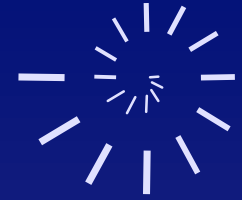


Kinder im Stress

Dipl. Psych. A. Fresenborg

Vortrag an der Eigenherdschule, 25. Januar 2011



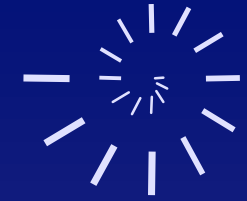
Ziele für den heutigen Abend

Informationszuwachs

- Verständliche Informationen darüber, wie Stress bei Kindern entsteht und welche Auswirkungen damit einhergehen können
- Neurologische Auswirkungen von Stress

Dem Stress auf die Spur kommen

- Eine Bewusstmachung der individuellen Stressfaktoren, um Gegenmaßnahmen einleiten können



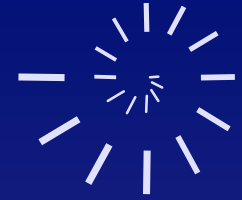
Was ist Stress ????

Belastung



= Die Anpassung eines Materials bei Verformung.

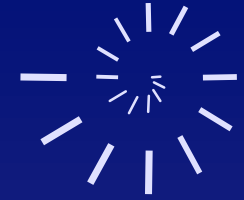
Stressdefinition:



Stress.....

ist ein Zustand, der auftritt, wenn bestimmte Ereignisse für das physische oder psychische Wohlbefinden als *bedrohlich empfunden* werden, und wenn die betreffende Person *unsicher* darüber ist, ob sie mit der Situation umgehen kann oder nicht.

(Bornstein, 2000)



Untersuchungsergebnisse

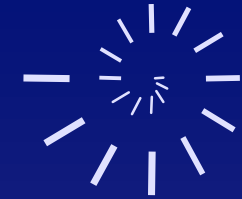
72 % der Kinder im Alter zwischen 8 und 10 Jahren gaben in einer Befragung (von 1200 Grundschulkindern) an, einmal oder mehrmals in der Woche an Erschöpfungszuständen zu leiden.

36 % haben keine Vorstellung darüber was die Verursachung von Stress sein könnte.

25 % gaben an, gegen Stress nichts tun zu können.

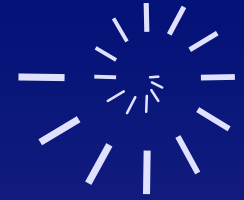
Untersuchungen von Hurrelmann 1990 und Klein-Heßling & Lohaus 1994)

Stressanalyse



Die Anforderungen an die Kinder wachsen:

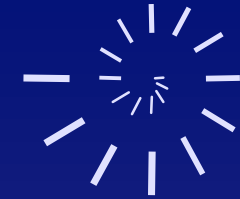
| Familie | Schule | Freizeit | Umwelt |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">•Eltern sind oft selbst gestresst•Erwartungsdruck der Eltern•Überbehütete Kinder•Alltäglicher Streit z.B. Geschwisterstreit•Zeitdruck•Krankheit•Trennung/Scheidung | <ul style="list-style-type: none">•Vielfach mit Leistung assoziiert•Konkurrenzdenken•Klassenarbeiten•zunehmender Leistungsdruck•Mobbing•Hausaufgaben | <ul style="list-style-type: none">•Verplant•Zu viel Termine•Zu wenig Freiräume•Häufig Medieneinsatz statt toben und spielen•Treffen sich weniger mit Gleichgesinnten•Fremdbestimmt vs. Selbstbestimmtheit | <ul style="list-style-type: none">•Schnellebigkeit•Reizüberflutung•Verplantes Leben•Teil.Unkontrollierbarkeit•Entscheidungshäufigkeiten |



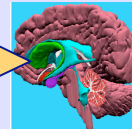
Neurobiologische Perspektiven



Stress



Stress



Reaktion des Organismus auf angenehme bedrohliche Situation

Autonomes Nervensystem

Regelt Atmung, Kreislauf, Verdauung, Stoffwechsel

Sympatikus versus Parasympathikus

Bei Stress aktiviert. Puls, BD und Atemfrequenz erhöht, trockener Mund, Darm-Peristaltik gehemmt

- Fluchtbereitschaft
- Kampfbereitschaft
- Tonic immobility als Folge von Überflutung des Organismus mit zu viel Stresshormonen

Limbisches System

Bewertet Erlebnis-inhalte affektiv, löst emotionale Reaktionen aus

Hippocampus

Ordnet Zeit und Raum ein.

- Ereignis kann nicht kognitiv gespeichert werden,
- Kann nicht ins Langzeitgedächtnis abgelegt werden.

Amygdala

Nimmt Körperempfindungen und Affekte wahr
Bei Stress hoch aktiviert

- Übersteigerte Angstreaktion
- Wahrnehmungsfähigkeit

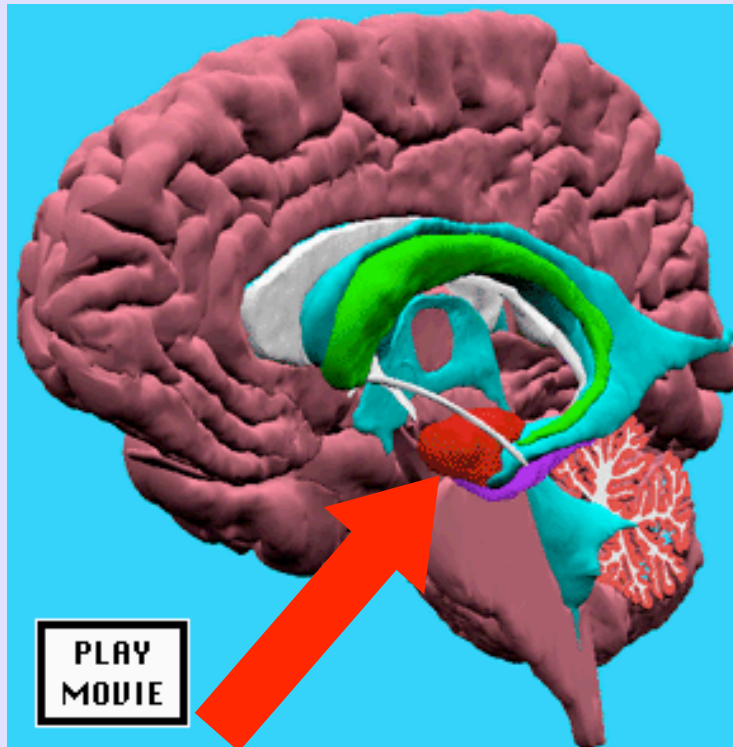
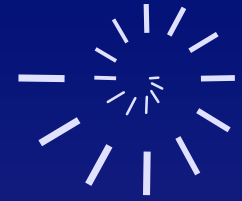
Brocazentrum

Ist für die Übersetzung der persönlichen Erfahrung in Sprache verantwortlich

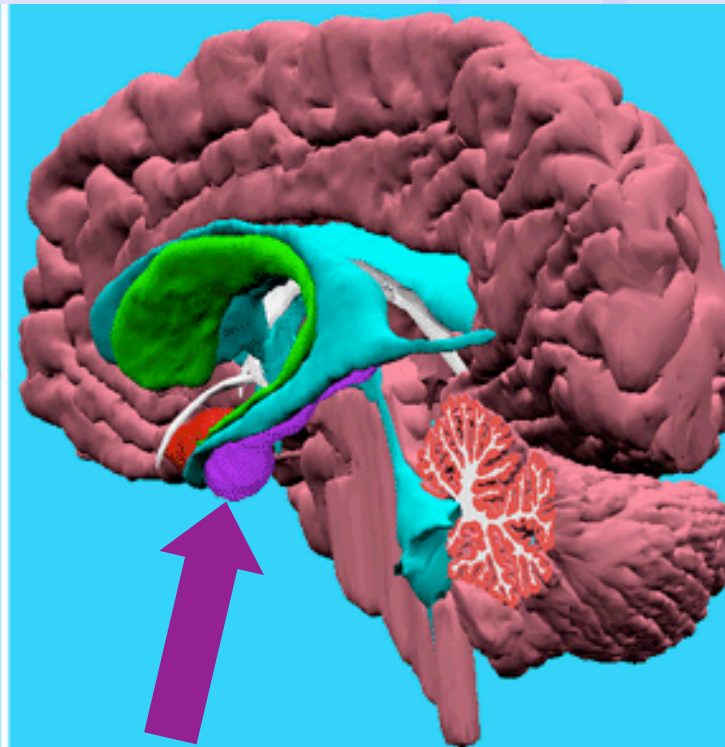
Funktionsfähigkeit bei Stress beeinträchtigt
Sauerstoffzufuhr reduziert

Unfähig zu sprechen

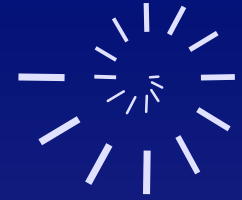
Die zwei Hauptakteure Amygdala und Hippocampus



AMYGDALA

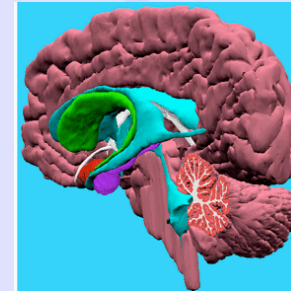


HIPPOCAMPUS

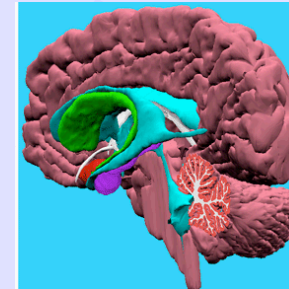
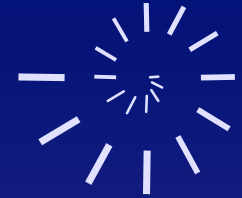


Amygdala

- verknüpft Ereignisse mit Emotionen und speichert diese
- ist wesentlich an der Entwicklung von Angst bzw. Gefahrenerkennung beteiligt
- ist beteiligt an der Wiedererkennung
- verarbeitet externe Impuls und leitet die vegetativen Reaktionen dazu ein



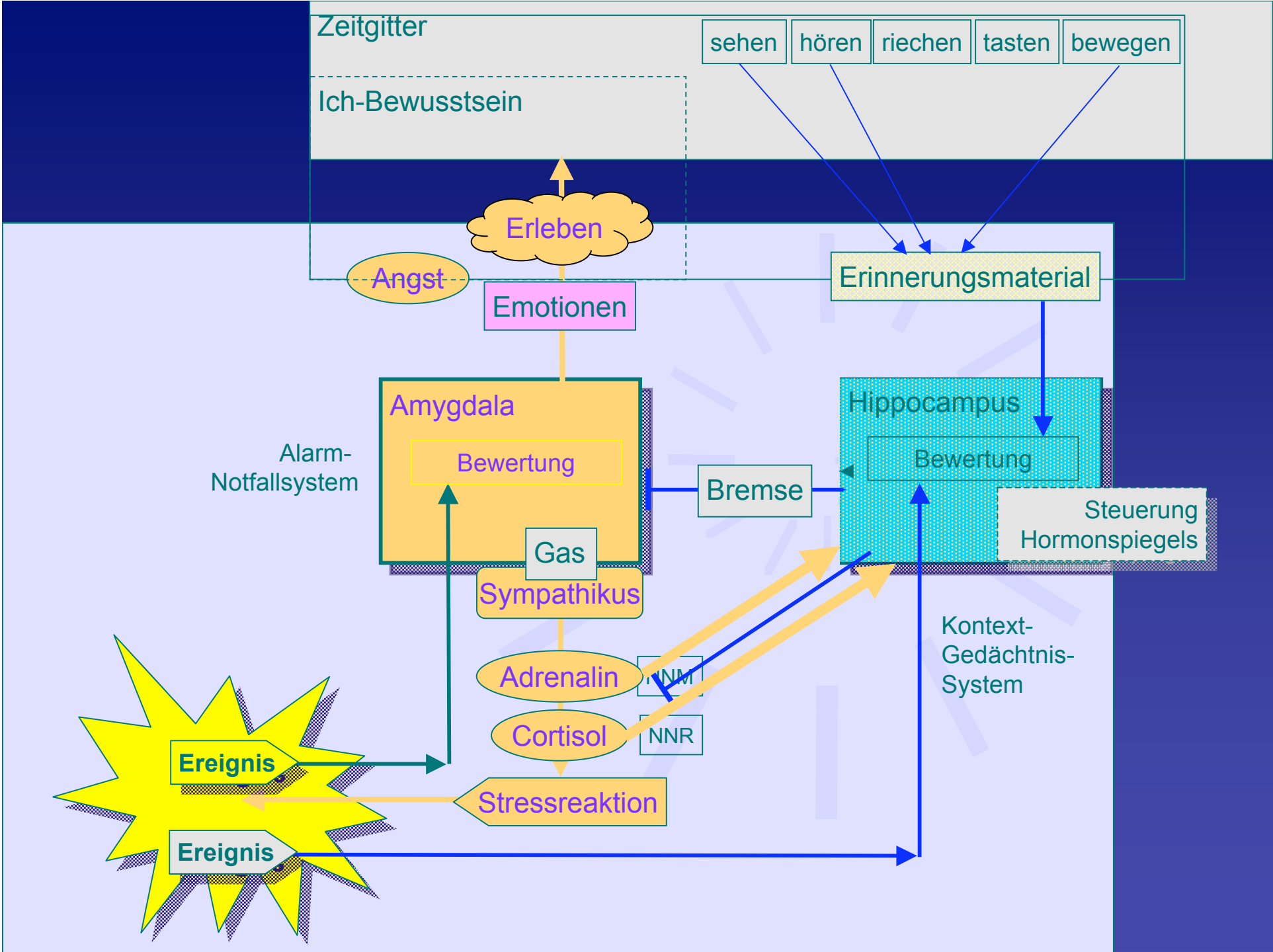
Hippocampus

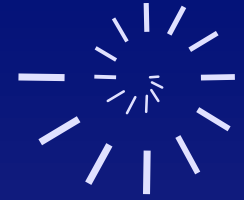


- Im Hippocampus fließen Informationen verschiedener sensorischer Systeme zusammen, die verarbeitet und von dort zum Cortex zurückgesandt werden

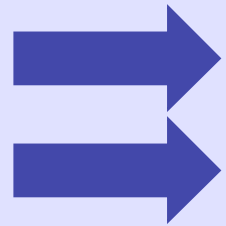
➔ Überführung von Gedächtnisinhalten aus dem Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis

- Koordination der verschiedenen Gedächtnisinhalte

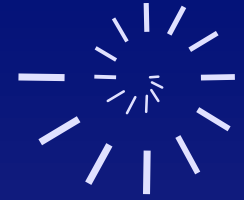




Folgen für das Gedächtnis

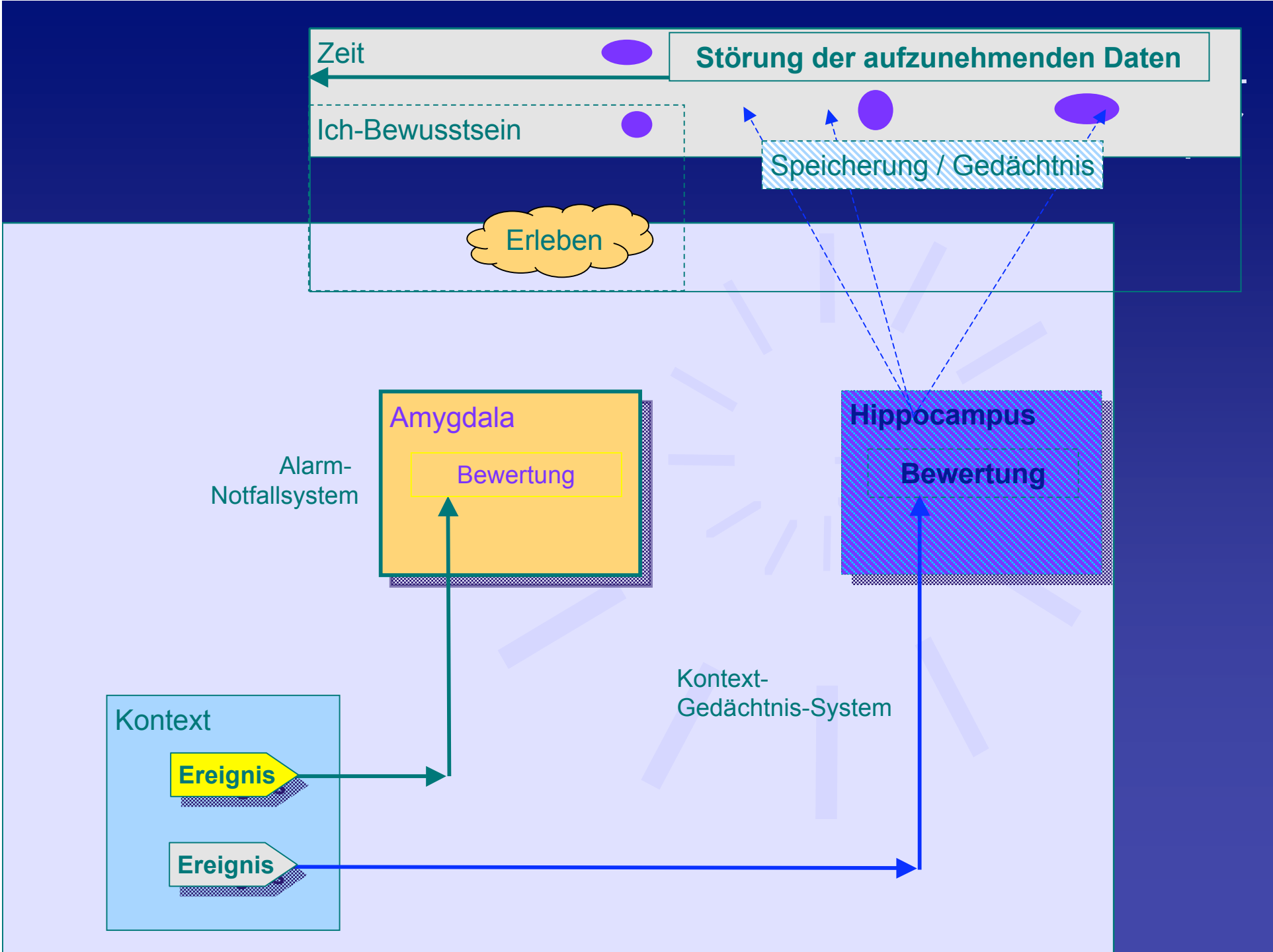


Störung der Einspeicherung
Störung der Erinnerung

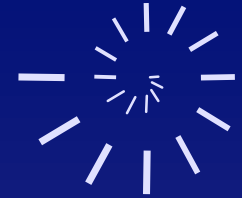


Folgen für das Gedächtnis

Der Hippocampus verliert die Fähigkeit Ereignisse in den Langzeit- und Kontextspeicher des expliziten Gedächtnisses einzuspeichern.



Stressbewältigung

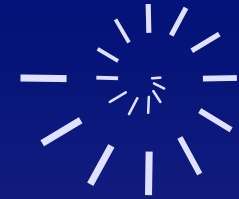


Stressbewältigung (Definition)

„Stressbewältigung umfasst kognitive und verhaltensbezogene Anstrengungen zur Handhabung externer und interner Anforderungen, die von der Person als die eigenen Ressourcen beanspruchend oder überfordernd angesehen werden.“

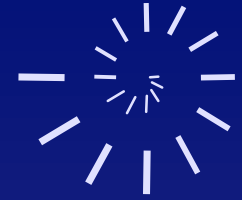
(Lazarus & Folkman, 1984, S. 141)

Was Sie tun können, um die Stressresistenz Ihres Kindes zu unterstützen ?

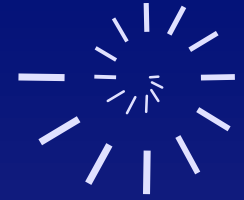


| Eltern | Kind | Stress- reduktion |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> •Seien Sie Vorbild •Entdecken und vermeiden Sie Stressoren •Entdecken Sie die Langsamkeit im Familienalltag •Spielverhalten des Kindes beobachten und ggf. verändern •Übertragen Sie Verantwortung an Ihr Kind •Lassen Sie Ihr Kind Kind sein •Erwartungsdruck herausnehmen •Loben, damit sich das Selbstvertrauen des Kindes stärken kann •Offene Kommunikation •Eigenes Zeitmanagement | <ul style="list-style-type: none"> •Systematische Problemlösung erlernen •Wissen über Copingstrategien aneignen •Positive Denkstrukturen entwickeln <p>Kinder sollten auch lernen...</p> <ul style="list-style-type: none"> •sich auszuklinken, ohne Angst vor Verlust zu haben •Ruhe zu ertragen und zu genießen • Ihre Energien auf das Wesentliche zu beschränken •Ihr Leben nicht fremd- bzw. medienbestimmt zu leben •Balance zwischen Be- und Entlastung zu halten •Ein individuelles Maß für Wohlbefinden zu entwickeln | <p><u>Belastbarkeit erhöhen durch</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Bewegung/Sport •Gesunde Ernährung •Entspannung •Soziale Kontakte •Ausreichend Schlaf •Spielen, spielen, spielen •Langeweile erleben |

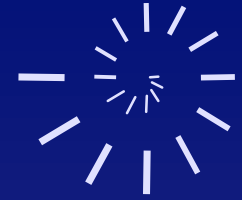
Woran Sie erkennen können, ob Ihr Kind stressresistent ist ?



- Ihr Kind hat eine hohe Frustrationstoleranz
- Es ist fähig, sich selbst Mut zuzusprechen und sich zu motivieren
- Es besitzt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Denkt vorwiegend positiv und besitzt Humor
- Ist ausgeglichen
- Kann sich entspannen
- Spürt, wenn es müde ist und gönnt sich dann Ruhe
- Kann sich zurückziehen, alleine sein,
- Stille genießen



- Kann sich auf Wesentliches konzentrieren und ist in der Lage loszulassen
- Fühlt sich gut in seiner Haut und muss sich nicht mit anderen Kindern messen
- Hat gelernt, Kritik als hilfreich zu empfinden

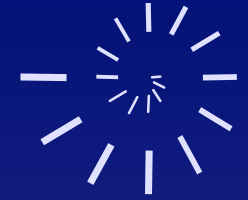


Einführende Literatur

Kohlmann, C.-W. (2002). Stress- und Copingtheorien. In R. Schwarzer, M. Jerusalem & H. Weber (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie von A bis Z* (S. 558-560). Göttingen: Hogrefe.

Kohlmann, C.-W. & Hock, M. (2005). Stressbewältigung. In H. Weber & T. Rammsayer (Hrsg.), *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie* (S. 374-382). Göttingen: Hogrefe.

Zimbardo, P. G. & Gerrig, R. J. (2004). *Psychologie* (16. Aufl.). München: Pearson.



ENDE

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit !!