



UNTERSTUFE

ANGST

ELTERN GESPRÄCHSLEITFADEN

... für eine gute Unterhaltung mit Kindern

Die Unterstufe war schon immer stressig, aber die Forschung zeigt, dass Preteens (10-12 Jahre) heute mehr Druck ausgesetzt sind als jemals zuvor. Das Jonglieren mit den sich ändernden Anforderungen in Bezug auf Noten, Beziehungen und wachsende Verantwortung setzt unsere Kinder einem viel höheren Risiko für Stress aus. Einige Schüler haben jedoch mehr als nur Stress - sie haben mit Angst zu kämpfen.

Stress ist die Reaktion unseres Körpers und Geistes auf bestimmte Lebenssituationen. Unterschiedliche Symptome treten auf: verschwitzte Handflächen, ein schneller Herzschlag, Schlafstörungen oder die Gedanken kommen nicht zur Ruhe. Während Stress normalerweise nur von kurzer Dauer ist, kann es uns trotzdem unruhig oder gereizt machen und Unwohlsein auslösen. Stress kann entweder positiv oder negativ sein und ist normalerweise eine Reaktion auf etwas Konkretes in unserem Leben.

Bei Stress geht es darum, vorübergehende Reaktionen wie Frustration, Nervosität oder einen Energiekick zu erleben. Bei Angst geht es mehr darum, sich für lange Zeit überfordert und besorgt zu fühlen.

Angst ist ein überwältigendes Gefühl der Sorge, des Unbehagens oder der Furcht, das unsere Lebensweise beeinträchtigt. Die Angst hält an, nachdem eine stressige Situation gelöst wurde. Manchmal können wir genau bestimmen, warum wir Angst haben, und manchmal können wir es nicht.

Während es eine gewisse Menge an gesundem Stress gibt, kann Angst den Schlaf, die Ernährung, die Beziehungen und andere Bereiche beeinträchtigen, die für die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Preteens von entscheidender Bedeutung sind.

Angst kann sich auf unterschiedliche Weise ausdrücken. Es ist wichtig zu wissen, worauf zu achten ist, wenn es um die Angst bei Preteens geht¹:

- Emotionale Veränderungen: mehr als übliche Erregung oder Traurigkeit, Zunahme des zurückgezogenen Verhaltens - ständiges grübeln
- Verhaltensänderungen: Änderungen der Ernährung, Schlafmuster oder Vermeidung normaler täglicher Aktivitäten
- Kognitive Veränderungen: verminderte Konzentration, Vergesslichkeit und/ oder das Auftreten von Achtlosigkeit

Einige dieser Anzeichen klingen vielleicht wie normales Verhalten von Preteens. Deshalb ist es wichtig einen beständigen Austausch mit Ihrem Kind zu haben, um zu wissen, was typisch ist und was nicht.

Hier sind einige Dinge, die Sie sagen können, und Fragen, die Sie stellen können, um den Stress und die Angstzustände Ihres Kindes einzuschätzen.

(Denken Sie daran: Diese Gespräche nicht immer einfach. Das Timing ist alles. Versuchen Sie, dieses Gespräch zu beginnen, wenn Sie glauben, dass Ihr Preteen dafür offen ist.)

- Wie hast du geschlafen? Kannst du dich gut ausruhen?
- Ich kann deine Problem nicht lösen, aber ich bin da, um dir zuzuhören.
- Was beschäftigt dich gerade am meisten?
- Welche Freundschaften stressen dich gerade?
- Welche Fächer in der Schule machen dir Schwierigkeiten? Wie kann ich dir helfen?
- Gibt es jemanden in der Schule, der dir das Leben schwer macht? Eine Person oder eine Gruppe, die in dir Unwohlsein auslösen?
- Ich weiß, dass sich für dich gerade viele Dinge verändern. Lass uns darüber reden.
- Manchmal Sorge ich mich um Kleinigkeiten wie um große Dinge. Gibt es solche Kleinigkeiten, über die du gern reden würdest?
- Ich weiß wie es sich anfühlt gestresst zu sein, auch wenn es keinen Grund gibt. Ist dir das schon mal passiert?
- Wir leben in einer Welt voller beängstigender Dinge. Machst du dir deswegen Sorgen? Wie gehst du damit um, wenn du nichts tun kannst?

WENN DU DIR SICHER BIST, DASS DEIN PRETEEN MIT ANGST ZU KÄMPFEN HAT

- Auf einer Skala von 0-10, wie gestresst fühlst du dich gerade?
- Welchen Gedanken hast du immer und immer wieder?
- Gibt es eine bestimmte Zeit am Tag wo du dich ängstlich fühlst? Lass uns über Lösungen reden.
- Du schläfst/ isst anders als normalerweise. Gibt es etwas worüber du reden willst?
- Wovor fürchtet du dich gerade am meisten? Lass uns darüber reden, was passiert wenn es eintrifft.
- Was stresst dich am meisten, wenn du in die Zukunft denkst?
- Was kann ich tun, um dir zu helfen, wenn du dich ängstlich fühlst. (Was kann ich sagen, tun, usw. oft ist die Sprache der Liebe des Kindes oft eine Möglichkeit es zu beruhigen.)
- Wie entspannst du dich am liebsten, wenn du dich ängstlich fühlst? (Wenn sie keine Antwort darauf haben, dann könnte es ein Warnsignal sein, dass professionelle Hilfe nötig ist.)

Mach es persönlich

Unsere Kinder beobachten uns immer. Sie beobachten, wie wir in verschiedenen Situationen reagieren - insbesondere in Situationen, in denen wir unter großem Druck und Stress stehen. Es ist wichtig, dass Sie (als Eltern und für Ihr eigenes Wohlbefinden) absichtlich auf sich selbst aufpassen, wenn es um Ihre eigenen Ängste geht.

Wenn Sie wollen, dass Ihr Kind sich gut ernährt, gesund schläft und sich bewegt, dann müssen sie es auch selbst tun.

Stellen Sie sicher, dass Sie jemanden haben, dem Sie sich ehrlich über Ihre eigenen Ängste und Sorgen öffnen können.

Erweitere den Kreis

Nur Sie kennen Ihr Kind. Aber wenn Ihr Kind ernstere Verhaltensweisen zeigt, ist es möglicherweise an der Zeit, einen Fachmann hinzuzuziehen. Verhaltensweisen wie:

- Erhöhtes Bedürfnis nach Sicherheit
- Isolation
- Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Schlafstörungen
- Erhöhte Schwierigkeiten beim Umgang mit Emotionen
- Leicht müde

- JEDE Art von Selbstmordgedanken (jede Rede davon, dass das Leben die Arbeit nicht wert ist/ zu müde, um weiterzumachen/ einfach weg sein wollen/ niemand würde es kümmern/ Tod)
- JEGLICHE Fälle von Selbstverletzung
- Plötzlicher Notenwechsel
- Signifikante Veränderung des Appetits/ des Gewichts
- Mangelndes Interesse an zuvor genossenen Aktivitäten
- JEDER Drogen- / Alkoholkonsum einschließlich Nikotin

Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen ist kein Zeichen dafür, dass Sie als Eltern versagt haben. Es macht Sie zu guten Eltern, wenn sie feststellen, dass ihr Kind manchmal mehr braucht, als sie geben können.

¹<https://www.psychom.net/common-triggers-teen-stress/>