

## Stressreduzierende Übungen im Familienalltag –

### Relaxt mal wieder!



Um Stress gut bewältigen zu können, ist es wichtig sich erst einmal bewusst zu werden, was in uns überhaupt den Stress auslöst. Ist es mein Kind, welches nun mehr denn je meine Aufmerksamkeit und Zuwendung braucht? Ist es die Unsicherheit, welche die Corona-Pandemie mit sich bringt?

Was genau stresst mich in der jetzigen Situation?

Und auch unsere Kinder erleben eine ganz neue Situation: Es fehlt der Kontakt zu den Freunden und zu den Großeltern. Manche Kinder können die neue Situation nicht richtig begreifen, haben Ängste und Sorgen.

Erst durch das Erkennen der Stressauslöser können Ideen entwickelt werden mit dem Stress umzugehen. Einige wenige Familien berichteten uns, dass der Umgangston rauer geworden ist. Jeder Mensch hat eine eigene Umgangsweise mit Stress und genauso individuell sind die Möglichkeiten sich davon zu erholen.

Es gibt einige Methoden, die sowohl für Eltern als auch ihre Kinder gleichermaßen wertvoll sind, um Stress zu vermeiden. Probieren Sie - mit Ihrer Familie - doch einfach mal ein paar von den folgenden spielerischen Übungen aus. Es hilft bestimmt!