

APRIL 2020

SCHULSOZIALARBEIT PRIMARSCHULEN BEZIRK AFFOLTERN A.A.

THEMEN-INPUT UMGANG MIT STRESS

HIGHLIGHTS & NEWS

Inspiration für mehr
Bewegung zu Hause finden
Sie bei - „loop it“

<https://www.youtube.com/channel/UCm2MTjCPQEW16KIuwck5FZQ/playlists>

10 Schritte für die psychische Gesundheit

<https://dureschnufe.ch/psychisch-gesund-bleiben/>

Vorlagen Mandalas

<https://www.mandalabilder.de>

Verschiedene Übungen zum Entspannen

https://www.feel-ok.ch/files/themen/stress_entspannungstipps.pdf

Kurz und Knapp - Stress

Die Vereinbarkeit von Arbeit und Fernunterricht ist eine grosse Herausforderung. Die Situation ist für alle neu und nicht selbstgewählt. Dies kann zur Entwicklung von (erhöhtem) Stress führen. Es brauchen alle Zeit sich an die spezielle Situation zu gewöhnen. Deshalb ist es sinnvoll, Ansprüche runterzuschrauben und miteinander über Befindlichkeiten und Bedürfnisse zu sprechen. Es ist in Ordnung, wenn mal etwas nicht erledigt ist und es darf auch mal was danebengehen. Beim Planen sollten Sie mit sich wie auch mit den anderen Familienmitgliedern grosszügig sein. All das, was Sie zusätzlich erreichen, löst Zufriedenheit aus. All das, was Sie sich vorgenommen haben und nicht erreichen, hingegen Frust. Auf der nächsten Seite haben wir Ihnen einige Ideen zusammengefasst, welche Sie in stressreichen Situationen unterstützen könnten.

Picken Sie sich das heraus, was Ihnen gut tut und probieren Sie bei Bedarf auch mal etwas Neues aus.

WIE ERKENNE ICH STRESS BEI MIR / BEI MEINEM KIND?

Mögliche Reaktionen auf Stress:

EMOTIONEN

Angst, Wut, Selbstmitleid, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Trauer ...

GEDANKEN

"Das schaffe ich nie!", "Ich werde mich anstrengen müssen!", "Ich bin alleine!" ...

KÖRPER

flaues Gefühl im Magen, Nervosität, erhöhte Muskelspannung, Kopfschmerzen, Zittern, Übelkeit ...

VERHALTEN

Grübeln, Hektik, weinen, Aggression, Fäuste ballen, Nägel kauen, streiten, Schlafprobleme, Suchtmittelmissbrauch ...

Ideen für den Alltag - Umgang mit Stress

GEDANKEN

Eine **OPTIMISTISCHE GRUNDSTIMMUNG** beeinflusst auch die Gefühlslage.
"Ich schaffe das!", "Es geht vorbei!" ...

ABLENKUNGSMETHODEN

- **Mandalas** malen
- Gedanken **aufschreiben** in Form eines Tagebuches
- **Puzzle** machen

...

SINNESWAHRNEHMUNG

Es ist **WICHTIG**, die **KÖRPERLICHE REAKTIONEN WAHRZUNEHMEN**,
SPANNUNG ABZUBAUEN und die **SINNESORGANE** zu **AKTIVIEREN**.

- **Atemübungen** - die richtige Atemtechnik trägt zur Entspannung bei
- **Sinnesorgane** bewusst aktivieren
 - am morgen dem Geräusch der Vögel zuhören
 - zwei weitere Übungen finden Sie unter Highlights**
- **Duschen/Bad** nehmen
- **Glas Wasser / Tee** trinken
- **Besonderer Duft** (z.B. Lavendel-Duftkerze, spezielle Handcreme)

...

HANDLUNGEN (ANGEPASST AUF COVID19-SITUATION)

- Teilen Sie sich Ihre Arbeit ein und setzen Sie **Prioritäten**.
- Halten Sie eine **Tagesstruktur** ein. Struktur hilft gegen Chaos und gibt uns in Stresssituationen Orientierung.
- behalten Sie **Familienrituale** bei
- Seien Sie **grosszügig** mit sich selber und anderen Familienmitgliedern - es darf auch mal etwas liegen bleiben oder daneben gehen.
- **Buch** lesen
- **Bewegung** (Velofahren, Springseil, zur Lieblingsmusik tanzen, Yoga...)
- mit **Freunden** reden (Videochat, telefonieren, chatten...)
- mit **Fachpersonen** Kontakt aufnehmen (Anlaufstellen finden Sie auf der Homepage der Schule und/oder Sie fragen bei der Schulsozialarbeit nach)
- etwas Besonderes **kochen** oder **backen** (bsp. etwas mit nur 5 Zutaten)
- **Gesellschaftsspiel** (auch virtuell möglich bsp. gemeinsames Schach)
- an die **Sonne** gehen (bsp. Balkon, Garten)
- **Musizieren**
- **TV** (bsp. Lieblingsfilm oder Lieblingsserie schauen)
- nehmen Sie die **Planung** eines **schönes Ereignisses** in Angriff (beispielsweise Ferienplanung, Bastelprojekt...).
- Schreiben Sie sich tgl. 5 Min. alle Dinge auf, für die Sie **dankbar** sein können (z.B genügend Wasser, Gesundheit, usw.). Diese Übung fördert Ihr allg. Wohlbefinden und stärkt Ihre Abwehrkräfte.

- **bei einer akuten Stresssituation: Nehmen Sie sich wenn möglich aus der Situation kurz heraus** (Fenster öffnen, frische Luft schnappen, ruhig auf zehn zählen, Atemübung, Übung Sinnesorgane aktivieren, Raum wechseln...)

...

HIGHLIGHTS & NEWS

Atemübung

Durch die Nase tief in den Bauch einatmen (auf 5 zählen) - durch die Lippen (pfff) langsam wieder ausatmen (auf 8 zählen).

Sinnesorgane aktivieren

5 Sachen aufzählen, die ich sehe, ev. genau beschreiben (5 Sachen, die ich hören / 5 Sachen, die ich rieche).

Sich z.B. beim Essen bewusst darauf konzentrieren und spüren, wie es sich anfühlt (kalt, warm, hart, auf der Zunge schmelzend, körnig, würzig, geschmacklos, usw.).

Links des Kantons

<https://www.fuerslebengut.ch>
www.ajb.zh.ch/corona
www.lernentrotzcorona.ch

Kontakt

Schulsozialarbeit
PS Stallikon

IRENE ROHRER

079 748 36 22
schulsozialarbeit@schule-
stallikon.ch

Mo - Do