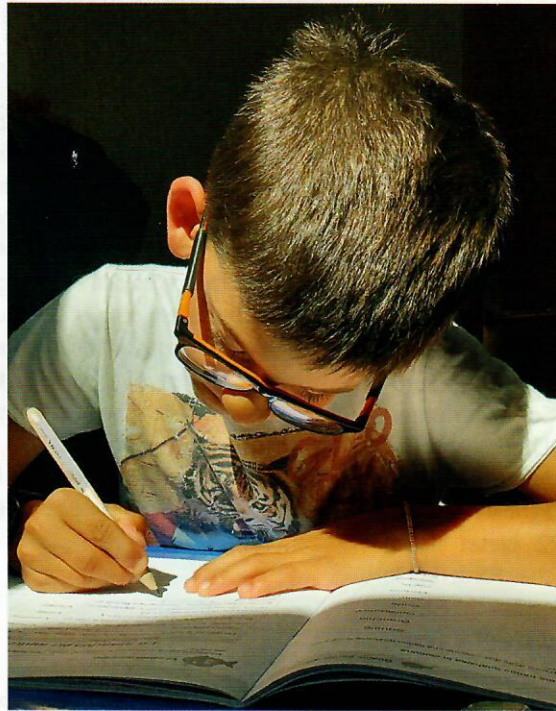


Stressfrei durch den Schulalltag

In wenigen Wochen beginnt wieder die Schule. Der geregelte Alltag für Kinder und Eltern ist wieder da. Laut einer Studie in Deutschland leiden schon ein Viertel der Kinder im Grundschulalter unter Stress. Ursachen sind u. a. Leistungsdruck in der Schule, Streit, Verbote, Eile und Termine. Grundsätzlich ist es wichtig, dass herausgefunden wird, was genau stresst. Hier kann ein Stresstagebuch helfen oder ein abendliches Gespräch mit den Eltern. Erst wenn man die Stressursachen kennt, kann man diese vermeiden bzw. besser bewältigen.

Wichtig ist es also, das Thema auf den Tisch zu bringen und Sensibilität dafür zu entwickeln. Denn grundsätzlich gilt: Wer Stress hat, ist weniger leistungsfähig und kreativ, anfälliger für Krankheiten und schlechter gelaunt. Kurzum



© Cover d. Silvia Schreffelengger

Leistung braucht immer auch Pausen und Regeneration.

– wer entspannt ist, fühlt sich besser, ist glücklicher und letztendlich erfolgreicher.

Damit der Alltag möglichst entspannt abläuft, gilt es einiges zu beachten. Manches kann man im

Vorfeld organisieren und somit Stresssituationen vorbeugen. Für unvermeidbaren Stress gibt es Tricks, um diesen besser zu bewältigen.

Frei-Zeit = Ent-spannen

Egal ob Ferien oder Feierabend – diese sind zum Energietanken und zum Entspannen da. Wer sich gut erholen will, sollte dies auch konkret planen und bewusst und achtsam tun. Kinder und Jugendliche brauchen auch mal Zeit zum Chillen, zum Nichtstun, zum Seele-baumeln-lassen. Nicht immer muss der gesamte Sommer mit Aktivitäten verplant werden. Ausschlafen, gemütlich Essen, in der Natur verweilen ... alles ohne Zeitdruck. Es geht darum, es anders als im Alltag zu machen – je nachdem, was beliebt. Eine Auszeit tut allen gut! So kann man gestärkt und entspannt in den Alltag zurückzukehren.

Herbststress vorbeugen

Erledigen Sie den Einkauf der Schulsachen – wenn möglich – im Sommer. Viele Schulen geben schon im Juni die Einkaufslisten heraus. Erfahrungsgemäß ist rund um den Schulbeginn Verkehrschaos vorprogrammiert. Dasselbe gilt für den Kleider-einkauf. Die Geschäfte haben schon im August die Herbstkollektionen parat und es gibt noch eine größere Auswahl an Größen, Modellen und Farben.

13 Tipps für einen gelasseneren Schultag

1. Genügend guter Schlaf ist wichtig für einen entspannten Tag.