

# Stress – für Kinder schon längst kein Fremdwort mehr

ExtraTipp  
29.03.15

Experten raten, den Kindern ausreichend freie Zeit einzuräumen.

**Niederrhein.** Am Montag Ballett, Dienstag Klavierunterricht, Mittwoch Nachhilfe, Donnerstag English for Kids und am Freitag Schwimmunterricht – so oder vergleichbar sieht heute oftmals der Terminplan von Kindern aus. Da bleibt kaum Freizeit, sprich freie Zeit für Freunde, zum Spielen oder Relaxen. Das kann bereits bei Grundschulern zu länger anhaltenden Stresssymptomen führen wie Kopf- und Magenschmerzen, Übelkeit und Appetitlosigkeit, Erschöpfung und Schlafstörungen.

„Die Erwartungen der Gesellschaft an Eltern und deren Erziehung haben in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen“, sagt Experte Thomas Seidel. „Das führt zu einer Art Ping-Pong-Effekt, denn auch Eltern haben hohe Erwartungen an ihre Kinder im Schulischen wie im Freizeitbereich.“ Dabei wird der Tagesablauf der Kinder oftmals von den Eltern gesteuert und durchgetaktet. 40 Wochenstunden und mehr sind keine Seltenheit. Laut LBS-Kinderbarometer sind heute ein Drittel aller Schüler zwischen 9 und 14 Jahren von der Schule gestresst. Und fast 50 Prozent der befragten Schüler beklagen sich über zu wenig Zeit zum Spielen.

Hinzu kommt: Während Kinder früher zum Spielen und Entdecken einfach nach draußen gingen, sitzen sie heute in ihrer Freizeit vor dem Smartphone, Computer oder Fernseher.

Die Schule, die Erwartungshaltung der Eltern, durchgeplante Freizeit, aber auch Konflikte oder der Medienkonsum und die damit einhergehenden ständigen Reize – all das sind Faktoren, die zu einem erhöhten Stresspegel bei Kindern führen können. Thomas Seidel gibt Tipps, wie Stress bei Kindern entgegengewirkt werden kann:

- Darüber sprechen: Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Stress, über Ursachen und eigene Erfahrungen, und suchen Sie ge-

meinsam nach Lösungen.

- Zeitplanung mit Freiräumen: Freizeit bedeutet auch freie Zeit! Ermöglichen Sie Ihrem Kind, Zeit für sich selbst zu haben und die Eindrücke des Tages zu verarbeiten.

- Keine Zwangsveranstaltungen in der Freizeit: Lassen Sie Ihr Kind die Freizeitgestaltung mitbestimmen. Freiwillige Veranstaltungen führen im Gegensatz zu Zwangsveranstaltungen zu weniger Stress.

- Erwartungshaltung ausbalancieren: Eine zu hohe Erwartungshaltung kann Ihr Kind überfordern, eine zu niedrige dagegen unterfordern. Sind die Herausforderungen dagegen gut realisierbar, ist die Leistungsfähigkeit am höchsten.

- Entspannen und Bewegen: Kinder benötigen sowohl die Möglichkeit, sich auszutoben, als auch Zeiten, in denen sie abschalten und ruhen können.

- Medienverhalten im Auge haben: Beobachten und kontrollieren Sie den Medienkonsum Ihrer Kinder. PC, Handy & Co. können schnell „Zeiträuber“ werden.

- Zeit zusammen: Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind – ohne Druck und Erwartungen. Lachen Sie mal wieder zusammen oder machen Sie einen langen Entdeckungs-Spaziergang, um dem Trubel des Alltags zu entkommen und gemeinsam zu entspannen. Das stärkt nicht zuletzt Ihre Bindung zueinander.