

CHECKLISTE

Ist mein Kind gestresst?

Bitte kreuzen Sie die zutreffenden Punkte an, wenn sie immer mal wieder auftreten (ein- bis mehrmals wöchentlich). Bitte vergleichen Sie Ihr Kind dabei nicht mit anderen Kindern, sondern mit dem Zustand, wenn Ihr Kind ausgeglichen und fit ist.

In welchen Situationen treten die Symptome gehäuft auf?

Körperliche Symptome

- Kopfschmerzen
- Bauchschmerzen
- Körperliche Unruhe oder Überaktivität
- Schwindel
- Herzklopfen
- Hände zittern
- Schweissausbrüche
- Atembeschwerden
- Schlaflosigkeit
- Alpträume
- Übelkeit
- Appetitlosigkeit
- gesteigerter Appetit
- ist viel krank

Psychische und emotionale Symptome

- ist erschöpft oder müde
- ist wütend, verärgert oder gereizt
- ist traurig
- weint häufig
- fühlt sich überfordert
- wirkt angespannt
- wirkt unzufrieden
- fühlt sich einsam
- ist ängstlich
- wirkt hilflos, weiss nicht was es tun soll
- klagt über Schuldgefühle
- hat Versagensängste
- ist lustlos (will z.B. nicht spielen)
- will nicht in die Schule

Wichtig:

.....
Erfüllt Ihr Kind mehrere Symptome, muss dies noch nicht heissen, dass es unter einer Stresssymptomatik leidet. Gewisse Symptome können auch entwicklungsbedingt gehäuft auftreten.

Bei mehreren erfüllten Punkten lohnt es sich jedoch genauer hinzuschauen.

Wenn Sie sich unsicher sind, dann nehmen Sie Kontakt mit einer Fachperson auf (in der Schule, Kinderarzt, Psychologe etc.), um andere Schwierigkeiten ausschliessen zu können.

Kognitive Symptome

- Aufmerksamkeitsstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Leistungseinbussen in der Schule
- Gedankenkreisen

Verhaltensspezifische Symptome

- ist aggressiv und/oder laut
- ist impulsiv
- macht Dinge kaputt
- zieht sich sozial zurück
- lässt niemanden an sich heran
- Weicht Fragen aus, spricht wenig, ist still
- kaut Nägel

CHECKLISTE

Durch was fühlt sich mein Kind gestresst?

Stressoren im Familienalltag

- Streitigkeiten zwischen den Eltern
- Streitigkeiten mit Geschwistern
- Streitigkeiten zwischen Eltern und Kind
- Überforderung mit Aufgaben zu Hause

Stressoren im Alltag

- Zu viele Verpflichtungen
- Termine zu nahe aufeinander / Zeitdruck
- Zu wenig Freizeit?
- Zu viele Freizeitaktivitäten?
- Selbstbestimmte Freizeit?
- Multitasking

Stressoren bei Gleichaltrigen

- Streitigkeiten mit Freunden
- Mobbing
- Gruppendruck
- Entwicklung erster sexueller Beziehungen
- Identitätsentwicklung

Stressor Medien

- Wie viel Medienzeit?
- Welche Medienzeit?
- Ausgleich zu anderen Aktivitäten?

Welche Ressourcen hat mein Kind?

- Genetik
- Stressbewältigungsstrategien
- Umgang mit Emotionen
- Gute Beziehung / Bindung
- Gutes Unterstützungsnetz

Stressoren in der Schule

- Streitigkeiten mit Lehrpersonen
- „Durchfallen“ bei Prüfungen
- Schlechte Noten
- Hausaufgaben
- Leistungsdruck
- Schwierigkeiten im Erlernen von Kompetenzen

Weitere Stressoren

- Hohe Erwartungen/Leistungsansprüche
- Perfektionismus

Normative Aufgaben, z.B.

- Kindergarten; Schuleintritt oder -übertritt
- Mit Gleichaltrigen zurechtkommen
- Grundlegende Fertigkeiten in Schule
- Persönliche Unabhängigkeit entwickeln
- Akzeptanz des Körpers
- Ablösung von den Eltern
- Übernahme von Verantwortung
- Entwicklung beruflicher Zukunft

Kritische Lebensereignisse, z.B.

- Trennung der Eltern
- Verlust eines Familienmitgliedes
- Geburt eines Geschwisterkindes
- Erkrankung eines Familienmitgliedes oder Freundes
-
-

CHECKLISTE

Ansatzpunkte zur Stressintervention

Interventionen im Elternbereich

- Ich bin ein Vorbild und setze bei mir an:
.....
.....
.....
.....
- Für Entlastung sorgen (z.B. Babysitter organisieren, Putzfrau, Termine streichen...)
- Psychische & physische Gesundheit: Für mich Unterstützung in Anspruch nehmen
- Als Paar Unterstützung in Anspruch nehmen

Interventionen im Alltag

- Streitigkeiten angehen
- Agenda führen
- Termine streichen
- Freizeitplanung anpassen
- Achtsamer sein
- Mehr Bewegung integrieren
- Atemtechniken üben
- Entspannungsverfahren üben
- Medienzeit (weniger / Zeitpunkt / sinnvolle Medien / mehr Ausgleich)
- Ernährung (Koffein, Zucker) und Schlaf

Welche Ressourcen möchte ich stärken?

- Umgang mit Emotionen
- Beziehung stärken
- Mehr vernetzen (Unterstützung)
- Stressbewältigungsstrategien verbessern

Stressoren bei Gleichaltrigen

- Kommunikationsfertigkeiten
- Soziale Kompetenzen
- Mobbing: früh Unterstützung holen
- Wichtige Themen mit dem Kind besprechen (Gruppendruck, Entwicklung erster sexueller Beziehungen, Identitätsentwicklung,)

Interventionen in der Schule

- Streitigkeiten mit Lehrpersonen klären
- Planungskompetenzen erweitern
- Hausaufgaben neu regeln
- Leistungsdruck thematisieren
- Unterstützung organisieren

Bei welcher normative Aufgabe braucht mein Kind Unterstützung:

-
.....
.....
- Wie könnte die Unterstützung aussehen:
.....
.....
.....
.....

Kritische Lebensereignisse - welche und wie unterstützen?

.....
.....

CHECKLISTE

Stressbewältigungsstrategien

Wichtig!

.....
 Es gibt keine Stressbewältigungsstrategie, die immer hilft! Deshalb sollte je nach Situation neu entschieden werden, was es braucht.

Stresswahrnehmung stärken

- Wie fühlt sich mein Körper an, wenn er gesund und fit ist:

- Wie fühlt sich mein Körper an, wenn er gestresst ist:

- Was hilft zu entspannen / beruhigen:
- An die frische Luft gehen
 - Mit FreundIn unterhalten
 - Malen
 - Etwas Lesen
 - Eine Pause machen
 - Etwas kleines Essen
 -
 -

Problemlösestrategien stärken

- Problem erkannt?
- Lösungsmöglichkeiten erarbeitet?
- Lösung ausgesucht?
- Problemlösung umsetzen
- Hat's funktioniert? (Nachbesprechen)

Positive Gedanken

Welche negativen Gedanken herrschen vor?

-
-
-

Welche positiven Gedanken könnten diese ersetzen?

-
-
-

Hilfreiche Strategien bei Stress

- Ablenkung
- Kontrolle in die Situation bringen
- Kontrolle über meine Reaktion
- Entspannung
- Positive Selbstinstruktion
- Soziale Unterstützung suchen
- Erholung

Weniger hilfreiche Strategien bei Stress

- Vermeiden
- Flucht
- Sich sozial zurückziehen
- Gedankenkreisen
- Resignieren
- Mit Aggression reagieren

Wochenplan von:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6.00							
7.00							
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							

Schule & Pflichten

Freizeit /Hobbies

Pause / Regeneration