

Warnzeichen - Ist mein Kind gestresst?

Stress betrifft nur Erwachsene? Weit gefehlt: Auch jedes 6. Kind ist von Stress betroffen. Bei Erwachsenen scheint es normal, dass Stress zum Alltag gehört. Doch, dass auch die Kleinen darunter leiden, wird häufig nicht wahrgenommen. Wie sich der Stress auswirkt und wie Sie Ihr Kind in stressigen Situationen unterstützen können, lesen Sie hier.

Stressforschung

Früher war die Stressforschung auf Erwachsene beschränkt. Erst in den letzten Jahren wurde auch untersucht, wie sich Stress auf Kinder auswirken kann und welche Prozesse dabei im Körper ablaufen. So fand man heraus, dass bereits Volksschulkinder unter konkreten Stresssituationen leiden. Diese rühren von schul- und leistungsbezogenem Druck und teilweise auch aus dem sozialen Kontext her. Äußern kann sich dieser Stress in Symptomen wie Schlaflosigkeit, Übelkeit, Kopf- und Bauchschmerzen.

Woher kommt der Stress?

Eine Studie zeigt, dass Stress häufig zu Hause entsteht. Wenig freie Zeit ohne Verpflichtungen, Termin- und Leistungsdruck sind die Hauptfaktoren. Das Schlimme dabei ist, dass die Eltern meist den Stress des Sprösslings nicht als solchen wahrnehmen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Fakt, dass Eltern den Stress auf die Kinder übertragen: Überforderte Eltern produzieren demnach überforderte Kinder.

Auswirkungen

Als Auswirkung von Dauerstress können körperliche und psychische Symptome auftreten. Grundsätzlich sind kurze Stressmomente nicht gesundheitsgefährdend, denn dabei werden Adrenalin und Noradrenalin frei, welche den Körper zu Höchstleistungen anspornen. Bleibt allerdings die Erholungsphase danach aus, können bei Kindern Versagensängste, Depressionen, Herzrasen, erhöhtes Aggressionspotenzial und Reizbarkeit, sowie Schlaf- und Appetitlosigkeit die Folge sein.

Warnzeichen

Um Warnzeichen frühestmöglich zu erkennen, beobachten Sie Ihren Nachwuchs am besten ganz genau. Frühe Stresssymptome können Unruhe, Verspannungen und häufiges Klagen über Bauch- oder Kopfschmerzen sein.

Stress, lass nach!

Haben Sie das Gefühl, Ihr Kind ist gestresst, sollten Sie versuchen, den Grund dafür herauszufinden. Kommt der Stress aus dem sozialen Umfeld, hilft es darüber zu reden und gegebenenfalls den Lehrkörper etc. einzuschalten, um eine Lösung zu finden. Leistungsdruck können Sie entgegenwirken, indem Sie auf Aussagen wie „Komm streng dich an!“, „Für einen Einser gibt es eine Belohnung.“ etc. verzichten. Denn weder Erpressung noch Belohnung sind wirkungsvoll, sondern erzeugen nur Druck. Motivation muss von innen herauskommen. Auch Bewegung kann

helfen, Stress zu vermindern - aber wieder ganz ohne Zwang dahinter! Es muss nicht gleich der Sportverein sein. Zusätzlich kann Sport das Selbstbewusstsein stärken und so psychischem Stress entgegenwirken.

Fazit

Achten Sie genau darauf Stress bei Ihrem Sprössling zu erkennen, um rechtzeitig gegenwirken zu können. Anzeichen können Unruhe, Kopf- und Bauchschmerzen und Verspannungen sein. Erkennen Sie diese Anzeichen, hilft es, ein ehrliches Gespräch zu führen und eventuellen Leistungsdruck herauszunehmen.