

Gabriele Vietze

Schulkinder im Stress

Gabriele Vietze

Schulkinder im Stress

Wie Sie Ihr Kind stärken können

Edition Forsbach

Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch bieten keinen Ersatz für eine möglicherweise erforderliche medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Garantie oder Gewährleistung seitens der Autorin und des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Edition Forsbach

Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2024

www.edition-forsbach.de

Coverbild: © contrastwerkstatt – Adobe Stock

Autorenfoto: © Andrea Ludwig Design, Erfurt

Printed in Germany

ISBN 978-3-95904-248-2 (Print)

ISBN 978-3-95904-249-9 (E-Book)

Ich widme dieses Buch allen Schulkindern

im Alter von 6 bis 12 Jahren

ganz besonders

Tim

Theo

und Saphira

Kinder sind mehr als Schüler.

Sie müssen experimentieren

und daraus ihre eigenen Schlüsse ziehen.

(Jesper Juul, dänischer Familientherapeut, 1948-2019)

Inhalt

Vorwort	10
Einleitung	14
Teil I: Entwicklungs- und familienpsychologische Aspekte bei der Kindererziehung	
Vorgeburtliche Prägung	20
Psychische Grundbedürfnisse von Kindern	22
Menschliche Bedürfnisse	22
Maslowsche Bedürfnispyramide	22
Die vier psychischen Grundbedürfnisse und deren Bedeutsamkeit bei der Entwicklung und Erziehung	24
Familienformen und Herkunftsfamilie	31
Herkunftsfamilie – Bandbreite familiären Erbes	31
Geschwisterbeziehungen	32
Entwicklung – Entwicklungsaufgaben	37
Die wichtigsten Entwicklungsaufgaben im mittleren Schulalter	38
Entwicklungsfördernde/-hemmende Erziehung	39
Entwicklungsfördernde Erziehung	41
Entwicklungshemmende Erziehung	43
Erziehungsziele	45

Teil II: Schulkinder im Stress

Was ist Stress?	46
Was stresst uns?	49
Wie entsteht Schulstress?	50
Lernen	55
Lerntheorien	57
Lernmotivation	65
Gedächtnis	70
Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit	71

Teil III: Stress vorbeugen

Atmung	76
Wissenswertes über den Atem	76
Ernährung	79
10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung	81
Tipps für Mütter und Väter mit wenig Zeit	84
Die Ernährungspyramide	85
Wie oft sollten Kinder essen?	95
Rezeptvorschläge für Kinder, Mütter und Väter	96
Schlaf	101
Bewegung	108

Nutzung digitaler Medien	113	Progressive Muskelentspannung (PMR)	151
Mobbing	117	Wirkungsweise und Anwendung	151
Was ist Mobbing?	117	Entspannen mit der PMR	153
Ursachen von Mobbing	118	Progressive Muskelentspannung (PMR) mit Schulkindern	157
Anzeichen von Mobbing	119	Yoga und Lachyoga für Kinder	159
Folgen von Mobbing	120	Lachyoga	160
Was können Mütter und Väter tun?	121	Entspannungs- und Erholungstipps	162
Teil IV: Ausgewählte Bewältigungsstrategien, die Kindern Ruhe vermitteln		Entspannungsgeschichten und Fantasiereisen	162
Grundsätzliches zur Entspannung	122	Entspannungsmusik	163
Ablauf einer Entspannungsreaktion	123	Entspannungsspiele	164
Es gibt folgende Entspannungsverfahren	123	Ruhesituationen	165
Atemübungen	128	Alltagsrituale	166
Einfache Atemübungen zum Kennenlernen	128	Fazit	167
Nervosität ablegen	129	Wünsche eines Kindes an seine Eltern	169
Bhramarin (Bienensummen)	129	Anhang	
Atmung ist Leben	130	Literatur	172
Luftballonatmung	131	Internetquellen	175
Einatmen, ausatmen, Atempause!	131	Anhang A: Ernährungsprotokolle für eine Woche	178
Konzentrationsübungen	132	Anhang B: Bewegungsprotokoll für eine Woche	185
Sieben Konzentrationsübungen für dein Kind	134	Danksagung	186
Autogenes Training (AT)	136	Zur Autorin	187
Wirkungsweise und Anwendung	136		
Kontraindikationen	138		
Anleitung zum autogenen Training	138		
Autogenes Training (AT) mit Schulkindern	142		

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Entscheidung, dieses Buch zu schreiben, basiert auf meiner jahrelangen Erfahrung aus der Praxis in der Arbeit mit Kindern als Lehrerin und Psychologin, als Entspannungstrainerin für Kinder und Jugendliche und Trainerin im Marburger Konzentrationstraining.

Des Weiteren hat mich der umfassende Bericht der Stiftung Kindergesundheit im „Kindergesundheitsbericht 2022“ in meiner Entscheidung bestärkt. In diesem Bericht werden unter anderem Aussagen zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen getroffen, die im Zusammenhang mit der Covid 19-Pandemie stehen.

Psychische Auffälligkeiten haben im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie deutlich zugenommen. Ängstlichkeit und depressive Verstimmungen zeigen einen Anstieg.

Die hohe Verfügbarkeit an Fastfood ist mit ein Grund, weshalb immer mehr Kinder an Übergewicht leiden. Ein weiterer ist die abnehmende Bewegungsaktivität der Kinder. Im Vergleich dazu hat der Medienkonsum zugenommen.

Leistungs- und Termindruck nehmen Kinder bereits in der Grundschule wahr. Sie fühlen sich oft überfordert und leiden psychisch und physisch. Sie drücken das in ihrem Verhalten aus, mit Trotz,

Aggressivität, Wutanfällen, aber auch mit Ängstlichkeit, Traurigkeit, Lustlosigkeit und Protest. Sie wissen wenig bis nichts über Stressverursachung und Stressbewältigung.

Zwei Beispiele aus der Praxis

Beispiel 1: Emma, 8 Jahre

Sie kam nach einem Entspannungstraining zu mir und fragte mich, ob es auch Entspannung für Erwachsene gibt. Ich bejahte ihre Frage und wollte wissen, weshalb sie das fragt.

Naja, meinte sie, meine Mutter und mein Vater schimpfen oft so laut, wenn ich Aufgaben nicht gleich erledige. Dann erschrecke ich und weiß gar nicht, warum sie schimpfen. Mir kommen die Tränen, die ich nicht zurückhalten kann.

Ich will meine Aufgaben doch erledigen, aber manchmal bin ich einfach müde oder möchte erst das zu Ende bringen, was ich gerade angefangen habe.

Vielleicht sind Erwachsene auch nicht immer entspannt, das könnte doch sein.

Vor dem Entspannungstraining, sagte sie, habe ich oft, wenn ich wütend war, meine Freundin und manchmal auch meine Mutter oder meinen Vater angeschrien. Wenn mein kleiner Bruder mir auf die Nerven gegangen ist, dann habe ich ihn richtig laut angebrüllt.

Das mache ich jetzt sehr selten. Ich weiß endlich, wie man ruhiger wird und wie Entspannung geht. Das hilft mir sehr. Meinen Eltern werde ich zeigen, wie man sich entspannen kann. Vielleicht werden sie dann auch ruhiger.

Beispiel 2: Leon, 10 Jahre

Vor einem Entspannungstraining mit Kindern findet ein Gespräch mit Mutter und/oder Vater statt. In diesem Gespräch gebe ich Informationen zum Ablauf und Inhalt des Trainings und beantworte Fragen.

Leons Mutter teilte mir mit, dass Leon nicht in der Lage ist, sich selbst zu beruhigen. Sie hofft, dass ihm das Entspannungstraining hilft, zur Ruhe zu kommen.

In der ersten Stunde des Trainings „Cool bleiben bei Stress“ wurden die Kinder mit dem Ablauf und dem Inhalt des Entspannungstrainings vertraut gemacht. Ich bemerkte, dass Leon widerwillig zuhörte. Es war nicht zu übersehen, dass er mit seinen Gedanken überall war, nur nicht vor Ort.

Auf meine Frage, was mit ihm los sei, antwortete er: „Alles langweilig.“

Ich fragte ihn daraufhin, warum er am Training teilnimmt. Seine Antwort: „Meine Mutter hat das bestimmt, und wenn ich das nicht mache, dann darf ich nicht mehr zum Fußball mit meinen Freunden.“

Leon nahm also gezwungenermaßen am Entspannungstraining teil. Ein Fußballverbot wollte er auf keinen Fall in Kauf nehmen.

Am Ende des Trainings fragte ich Leon, ob er das Gelernte über Entspannung anwenden wird. Er bejahte die Frage und verließ schnell den Trainingsraum.

Beide Beispiele zeigen, mit welchen Gefühlen und Befindlichkeiten Kinder auf unser Verhalten ihnen gegenüber reagieren.

Kinder brauchen zum Wachsen Liebe, Vertrauen und Anerkennung

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich habe für mein Buch die „Du“-Form gewählt. Es ist kein Zeichen mangelnden Respekts. Die „Du“-Form schafft aus meiner Sicht eine größere Nähe zum Leser. Ich hoffe, dass du das auch so empfindest.

Einleitung

Durch Hektik, Unruhe und einer Vielzahl verschiedener Reizeinflüsse geht Kindern die natürliche Fähigkeit, zur Ruhe zu finden, verloren. Sie wissen nicht, wie sie mit ihrem Unbehagen umgehen sollen. Dadurch sind sie weniger aufmerksam, können sich schlecht konzentrieren, und ihre Ausdauer ist kurzweilig.

Um den Anforderungen im Schulalltag gerecht zu werden, sind Aufmerksamkeit, Konzentration und Ausdauer für den Lernerfolg von zentraler Bedeutung. Für erfolgreiches Lernen sind Mütter und Väter mit verantwortlich.

Lernen bezieht sich heute nicht mehr nur auf den Beruf, den wir lebenslang ausüben. Vielmehr steht im Mittelpunkt ein lebenslanges Lernen. Neue Technologien, Digitalisierung, künstliche Intelligenz (KI) stellen uns täglich vor neue Herausforderungen, die es zu meistern gilt.

Der Grundstein für die Entwicklung des Kindes wird schon sehr früh gelegt. Dieser wird im **Teil I** beschrieben.

Am Anfang stehen **interne Faktoren**, wie

- Vorgeburtliche Prägung, Bindung, Entwicklung
- Familie (Herkunftsfamilie, Beziehungsformen, Geschwisterbeziehungen),
- Verhalten der Eltern gegenüber den Kindern bei der Bewältigung ihrer Entwicklungsaufgaben

Mit dem Eintritt in die KITA und in die Schule kommen **externe Faktoren** hinzu, wie

- andere erwachsene Bezugspersonen (Erzieher, Lehrer, Trainer aus Vereinen etc.),
- andere Kinder, um nur einige zu nennen.

Teil II nennt Ursachen, die Schulkinder stressen. Nicht nur die Schule, auch andere Momente, Situationen, Begebenheiten sowie einschneidende, verändernde Lebensbedingungen können bei Kindern zu Stress führen und Auswirkungen auf ihre Gesundheit haben.

Im **Teil III** geht es um Faktoren, die das Stressempfinden von Kindern sowohl positiv als auch negativ beeinflussen.

Teil IV beinhaltet Stressbewältigungsstrategien.

Gehe einen kurzen Moment in dich und lies die folgenden, oft benutzten Aufforderungen an Kinder:

*Sei endlich still, sei ruhig,
höre zu, wie oft soll ich das noch sagen,
setz dich ordentlich hin, tobe nicht so herum,
nimm das Besteck zum Essen,
du machst mich wahnsinnig mit deiner ewigen Nörgelei,
lege deine Sachen dorthin, wo du sie auch wiederfindest,
räume dein Zimmer auf, und das sage ich nicht noch einmal,
mach jetzt endlich deine Hausaufgaben,
du musst noch üben für die Klassenarbeit,
träume nicht,
trödele nicht,
konzentriere dich.*

Du hast sicherlich eine oder mehrere dieser Aufforderungen schon einmal ausgesprochen. Passiert das öfter, dann entsteht daraus eine schlechte Stimmung, die Auswirkungen auf den Hausfrieden hat.

Es kommen Fragen auf, wie:

- Warum muss ich immer wieder mein Kind ermahnen?
- Bin ich schlecht in der Erziehung?
- Sollte ich toleranter sein oder habe nur ich die Probleme?

Nein, natürlich bist du nicht mit diesen Problemen allein auf der Welt. Auch die anderen bleiben davon nicht verschont.

Wenn Kinder nicht sofort unseren Aufforderungen nachgehen, dann sind wir oft ratlos, reagieren unsicher und unklar, z. B. mit der „Wenn – dann“ Aufforderung:

Wenn du jetzt nicht sofort dein Zimmer aufräumst, dann ... und wir sprechen in unserer Wut Ankündigungen aus, die ohne Folgen bleiben.

Bitten und Betteln, dass die Kinder nun endlich das tun, was sie sollen, führt auf Dauer auch nicht zum Erfolg. Kurzfristig ist das möglich, aber auf lange Sicht wird sich das Prozedere wiederholen. Gelangen wir an unsere Grenzen, dann ist es nur ein kurzer Schritt zu feindseligen Reaktionen unsererseits, die in Vorwürfen, Beschimpfungen, Drohungen, Strafen und auch in körperlicher Gewalt enden können.

Es gibt kein Rezept, unser Leben mit Kindern ohne Probleme, Stress und persönliche Krisen zu meistern. Allerdings haben wir die Möglichkeit, einiges dafür zu tun, dass sie gesund, glücklich und zufrieden aufwachsen.

Wenn dein Kind dich wieder mal an die Grenzen der Verzweiflung bringt, dann stell dir folgende Fragen:

***Was liebe ich an meinem Kind?
Was macht mein Kind so einzigartig?***

In der angespannten Situation wird es dir nicht gelingen, auf diese Fragen eine Antwort zu finden. Das ist zu einem späteren Zeitpunkt, wenn sich die Wogen der Verzweiflung wieder geglättet haben, kein Problem für dich.

Notiere dir die Antworten, z. B. in einer Tabelle.

Datum	Alter des Kindes	Was liebe ich an meinem Kind?
01.09.	6 Jahre	
01.09.	7 Jahre	

Datum	Alter des Kindes	Was macht mein Kind so einzigartig?
01.09.	6 Jahre	
01.09.	7 Jahre	

Du kannst jederzeit Ergänzungen hinzufügen, da sich Kinder im Laufe der Zeit in ihrem Verhalten, ihren Einstellungen, Wünschen und Bedürfnissen verändern.

Das Buch soll vor allem Müttern und Vätern mit Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren helfen herauszufinden, warum ihre Kinder oft überaktiv, trotzig, wütend und laut sind, Regeln ignorieren und widersprechen.

Von diesem Buch können auch Mütter und Väter profitieren, deren Kinder nicht mehr zu der Altersgruppe von 6 bis 12 Jahren zählen.

Lernen, mit Stress umzugehen, ist mit Eintritt in die Schule wichtig für Konzentration, Aufmerksamkeit und Ausdauer. Das sind die Faktoren, die über den Lernerfolg entscheiden. In weiteren Entwicklungsperioden ist die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, unerlässlich.

Kann sich ein Schulkind über einen längeren Zeitraum nicht konzentrieren, ist es unaufmerksam im Unterricht und besitzt bei der Lösung von Aufgaben keine Ausdauer, dann werden Erfolge, Freude und Spaß beim Lernen ausbleiben.

Die Ursachen für dieses Verhalten können vielseitig sein.

Du solltest gemeinsam mit deinem Kind die Ursachen zunächst im persönlichen Umfeld (Familie) und dann außerhalb der Familie (Schule, Freunde, Mitgliedschaften in Vereinen etc.) suchen und hinterfragen.

Manchmal benötigt es nur einen kleinen Denkanstoß, eine Anregung, um sich der Ursachen des Verhaltens der Kinder bewusst zu werden. Das ist der Leitfaden des Buches.

Mit diesem Buch ist kein Versprechen auf ein stressfreies Leben mit Kindern verbunden. Es gibt kein Leben ohne Stress. Wer sich das als Ziel setzt, muss früher oder später feststellen, dass das Ziel unrealistisch ist.

Vielmehr gilt, dass schon Kinder mit Eintritt in die Schule lernen, mit Stress wirkungsvoll umzugehen. Das wird sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung stärken.

Das Buch kann dir helfen, dein Verhalten deinem Kind gegenüber besser zu reflektieren.

Du erhältst Informationen zu den unterschiedlichen Betrachtungsweisen in Bezug auf das heimische Umfeld, die Schule und andere Bezugspersonen, mit denen dein Kind die Freizeit verbringt.

So kannst du Konflikte verringern und erhältst einen besseren Zugang zu deinem Kind. Das wirkt sich vor allem positiv auf das gemeinsame Miteinander aus und hilft, mehr Ruhe und Gelassenheit in den Alltag zu integrieren.

*Sei deinem Kind Vorbild,
dann brauchst du weniger Worte!*

Viel Erfolg beim Ausprobieren der Übungen und Tipps wünscht dir

Gabriele Vietze