



# Gestresste Kinder - So kommt Ruhe ins Alltagsleben

17 Oktober, 2017 - 22:00

## Gestresste Kinder - So kommt Ruhe ins Alltagsleben

**Schon Kinder können heute gewaltig unter Stress stehen, der sogar schon zu Burn-Out-Syndromen führen kann. Erste Anzeichen sind übermäßige Nervosität, Konzentrationsschwächen oder Aggression. Als Eltern sollte man hier genau schauen und rechtzeitig etwas unternehmen, um das Leben des Kindes ruhiger zu gestalten.**



© photophonie - Fotolia.com

Es gibt viele Gründe, warum Kinder gestresst und übernervös sind. Die häufigsten Ursachen dafür sind Überforderung in der Schule oder durch zu viele Wochentermine, mangelndes Selbstwertgefühl, Sinnesüberreizung durch Fernsehen, Computerspiele oder Gameboy, Anspannung durch Familienprobleme oder Bewegungsmangel.

Oft kommen gleich mehrere Punkte zusammen und stressen das Kind immer mehr. Suchen Sie die Ursachen für den Stress und unternehmen Sie etwas, um die Situation für Ihr Kind zu entspannen. Darüber hinaus können Kinder durch verschiedene Maßnahmen mehr Ruhe finden:

- **Entspannungsübungen**; das stößt gerade bei Teenagern oft auf Widerstand. Versuchen Sie trotzdem, Ihr Kind dazu zu bewegen, bei ruhiger Musik, Yoga oder Fantasiereisen die Seele baumeln zu lassen. Am besten machen Sie mit, das motiviert Ihr Kind und tut auch Ihnen gut.
- Verschaffen Sie Ihrem Kind viel **Bewegung und frische Luft**, aber bitte ohne neuen Stress oder Leistungsdruck zu erzeugen. Ein Spaziergang am Abend, eine Joggingrunde oder eine Radtour eignen sich dazu bestens.
- Bauen Sie täglich **Momente der Ruhe und Entspannung** ein. Teetrinken am Nachmittag, gemütlich zusammen Abend essen oder ein geruhvoller Start in den Tag können solche Momente sein.

Zum Weiterlesen:

<http://www.tk.de/tk/broschueren-und-mehr/informationen-rund-ums-kind/kinder-und-stress/49170>



---

Artikel bewerten

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

### **Autor**

Redaktion Vaterfreuden.de

**Quellen-URL:** <http://www.vaterfreuden.de/tipps/erziehungstipp/gestresste-kinder-%E2%80%93-so-kommt-ruhe-ins-alltagsleben>