

Ylva Elneby

# Kinder unter Stress

Was wir dagegen tun können

aus dem Schwedischen übersetzt von  
Marie Henriksen

beustverlag

Undes-Lehrer-Bibliothe\*  
des Fürstentums Liechtenstein  
Vaduz

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>10</b>
<b>Danksagung</b> .....	<b>11</b>
<b>01 Kinder und Stress</b> .....	<b>13</b>
<b>Gestresste Kinder</b> .....	<b>14</b>
Stress bei Kindern entgegenwirken.....	<b>24</b>
<b>Die Kinder in der Casa de los Ninos</b> .....	<b>28</b>
Alles ist relativ.....	<b>28</b>
<b>02 Stress und Stressfaktoren</b> .....	<b>33</b>
<b>Was ist Stress?</b> .....	<b>34</b>
Stress: eine Reaktion des Körpers.....	<b>34</b>
Positiver und negativer Stress.....	<b>38</b>
Es gibt eine Grenze.....	<b>39</b>
<b>Stress am Anfang des Lebens</b> .....	<b>43</b>
Stress während Schwangerschaft und Geburt.....	<b>43</b>
Säuglingsstress.....	<b>44</b>
Geregelte Wachzeiten und inneres Gleichgewicht.....	<b>45</b>
Enge Bindung an eine Person.....	<b>46</b>
Schrei- und Schlafschwierigkeiten verursachen Stress.....	<b>46</b>
Essen ohne Stress.....	<b>47</b>
<b>Ursachen für Stress bei Kindern</b> .....	<b>49</b>
Zu viele Beziehungen.....	<b>49</b>
Geteilter Raum und geteilte Aufmerksamkeit.....	<b>50</b>
Zu wenig Anregung.....	<b>51</b>
Ein überfüllter Terminkalender.....	<b>51</b>
Scheidung der Eltern.....	<b>53</b>
Arbeitslosigkeit.....	<b>55</b>
Lärm.....	<b>58</b>
Kinder, die sich auf ihre Sinne nicht verlassen können.....	<b>61</b>

## Inhalt

Nicht verstanden werden - nicht verstehen.....	65
Spätentwickler.....	68
Überforderung beim Sport.....	69
Aufgepasst im Straßenverkehr!.....	70
Schule als Stressfaktor.....	71
Stress in der Pubertät.....	74
<b>03 Stressverhalten und Stresstoleranz.....</b>	<b>77</b>
<b>Stressverhalten bei Kindern.....</b>	<b>78</b>
Stress und Allergien.....	81
Kampf oder Flucht.....	81
Wie Kinder vor Problemen flüchten.....	82
Die üblichen körperlichen Stresssymptome.....	83
Fluchtverhalten von Teenagern.....	86
Kampfverhalten bei kleinen Kindern.....	87
Kampfverhalten bei Schulkindern.....	89
Kummer und Stress.....	91
Posttraumatische Stressreaktionen.....	93
<b>Stress identifizieren.....</b>	<b>95</b>
Stresstest.....	97
<b>Stress aushalten.....</b>	<b>102</b>
Strategien, um Stress zu vermeiden.....	102
Weshalb manche Kinder mit Stress besser zurechtkommen als andere.....	105
Impulskontrolle, eine wichtige Eigenschaft.....	106
Stress und Krankheiten - neu betrachtet.....	108
<b>Interview mit Kindergartenkindern zum Thema Stress.....</b>	<b>113</b>
<b>04 Stress bei Kindern entgegenwirken.....</b>	<b>117</b>
<b>Warum Eltern ihre Kinder stressen.....</b>	<b>118</b>
Entwicklungsstress und Kraftstress.....	120
Die Kunst, deutliche und vernünftige Grenzen zu setzen.....	121
Böse werden, ohne Böses zu tun.....	123
Verschiedene Erziehungsmodelle und ihre Folgen.....	124
Gefühle bejahen.....	125
Kindern Zeit geben.....	126
Manche Kinder brauchen therapeutische Hilfe.....	127

## Inhalt

<b>Kinder und Gefühle.....</b>	<b>130</b>
Gefühle sind wichtig.....	130
<b>Empathie contra Mobbing.....</b>	<b>136</b>
Entwicklung von Empathie.....	137
Erziehung zur Empathie.....	139
Emiedrigung - ein Gegensatz zur Empathie.....	140
EQ als Lerninhalt.....	142
Ein Begleiter in der Welt der Gefühle.....	142
Liebe allein ist nicht genug.....	145
<b>Spielen ist lebenswichtig.....</b>	<b>150</b>
Willst du mit mir spielen?.....	150
Die Pädagogik des freien Spiels.....	151
Auch Schulkinder müssen spielen.....	152
<b>Gewalt - für viele Kinder ein Stressfaktor.....</b>	<b>154</b>
Gewalt und Fernsehkonsum.....	154
Gewalt contra Empathie.....	157
Wie gefährlich sind Gewaltdarstellungen in den Medien?.....	158
Gewalttätige Kinder.....	158
<b>05 Entspannung fördern - Selbstvertrauen stärken.....</b>	<b>163</b>
<b>Message - ein Gegengewicht gegen Gewalt.....</b>	<b>164</b>
Fass mich an!.....	164
Messagepause.....	165
Massieren Sie Ihr Kind selbst!.....	166
Message in der Schule.....	170
<b>Berührungsspiele.....</b>	<b>175</b>
Berührungsspiele für kleine Kinder.....	176
Berührungsspiele für größere Kinder.....	176
Eine einfache Yoga-Übung für Kinder.....	180
<b>Wichtig: eine ansprechende Umgebung.....</b>	<b>183</b>
Es begann mit seidenen Bändern.....	184
<b>Snoezelen - ein Weg, um abzuschalten.....</b>	<b>186</b>
Snoezelen in Bullerby.....	188
Ein Studienbesuch in Balders Hus.....	189
Die Snoezelen-Methodik in Björkbacken.....	195
»Zimmer für die Sinne« in der Schule.....	200

## Inhalt

<b>Andere Methoden, Stress bei Kindern zu bekämpfen.....</b>	<b>202</b>
Die besten Tricks aus Bullerby.....	202
Die besten Tricks aus Björkbacken.....	203
Vorschläge aus anderen Kindergärten.....	204
<b>Schulkindern Stress bewusst machen.....</b>	<b>206</b>
Training in Lebendstüchtigkeit.....	207
Das Selbst stärken.....	211
<b>Musik zum Stressabbau.....</b>	<b>215</b>
Ruhige Musik für Säuglinge.....	215
Musik für die Kinderkrippe.....	215
Spiele mit Tönen.....	217
Intelligendere Kinder mit Musik?.....	218
Mozart macht Schulklassen ruhiger.....	218
<b>06 Die Bedeutung der Umgebung.....</b>	<b>221</b>
<b>Die Umgebung als Stressfaktor.....</b>	<b>222</b>
Mehr Erwachsene - weniger Stress.....	222
Das eigene Wort verstehen.....	223
Frühstück und Zwischenmahlzeiten zu flexiblen Zeiten.....	225
Die heilenden Kräfte der Natur.....	226
Stress und Konzentration passen nicht zusammen.....	228
Kinder spielen gern draußen.....	229
Kindergärten zum Wohlfühlen.....	231
<b>Wie man einen Hof verwandelt.....</b>	<b>237</b>
Bäume und Büsche.....	238
Gras, Kies oder Asphalt?.....	239
Ein eigener Gemüsegarten.....	239
Wasser, Wind und Feuer.....	240
Hügel, Baumstümpfe, Seile.....	241
Die Ramsch-Ecke.....	242
Laubbecken.....	243
Autoreifen.....	243
Tiere - aber nicht im Käfig.....	244
Auf jeden Hof gehört ein Sandkasten.....	244
Und der Schnee!.....	245
Eine eigene Eisbahn.....	246
Doppelseile zum Balancieren.....	246
<b>Kinder ohne Stress.....</b>	<b>247</b>

**0 7 Acht Gesprächsabende zum Thema**

**»Stress bei Kindern«.....251**

**Stress und Stressfaktoren: zwei Gesprächsabende.....252**

Erstes Treffen: Stress in der heutigen Gesellschaft.....252

Zweites Treffen: Was löst Stress bei Kindern aus?.....253

**Stressverhalten, Stress identifizieren und aushalten:**

**zwei Gesprächsabende.....254**

Drittes Treffen: Stressverhalten bei Kindern.....254

Viertes Treffen: Welche Kinder kommen besser mit Stress zurecht.....255  
als andere?

**Stress bei Kindern entgegenwirken: zwei Gesprächsabende.....256**

Fünftes Treffen: Das Verhalten der Erwachsenen.....256

Sechstes Treffen: Spiel und Empathie gegen Gewalt.....257

**Abschalten und das Selbstvertrauen stärken: ein Gesprächsabend.....258**

Siebtes Treffen: Lebenstüchtigkeitstraining für Kinder.....258

**Die Bedeutung der Umgebung: ein Gesprächsabend.....260**

Achtes Treffen: Die Bedeutung einer stressfreien Umgebung.....260

**Literaturhinweise.....261**

Quellenverzeichnis.....261

Weiterführende Literatur.....262

Weitere deutschsprachige Titel zum Thema »Kinder unter Stress«.....263

**Register.....264**