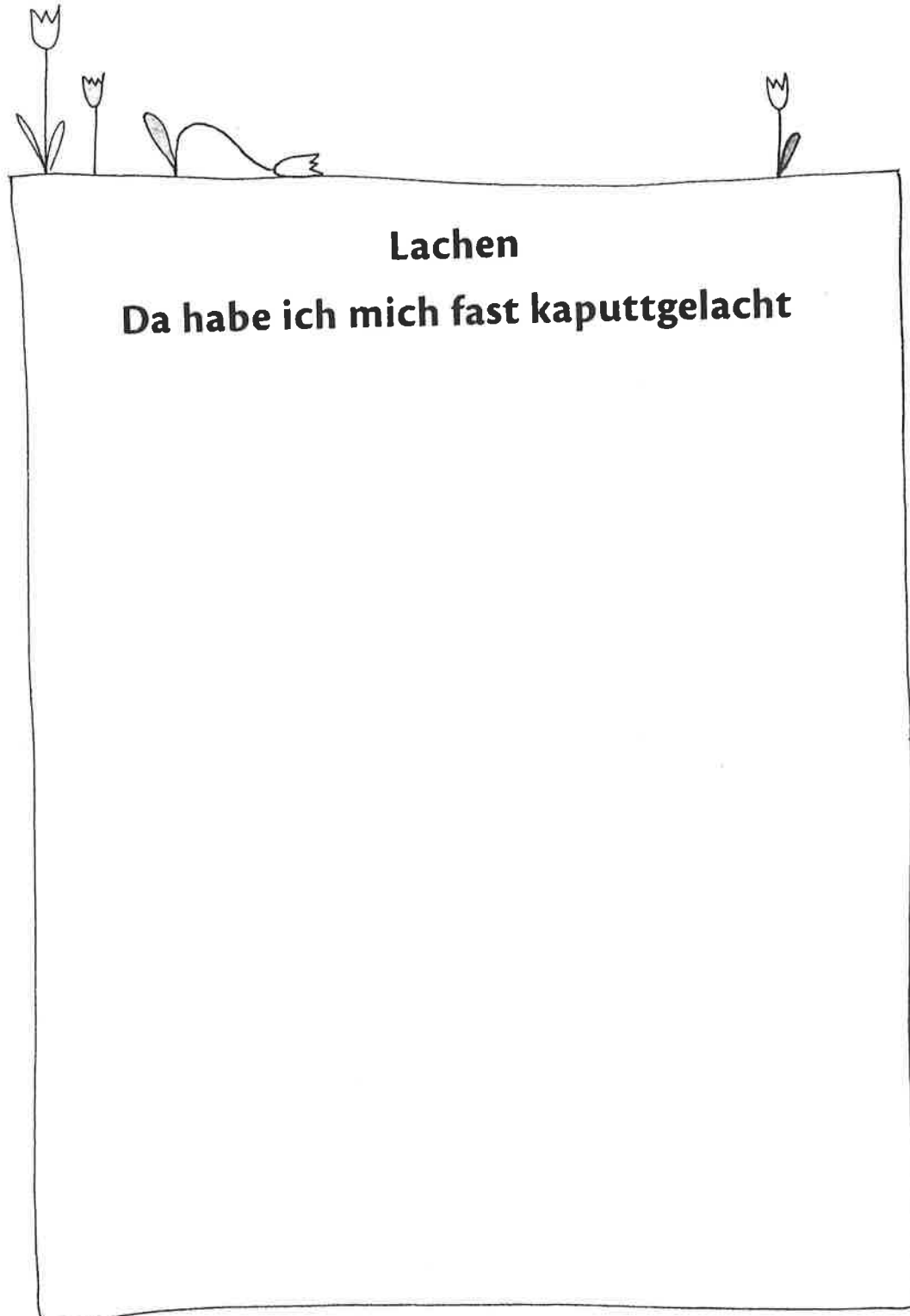
Erinnere dich, was war dein Glücksmoment? Schreib es auf oder male ein Bild dazu.



Quelle: Mein Glückstraining, ab 1. Klasse, Märzinger, Plangl, Smolka, Teufel,
Brigg Pädagogik Verlag

Humor ist der Schwimmgürtel des Lebens

Worüber hast du so richtig gelacht? Schreib es auf.



Quelle: Mein Glückstraining, ab 5. Klasse, Märzinger, Plangl, Smolka, Teufel,
Brigg Pädagogik Verlag

50 DINGE, DIE MAN MIT 12 JAHREN ERLEBT HABEN SOLLTE

ABENTEUERER

- 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

WALDAUFER

- 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. Froschläch 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. Nachwanderung

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

Literaturliste

LITERATUR FÜR ELTERN

Kinder im Stress - Holger Domsch, Arnold Lohaus, Mirko Fridrici (2016), Springer Verlag

- Wie Eltern Kinder stärken und begleiten

Innere Starkmacher - Charolotte Reznick (2013), Kösel- Verlag München

- Wie Kinder Stress und Angst in Freude und Selbstvertrauen verwandeln

Die Kapitän-Nemo-Geschichten - Ulrike Petermann (2016), Hogrefe Verlag

- Geschichten gegen Angst und Stress

Lobkärtchen - Motivationskarten für Kinder

- Bezugsquelle: www.wolpertingerswarenhaus.de.

BILDERBÜCHER ZUM THEMA STRESS

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!

Ich habe ein kleines Problem, sagte der Bär. - Heins Janisch, Silke Leffler (2007), Annette Betz-Verlag

- Ein Buch über Freundschaft – und über das Zuhören

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!

Für Kinder und Erwachsene