



Leidet ihr Kind unter Stresssymptomen?

Welche Stresssymptome zeigt Ihr Kind?	oft	selten
Mein Kind knabbert an seinen Fingernägeln herum		
Mein Kind kaut an seinen Haaren		
Mein Kind ist blass und lustlos		
Mein Kind schläft schlecht		
Mein Kind ist zuwenig oder zu viel		
Mein Kind klagt oft über Kopfschmerzen		
Mein Kind klagt oft über Bauchschmerzen		
Meinem Kind ist oft übel		
Mein Kind leidet unter Allergien		
Mein Kind nässt manchmal ein		
Meine Kindheit wenig Kontakte zu Freunden		
Mein Kind wirkt oft traurig und weint viel		
Mein Kind ist vergesslich		
Mein Kind ist oft unruhig		
Mein Kind hat vor Klassenarbeiten Angst in die Schule zu gehen		
Mein Kind ist sehr schweigsam		
Mein Kind hat vor vielen Dingen Angst		
Mein Kind schwänzt die Schule		
Mein Kind ist manchmal unverständlicherweise laut und aggressiv		
Mein Kind teilt sich wenig mit		

Wenn viele der Aussagen oft auf Ihr Kind zu treffen sollten sie aufmerksam werden. Ob die Symptome eines Kindes durch Stress ausgelöst sind, oder vielleicht eine Krankheit die Ursache ist, muss in jedem Einzelfall sorgfältig untersucht werden. Wenn Sie glauben Ihr Kind stehe unter Stress, nehmen Sie sich einen Moment Zeit und reden Sie mit ihm. Lassen Sie Ihr Kind aufmalen, an welcher Stelle es in seinem Körper den Stress oder das Unwohlsein spürt. Sprechen Sie über die Gefühle, die Ihr Kind dabei empfindet.

Versuchen Sie herauszubekommen, was Ihr Kind bedrückt und von was sich überfordert fühlt. Fragen Sie sich selbst, ob sie möglicherweise Teil des Problems sind. Wie können Sie Ihr Kind entlasten, wie können Sie ihm helfen? Sind Ihre Erwartungen vielleicht zu hoch? Braucht Ihr Kind mehr Freiräume, hat es zu viele Aufgaben und Verpflichtungen und zu wenig Freizeit? Erst wenn Sie wissen welche Ursachen die Symptome haben, können Sie Ihrem Kind wirkungsvoll helfen.