

Erwachsenwerden oder zu viel Druck in der Schule können die jungen Menschen belasten. Oft spüren die Kinder und Jugendlichen auch, wenn ihre Eltern Probleme haben. Darauf reagieren sie dann mit bestimmten Zeichen.

Stress macht Angst und Angst macht Stress.

Die Gehirnforscher haben herausgefunden: Wer Angst hat und sich dumm vorkommt, kann nichts lernen. Die Erwachsenen sind beim Thema Angst und Stress ein wichtiges Vorbild für Kinder und Jugendliche. Bleiben die Erwachsenen auch in schwierigen Momenten ruhig und verfallen nicht gleich in Panik? Dann überträgt sich das auch auf die Kinder und Jugendlichen. So lernen die jungen Menschen besser mit Stress und Angst umzugehen, auch wenn einmal etwas nicht klappt.



„Fehler machen ist erlaubt.“

Der Gehirnforscher Gerald Hüther sagt: „Die wichtigste Aufgabe, die Eltern heute haben ist: ihre Kinder vor dem Druck, den die Gesellschaft diesen Kindern macht, zu bewahren“.

Für Kinder und Jugendliche ist es also wichtig zu spüren, dass sie wertvoll und okay sind. Deshalb sollten die Eltern und Lehrpersonen ihnen das immer zeigen, auch wenn sie zum Beispiel in der Schule eine schlechte Note bekommen haben. Es macht die Kinder und Jugendlichen stark, wenn sie spüren: Ich werde geliebt, auch wenn ich ab und zu einen Fehler mache!

Verhalten sich Kinder oder Jugendliche plötzlich anders? Dann sollten die Erwachsenen mit ihnen sprechen. Dabei müssen die Kinder und Jugendlichen spüren: Die Erwachsenen interessieren sich wirklich für das, was mich bedrückt und was ich fühle. Denn echtes Interesse kann den jungen Menschen viel Stress und Angst nehmen.

Text in Einfacher Sprache von:

OKAY - Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe ONLUS Südtirol.

www.lebenshilfe.it/okay



Dieser Text ist eine Zusammenfassung vom Text in Alltagssprache:

„25_Welche Auswirkung hat Stress bei Kindern?“. Astrid Egger hat den Text in Alltagssprache geschrieben. Mehr Informationen finden Sie auf der Internetseite:

www.familie.it