

Stress macht Kinder krank



Ilter GÖZKAYA-HOLZHEY
Lehrerin/Öğretmen
eMail: IlterGH@t-online.de

Unter Stress zu stehen, ist kein Privileg der Erwachsenen. Auch Kinder erleben Anspannungen und Belastungen, denen keine Entspannung folgt. Kinder können deshalb ungewöhnliche Verhaltensweisen an den Tag legen. Schlafstörungen sind beispielsweise eine besondere Ausdrucksform von Stress. Nach ganz anders können sich unbewältigte seelische Spannungen bei Kindern äußern: Vor allem als Konzentrations- und Lernschwäche in der Schule, als Bettnässen, als Aggressivität oder auch unter Ausprägung einer mehr oder minder starken Depression. Viele Kinder versuchen Stress durch Kauen von Fingernägeln, durch Zwirbeln ihrer Haare zu Strähnen um die Finger, so dass auf dem Kopf kahle Stellen entstehen können.

Bei Jugendlichen kann unbewältigter Stress ernsthafte Störungen auslösen, die zu Entwicklungsstörungen Anlass geben können. Wie bei Erwachsenen kann sich Stress in psychosomatischen Krankheitsbildern ausdrücken, wie Magenprobleme oder Kopfschmerz.

Die Ursachen für Stress bei Kindern sind besonders vielfältig.

Die häufigsten Ursachen sind Leistungsdruck in der Schule, Angst vor Nichtbewältigen von Aufgaben und familiäre Spannungen, wie Scheidung der Eltern. Auch sehr hohe Anforderungen der Eltern an Perfektion können Kinder krank machen. Dies trifft auch kleinen Kindern, die noch in den Kindergarten gehen auf. Auch sehr langes Fernsehen ist ein starker Stressauslöser. Acht Stunden täglich vor dem Bildschirm zu sitzen ist heutzutage bei Kindern keine Seltenheit. (Merke: Fernsehen macht kluge Kinder klüger und dumme Kinder dümmer!) Auch die beliebten Computerspiele erzeugen bei vielen Kindern eine übermäßige Anspannung und sogar Angst, für die sie keine Bewältigungsstrategien entwickelt haben. Der Stress wird dann nachts als Traum in Schreckensszenarien "abgebaut". Stress ist zwar keine Krankheit, kann aber krank machen. Allerdings ist ein Leben ohne dosierten Stress anormal.

Stress abbauen kann man durch richtige Ernährung und wohldosierten Sport. Eltern müssen sich das nötige Wissen aneignen, wie sie ihr Kind mit überlegten Mitteln richtig ernähren können.

Viele Familien sind auch nicht in der Lage, auftretende Konflikte zu lösen. Die Kinder sollen ihre Eltern wie in einem Spiegel sehen, der ihnen immer wieder sagt: Du bist gut - grade so, wie Du bist. Viele Kinder kennen den Wert ihrer Schuhe oder Jacke (Markenklamotten!) aber sie wissen nicht, dass sie selbst einen Wert haben, das Selbstwertgefühl haben sie nicht entwickelt, vielleicht ist es ihnen auch durch zu rigide "Erziehung" abgewöhnt worden.

Väter sollten sich mehr in richtige Erziehung einbringen, sich mehr Zeit für ihre Kinder nehmen. Abendliche Rituale wie das Vorlesen einer Gute-Nacht-Geschichte durch den Papa geben den Kindern Sicherheit und Geborgenheit, Stress lässt sich so lösen. Auch durch Bewegung kann man Stress abbauen. Es gibt Sportvereine und Trägervereine, die schon in sehr frühen Lebensalter der Kinder spielerisch Kind und Mutter entsprechende Aktivitäten bieten.

Sehr wichtig ist, dass die Eltern bei Schwierigkeiten außerhalb der Familien rechtzeitig Rat und Hilfe einholen. Es gibt gerade hier in Berlin sehr viele Ansprechpartner: Erziehungsberatungsstellen, Gesundheits- und Jugendämter, Kinderärzte und die Krankenkassen.

Liebe Eltern, Schulferien sind auch dafür da, dass Sie sich viel mehr Zeit für Ihre Kinder nehmen. Machen Sie sich darüber Gedanken, wo Sie sich und Ihren Kindern vielleicht zusätzlich Stress machen, bevor es zu spät ist. Schöne, entspannte Ferien bedeuten auch liebe und ausgeglichene Kinder.