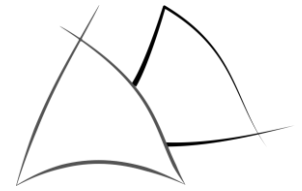


Dokument:	HO-Frühkindl. Stressbelastung
Nummer:	HO-FS1
Version:	1.0
Änderung:	13.02.2019
Freigabe:	A.H.
Seite:	1



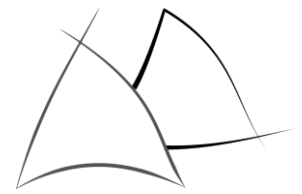
# Frühkindliche Stressbelastung

Zeitdruck, Erwartungsdruck und Leistungsdruck sind laut der Stress-Studie 2015 der Bielefelder Universität zentrale Faktoren, die Kinder unter Stress setzen. Haben Kinder keine angemessenen Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress, kann dies auf Dauer zu körperlichen und psychischen Beschwerden führen. Zwischendurch einmal abzuschalten und zu entspannen, ist für Kinder genauso wichtig, wie für uns Erwachsene. Dabei ist es sinnvoll Kindern schon früh Strategien im Umgang mit Konflikt- und Stresssituationen zu vermitteln und sie somit auf Belastungssituationen vorzubereiten.

## Was ist Stress und wie äußert sich dieser?

Stress können wir als Antwort auf eine alarmierende Situation verstehen. Die Stressreaktion hat ihren Ursprung in dem Impuls zur Bewältigung von lebensbedrohlichen Situationen. Körperliche und geistige Reaktionsketten in der Stresssituation folgen somit dem Überlebensinstinkt und sind fest in unseren Handlungsmustern verankert. Bereits bei Kleinkindern verlaufen die körperlichen Reaktionen in einer Stresssituation nach dem gleichen Prinzip.

Dokument:	HO-Frühkindl. Stressbelastung
Nummer:	HO-FS1
Version:	1.0
Änderung:	13.02.2019
Freigabe:	A.H.
Seite:	2

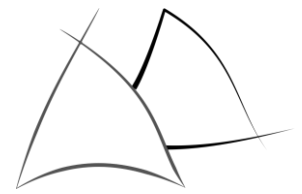


Durch die Ausschüttung des Nebennierenhormons Adrenalin, wird eine höhere körperliche Handlungsbereitschaft erzeugt. Blutdruck und Blutzucker steigen, die Muskelanspannung wird erhöht. Die anschließende Ausschüttung von Serotonin und Noradrenalin, erzeugen eine Reduktion der Denk- und Entscheidungsfähigkeit auf reduzierte Entscheidungsmuster des Stammhirns und haben schnelle Reaktionen wie Flucht, Angriff oder auch das Phänomen des Erstarrens zur Folge.

Auch wenn das heutige Stresserleben selten durch eine Begegnung mit einem bedrohlichen Tier ausgelöst wird, bleibt die Reaktionskette durch die Ausschüttung von Stresshormonen die gleiche. Bei Dauerstress kann es auf Grund der anhaltenden Hormonreaktion zu körperlichen und psychischen Folgeschäden kommen.

Stress ist ein wichtiger Teil des Lebens und hat nicht nur negative Folgen. Sogenannter Eustress – positiver Stress – erhöht beispielsweise die Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit ohne zwangsläufig Folgeschäden zu hinterlassen. Wenn eine Person also auf Grund der eigenen Motivation und mit Freude eine erhöhte Leistung anstrebt (wie beispielsweise während eines Marathonlaufs) erzeugt dies eine Stressreaktion im Körper. Die Bewertung der Situation als positive Herausforderung und das Vorhandensein von

Dokument:	HO-Frühkindl. Stressbelastung
Nummer:	HO-FS1
Version:	1.0
Änderung:	13.02.2019
Freigabe:	A.H.
Seite:	3

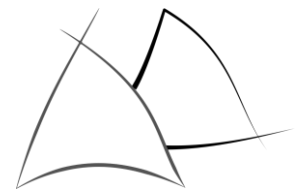


Umgangsstrategien (z.B. durch vorangegangenes Training) sorgt hierbei für ein positives Stresserleben.

Eine dem Bedarf entsprechende Regeneration, die es ermöglicht, dass Körper und Geist sich von der Anstrengung der Stressreaktion erholen können, verhindert eine langfristige Belastung.

Die Bewältigung einer Stressbelastung hängt von den persönlichen Fähigkeiten und Einstellungen ab. Sowohl die körperliche Verfassung, emotionale Bewältigungsstrategien als auch die Möglichkeit andere Ressourcen im sozialen Umfeld in Anspruch nehmen zu können, haben Einfluss auf das individuelle Stresserleben und somit auch auf die Stressfolgen. Nicht nur die Bewältigung einer Stresssituation, das sogenannte Coping, sondern auch die Wahrnehmung und Beurteilung der Stresssituation werden durch diese Faktoren beeinflusst. So kann es vorkommen, dass zwei Personen, die sich in der gleichen Belastungssituation befinden, durch die Unterschiede in den persönlichen Ressourcen und Bewältigungsstrategien, unterschiedlich stark unter der Stresssituation leiden.

Dokument:	HO-Frühkindl. Stressbelastung
Nummer:	HO-FS1
Version:	1.0
Änderung:	13.02.2019
Freigabe:	A.H.
Seite:	4



## Wie äußert sich Stress bei Kindern?

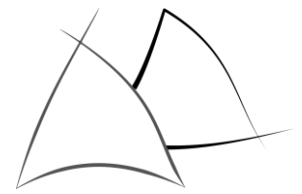
Der erste Schritt in der Unterstützung von Kindern bei der Stressbewältigung ist zunächst einmal die Wahrnehmung von Stress. Kinder klagen häufig nicht über Stress und können diesen nicht immer benennen. Bei ihnen zeigt sich Stress vor allem auf der körperlichen Ebene.

### Typische Symptome für Stress bei Kindern sind:

- Unruhe, Nervosität oder Überdrehtheit
- Gereiztheit und schlechte Laune
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- Bauchschmerzen
- Appetitlosigkeit
- Verdauungsbeschwerden
- Schlafstörungen (Müdigkeit)

**Dabei gilt:** Je kleiner das Kind, desto körperlicher reagiert es auf Stress, also etwa mit Bauch- und Kopfschmerzen. Im weiteren Altersverlauf kommen Angst und Anspannung bis hin zu Depressionen als Stressfolgen hinzu. Hierbei können

Dokument:	HO-Frühkindl. Stressbelastung
Nummer:	HO-FS1
Version:	1.0
Änderung:	13.02.2019
Freigabe:	A.H.
Seite:	5



Verhaltensweisen wie ein sozialer Rückzug und die Tendenz sich zu verschließen ebenso auftreten, wie aggressives Verhalten.

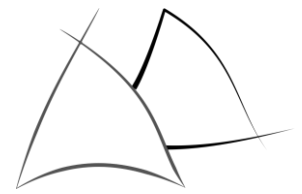
## Wie können wir Kinder bei der Stressbewältigung unterstützen?

Werden einzelne Symptome bei Kindern beobachtet, macht es daher Sinn nach möglichen Ursachen für die Stressreaktion zu suchen. Ebenso wie das Verhalten, können dann auch die entsprechenden Lösungen sehr unterschiedlich sein. Nur durch das Gespräch mit den Kindern, erfahren wir mehr über die Faktoren, die bei ihnen Stress auslösen und können genau bei diesen ansetzen. Ein möglicher Weg ist das direkte Gespräch mit dem Kind, über Stress-Auslöser. Auch eine Beobachtung des Tagesablaufs (Zeitplanung, Termine, familiäre Belastungen, etc.) kann dazu beitragen Stressfaktoren heraus zu finden.

Tipps zum Umgang mit Stress bei Kindern:

- **Entschleunigung:** Ist der Terminplan des Kindes zu voll? Finden zu viele aufeinanderfolgende Veranstaltungen statt? Sorgen Sie für Freiräume, in denen Kinder sich selbstbestimmt beschäftigen können.

Dokument:	HO-Frühkindl. Stressbelastung
Nummer:	HO-FS1
Version:	1.0
Änderung:	13.02.2019
Freigabe:	A.H.
Seite:	6

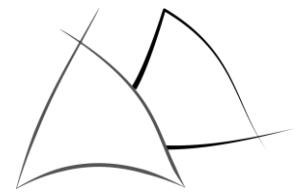


- **Beteiligung:** Was macht den Kindern Spaß? Welche Interessen haben sie? Fremdbestimmung ist ein wesentlicher Faktor, der zu Stress bei Kindern führt. Binden Sie Kinder in Entscheidungen ein und gestalten Sie Angebote gemeinsam mit ihnen.
- **„La dolce far niente!“:** Lassen Sie Raum für Momente der Langeweile. Geben Sie hier keine Patentlösungen an die Kinder weiter, sondern lassen sie diese selbst entdecken, wie solche Momente ihren Alltag bereichern.
- **Resilienzförderung:** Belastungen gehören zur Entwicklung geeigneter Handlungsstrategien dazu. Wenden Sie alle möglichen Herausforderungen von den Kindern ab, nehmen Sie ihnen die Chance zu Lernen. Es ist also wichtig, dass Kinder immer wieder die Erfahrung machen, dass sie schwere Situationen meistern können. Unsere Aufgabe ist es dabei ihnen Strategien an die Hand zu geben, mit denen sie die Situationen selbstständig meistern können.

Aus der Resilienzforschung wissen wir, dass zum Aufbau von Bewältigungsstrategien folgende **Schutzfaktoren** relevant sind:

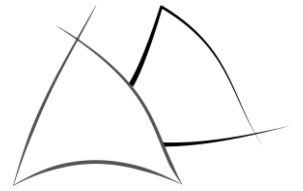
- **Positive Konfliktbearbeitungsstrategien** können beispielsweise gefördert werden durch:

Dokument:	HO-Frühkindl. Stressbelastung
Nummer:	HO-FS1
Version:	1.0
Änderung:	13.02.2019
Freigabe:	A.H.
Seite:	7



- die Vermittlung von Regeln im Umgang miteinander,
  - das Üben von Konflikten in Rollenspielen
  - sowie durch Geschichten, in denen die Protagonist\*innen gemeinsame Lösungen für soziale Konflikte finden,
- 
- **Initiative, Eigenaktivität** und **Verantwortungsübernahme** können durch Beteiligung und die Übergabe angemessener Aufgaben gestärkt werden.
  
  - Eine **positive Selbsteinschätzung** entwickeln Kindern durch einen wertschätzenden und akzeptierenden Umgang mit ihnen. Geben Sie ihnen Raum sich auszuleben und selbstständig neues meistern zu können.
  
  - Die Fähigkeiten zur **Selbstregulation** können Kinder vor allem dadurch lernen, dass wir ihnen diese vorleben. Bauen Sie Einheiten zur Entspannung in den Kita-Alltag ein. Phantasiereisen und Malen zu entspannten Klängen sind dabei zwei Möglichkeiten, wie sie Entspannung als Angebot mit Kindern umsetzen können. Auch Geschichten zu den Themenfeldern Umgang mit Gefühlen, Umgang mit

Dokument:	HO-Frühkindl. Stressbelastung
Nummer:	HO-FS1
Version:	1.0
Änderung:	13.02.2019
Freigabe:	A.H.
Seite:	8



Angst, Wut und Stress, können den Kindern als Vorlage zur Entwicklung von individuellen Strategien zur Selbstregulation dienen.