

1. Record Nr.	UNINA9910484233403321
Autore	Domsch Holger
Titolo	Kinder im Stress : Wie Eltern Kinder stärken und begleiten // von Holger Domsch, Arnold Lohaus, Mirko Fridrici
Pubbl/distr/stampa	Berlin, Heidelberg : , : Springer Berlin Heidelberg : , : Imprint : Springer, , 2016
ISBN	3-662-47719-X
Edizione	[2nd ed. 2016.]
Descrizione fisica	1 online resource (152 p.)
Disciplina	150
Soggetti	Medicine Health Pediatrics Psychology Psychotherapy Child psychology School psychology Supervision Counseling Popular Science in Medicine and Health Popular Science in Psychology Psychotherapy Child and School Psychology Consulting, Supervision and Coaching
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	"Mit 9 Abbildungen und 7 Tabellen"--Title page.
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references and index.
Nota di contenuto	Vorwort; Die Autoren; Inhaltsverzeichnis; I Hintergrundinformationen zu Stress im Kindesalter; 1 Stress unter der Lupe; 1.1 Alarmreaktion Stress; 1.2 Die positive Seite der Medaille; 1.3 Streichelkatze oder Sabelzahntiger? - Auf die Bewertung kommt es an; 1.4 Vom Gleichgewicht zwischen Anforderung und Bewältigung: Die Stresswaage; 1.5 Stress aus der Sicht von Kindern; 2 Was Kinder stresst; 2.1 Kritische Lebensereignisse; 2.2 Entwicklungsprobleme; 2.3 Alltäglicher Stress; 2.3.1 Familie; 2.3.2 Schule; 2.3.3 Freunde; 2.3.4

Freizeit; 2.4 Das Zusammenwirken mehrerer Stressoren; 3
Stresswirkungen
3.1 Physische Ebene 3.2 Psychische Ebene; 3.3 Das Erkennen von
Stresswirkungen; II Unterstützungsmöglichkeiten bei Stress; 4 Hilfen
gegen Stress: Was Kinder tun können; 4.1 Ernährung; 4.1.1 Koffein;
4.1.2 Zucker; 4.1.3 Gesunde Ernährung; 4.2 Schlaf; 4.2.1 Der normale
Schlafzyklus; 4.2.2 Schlafdefizite; 4.2.3 Ein- und Durchschlafhilfen;
4.2.4 Besondere Ein- und Durchschlafprobleme; 4.3
Entspannungsübungen; 4.3.1 Atemübungen; 4.3.2 Fantasiereisen und
autogenes Training; 4.3.3 Affirmationen; 4.3.4 Musik; 4.3.5
Abschließende Bemerkungen; 4.4 Energie tanken und Ausgleich
schaffen; 4.4.1 Sport
4.4.2 Hobbys 4.4.3 Freunde; 4.5 Die Macht der Gedanken; 4.6
Zeitplanung; 4.7 Lernstress begegnen; 4.8 Anti-Stress-
Trainingsprogramme; 5 Hilfen gegen Stress: Was Eltern tun können; 5.1
Die Eigenständigkeit fördern; 5.1.1 Kleinigkeiten, die Kleine groß
machen; 5.1.2 Versteckte Botschaften; 5.1.3 Problemlosen und
Entscheidungsfindung fördern; 5.2 Die einfachste Methode der Welt:
Lob; 5.3 Empathie zeigen; 5.4 Gespräche führen; 5.4.1 Zuhören; 5.4.2
Gesprächszeitraume; 5.4.3 Türöffner und Türschließer; 5.4.4 Ich-
Botschaften; 5.4.5 Eine angemessene Portion Humor; 5.5 Rituale und
Strukturen
5.6 Erziehungsstile 5.6.1 Autoritativ erziehende Eltern; 5.6.2 Autoritär
erziehende Eltern; 5.6.3 Verwöhnende und nachgiebige Eltern; 5.6.4
Vernachlässigende Eltern; 5.6.5 Wechselwirkungen zwischen Eltern und
Kindern; 5.7 Modellernen; 5.8 Elternstress reduzieren; 5.8.1
Elternstress: Zur Befundlage; 5.8.2 Hilfen gegen Elternstress; 6
Entspannungsgeschichten für Kinder; 6.1 Reisen mit der Zeitmaschine;
6.2 Eine Reise ins Mittelalter; 6.3 Die Schatzsuche - Teil 1: Das
Piratenboot; 6.4 Die Schatzsuche - Teil 2: Die Entdeckung der Insel; 6.5
Die Schatzsuche - Teil 3: Die Höhle; Serviceteil
Literaturstichwortverzeichnis

Sommario/riassunto

In diesem Buch erfahren Eltern, wie sie ihre Kinder stärken und beim Umgang mit Stress unterstützen können. Konflikte mit anderen, Stress in der Schule oder bei den Hausaufgaben, Zeitdruck bei den Freizeitaktivitäten oder auch Probleme in der eigenen Familie – die Gründe sind vielfältig. Einige Kinder leiden durch steigenden Erwartungs- und Leistungsdruck in Schule und Freizeit unter Stress. Symptome wie Kopf- und Bauchweh, Schlafschwierigkeiten oder Appetitlosigkeit sind nicht selten die Folge. Was aber können Eltern und die Kinder selbst tun, um angemessen mit Stress umzugehen? Holger Domsch, Arnold Lohaus und Mirko Fridrici, ausgewiesene Experten zum Thema Stress bei Kindern, wissen hier Rat. Aus dem Inhalt (1) Stress unter der Lupe, Was Kinder stresst, Stresswirkungen – (2) Hilfen gegen Stress: Was Kinder tun können, Hilfen gegen Stress: Was Eltern tun können. Die Autoren Dr. Holger Domsch, Dipl.-Psych., Schulpsychologische Beratungsstelle der Stadt Münster. Prof. Dr. Arnold Lohaus, Entwicklungspsychologie, Universität Bielefeld. Dipl.-Psych. Mirko Fridrici, Regionale Schulberatungsstelle für den Kreis Minden-Lübbecke.
