

## Tipps gegen Stress für Eltern und Kinder

Das Heimatland zu verlassen und in einem fremden Land neu anzufangen löst grossen Stress aus. Unser Körper ist nicht dafür gemacht, lange Zeit diesen Stress auszuhalten. Deshalb zeigt er Symptome wie Schlafprobleme, Traurigkeit, Müdigkeit, Vergesslichkeit, Herzklopfen, Unruhe, schlimme Erinnerungen oder Gedanken, die sich im Kreis drehen.

Entspannungs-Übungen helfen Erwachsenen und Kindern, um sich auszuruhen und Kraft zu schöpfen.



### Farben Atmen

Stelle dir eine Farbe (Lieblingsfarbe) für ein schönes, gutes Gefühl vor. Welche Farbe wählst du/siehst du?

Stelle dir nun eine Farbe vor für ein unangenehmes Gefühl. Welche Farbe wählst du/siehst du?

Atme nun langsam und ruhig ein und aus. Bei jedem Einatmen stellst du dir die schöne, angenehme Farbe vor. Und dass mit der schönen Farbe viele schöne Gefühle und Gedanken in dich hineinströmen beim Einatmen.

Beim Ausatmen stellst du dir die unangenehme Farbe vor. Bei jedem Ausatmen werden die unangenehmen Gefühle und Gedanken mit deinem Atem weggeblasen.

Das hilft, um ruhig zu werden. Man kann überall atmen. Im Zimmer. In der Küche. Bei einem Gespräch. Den Atem hat man immer dabei.



### Bewegen tut gut: Die gemütliche Katze\*

Diese Bewegungsübung entspannt und reduziert das Stresserleben in Körper und Kopf.

Tue so, als ob du eine Katze wärst, die gerade aufwacht. Gähne ausgiebig. Mache ein "Miau". Nun strecke deine Arme, deine Beine und deinen Rücken – ganz langsam wie eine Katze – und entspanne dich.



### **Bewegen tut gut: Schildkröte bei Sonne und Regen\***

Diese Bewegungsübung entspannt reduziert das Stresserleben in Körper und Kopf.

Tue so, als wärst du eine Schildkröte. Mache einen gaaaaanz langsam Spaziergang.

Es beginnt zu Regnen – geh in die Hocke, mache dich ganz klein und ziehe dich in deinen Panzer zurück.

Nach etwa 10 Sekunden kommt die Sonne wieder – strecke dich ganz lang und spaziere weiter.

Wiederhole die Übung, bis du dich gut fühlst. Beende die Übung gehend.



### **Bewegen tut gut: Feder und Statue\***

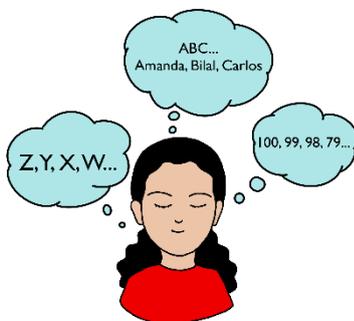
Diese Bewegungsübung entspannt reduziert das Stresserleben in Körper und Kopf.

Tue so, als ob du eine Feder wärst, die durch die Luft schwebt. Schwebe durch den Raum für etwa 10 Sekunden.

Verwandle dich plötzlich in eine Statue und steh ganz still. Nicht bewegen.

Nach 5 Sekunden beginnt du wieder als Feder durch den Raum zu schweben.

Wiederhole die Übung, bis du dich gut fühlst. Beende die Übung als leichte Feder.



### **Ins Hier & Jetzt kommen**

Manchmal überkommen uns schlechte Erinnerungen oder Gedanken. Immer wieder müssen wir an schlimme Dinge denken. Wir vergessen manchmal sogar, wo wir im Moment sind.

Wenn das passiert, hilft es, die eigenen Gedanken mit folgenden Übungen abzulenken:

- Nenne alle Gegenstände, die du siehst, in der gleichen Farbe. Nenne drei blaue Gegenstände. Nenne fünf gelbe Gegenstände.
- Gehe herum und zähle deine Schritte.
- Zähle Dinge in alphabetischer Reihenfolge auf (Vornamen, Lebensmittel, Automarken...)
- Zähle von 10 rückwärts zu 1.

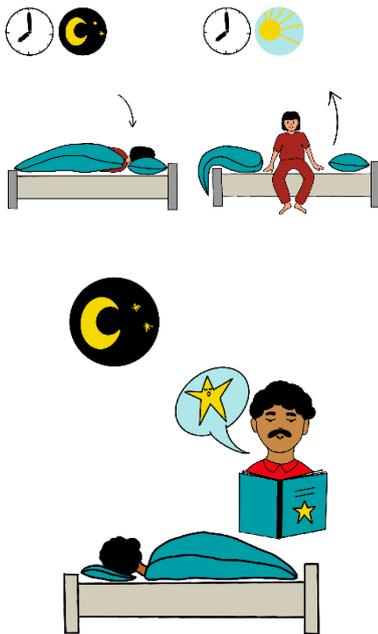
### Ins Hier & Jetzt kommen

Manchmal überkommen uns schlechte Erinnerungen oder Gedanken. Immer wieder müssen wir an schlimme Dinge denken. Wir vergessen manchmal sogar, wo wir im Moment sind. Wenn das passiert, hilft es, sich selbst zu zeigen, dass man jetzt gerade in Sicherheit ist:



- Sage laut oder im Kopf auf, was du in diesem Moment alles sehen kannst mit deinen Augen.
- Sag, was du hören kannst mit deinen Ohren.
- Sag, was du riechen kannst mit deiner Nase.
- Sag, was du fühlen kannst mit deinen Fingern.
- Sag, wo du jetzt gerade bist. In welchem Land. In welchem Ort. In welchem Raum.

Nimm deine Umgebung ganz genau wahr. Merke, dass du hier sicher bist.



### Schlafrituale

Der Körper braucht Schlaf, um sich zu erholen. Manchmal fällt es jedoch schwer, einzuschlafen. Damit Erwachsene und Kinder gut schlafen können, helfen diese Massnahmen:

- Stehe jeden Tag möglichst zur gleichen Zeit auf. Dein Körper lernt so einen Tag/Nacht-Rhythmus und wird automatisch müde am Abend.
- Machen jeden Tag das gleiche vor dem Schlafen gehen. So lernt der Körper, dass es Zeit ist zum Schlafen. Zum Beispiel: Gehe vor dem Schlafen Zähneputzen. Erzähle deinem Kind eine Geschichte. Lies etwas Schönes. Bete. Singe oder summe ein Lied. Nimm dein Kind in den Arm. Wichtig ist: mache etwas Angenehmes. Mache es jeden Abend gleich.
- Das Licht von Handy, Tablet und Fernsehen macht wach. Der Körper denkt dann, es ist Tag. Deshalb ist wichtig: 30 Minuten vor dem Schlafen nicht mehr mit dem Handy oder Fernseher spielen.

Auf dieser Webseite erhalten Sie kostenlos viele weitere Informationen zu Gesundheit und Erziehung in Ihrer Sprache: [www.savethechildren.ch/parents](http://www.savethechildren.ch/parents)

Copyright: Save the Children Switzerland; based on: Save the Children International -Stressbusters, HEART-Program / Almhar.org – Mental health aid for refugees / Red Cross - Parent Guide App