

VERÄNDERUNGEN IM ALLTAG

Stressfreie Gewöhnung an neue Situationen

Kinder müssen sich regelmäßig mit **neuen Situationen** auseinandersetzen, was ihnen nicht immer leichtfällt. Im Spätsommer steht für viele Kinder eine einschneidende Entwicklungsaufgabe an, die den Tagesablauf und die nächsten Jahre neu ordnet: der Eintritt in das Kindergarten- oder Schulsystem. Anlässlich dessen möchten wir Sie über den kindlichen **Umgang mit Veränderungen** informieren und Ihnen hilfreiche Tipps geben, wie Sie Ihr Kind und Ihre Familie in Phasen der Veränderung begleiten können.

5 Min. Lesezeit | #Veränderung #Entspannung #Gesundheit #Stress #Resilienz



Liebe Eltern,

jede Person ist **individuell** und geht somit anders mit Veränderungen um. Manche lernen sehr schnell dazu und nehmen die neuen Herausforderungen freudig an, andere sind eher ängstlich und reagieren mit Stresssymptomen.

Ist die Rede von **Stress**, ist die Sorge oft gleich groß. Stress ist jedoch etwas ganz **Natürliches** und nicht zwangsläufig schlecht: Es gibt **positiven** (= Eustress) wie **negativen Stress** (= Distress). Positiver kann aktivierend und motivierend sein. Negativer hingegen kann sich unterschiedlich abbilden. Beobachten Sie, dass Ihr Kind häufig schlecht gelaunt, nervös, angespannt, ängstlich, gelangweilt oder lustlos ist oder klagt es des Öfteren über Bauch- oder Kopfschmerzen? Diese Symptome können Anzeichen für negativen Stress sein. Wichtig ist hier, das Kind zu unterstützen.

Eine gelungene Bewältigung von Veränderungsphasen kann die **seelische Entwicklung und die Resilienz** (psychische Widerstandsfähigkeit) Ihres Kindes stärken. Mit einer ausgeprägten Resilienz ist es weniger anfällig für Entwicklungskrisen. Das Bewältigen solcher Phasen ist eine Chance zur Weiterentwicklung für die ganze Familie.

Nachfolgende Tipps sollen Sie und Ihre Familie in Veränderungsphasen unterstützen und für einen gelungenen Übergang sorgen.



ALLGEMEINE TIPPS

Geben Sie Ihrem Kind ausreichend **Eingewöhnungszeit**.

*

Bereiten Sie Ihr Kind auf Veränderungen vor und zeigen Sie ihm seine **Stärken** auf.

*

Akzeptieren Sie die **Gefühle** Ihres Kindes und nehmen Sie es immer ernst.

*

Achten Sie besonders in „Umbruchphasen“ auf **Struktur** im Alltag. Das bringt Stabilität.

*

Achten Sie besonders jetzt auf erholsamen **Schlaf**.



KONKRETER TIPP

Der Entspannungstipp *Ballmassage* lässt den Stress vergessen

In von Veränderung geprägten Zeiten ist es wichtig, sich aus dem Alltagstrubel herauszunehmen. Eine Ballmassage sorgt für Ruhe und Entspannung – probieren Sie es aus!

So geht's:

- Ihr Kind legt sich mit dem Bauch auf das Bett und schließt die Augen.
- Sie nehmen einen kleinen Ball und fangen an, in langsamen Kreisbewegungen und mit leichtem Druck die Zehen zu massieren.
- Arbeiten Sie sich langsam von den Zehen bis zum Kopf hoch.



Nutzen Sie die Ballmassage als Ritual. Das sorgt für Stabilität und regelmäßige Entspannungsmomente.

GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

Die Voraussetzung für gesunde Kinder sind gesunde Eltern.

Auch als Erwachsener muss man sich an unbekannte Situationen gewöhnen, die einen sehr stark fordern und teils überfordern können.

Machen Sie das nächste Mal bei Anzeichen von negativem Stress eine Atemübung. Das bewusst tiefe Ein- und Ausatmen entspannt und versorgt den Körper mit neuer Energie.

Eine Anleitung für Atemübungen finden Sie **HIER**.



Weitere Gesundheitstipps für die ganze Familie haben wir für Sie auf unserer Homepage zusammengestellt.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Einen interessanten **Artikel** zu Stress und Stressbewältigung finden Sie **HIER**.

*

Anlaufstellen für Eltern - und Familienberatungen erhalten Sie **HIER**.

*

Sie möchten mehr zum Thema Kindergesundheit erfahren? Dann folgen Sie der Stiftung auf **Social Media**.



Beste Grüße,
das TigerKids-Team



Diese E-Mail wurde an [[EMAIL_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Stiftung Kindergesundheit
 c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
 Lindwurmstr. 4
 80337 München
 +49 89 356 479 09
 tigerkids@kindergesundheit.de

Bilder: shutterstock