

202-08201F Kein Stress (mit dem Stress) - Stressbewältigung bei Grundschulkindern

Kursnr.	202-08201F
Beginn	Freitag, 15.01.2021, 10:00 - 11:00 Uhr
Termin/e	1
Kursort	Online
Entgelt	12,00 €
Ermäßigung	12,00
Kursleiter/innen	Katrin Scheider
Informationen	Wenn Sie uns vor Kursbeginn bestätigen, dass wir Ihre E-Mail Adresse zur Registrierung in der vhs.cloud nutzen dürfen, übernehmen wir gerne diesen Service für Sie vor Kursbeginn. Den Zugangscod zum Kurs erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail.

72% der Grundschul Kinder geben an, bereits konkrete Stresserfahrungen gemacht zu haben. Nervosität, Unkonzentriertheit, Schlafprobleme und Kopf- und Bauchschmerzen gehören zu den Symptomen, die im Zusammenhang mit Stress am häufigsten genannt werden. Dabei nehmen viele Eltern und Kinder fälschlicherweise an, dass sie nichts gegen den Stress tun können. Kinder ohne geeignete Stressbewältigungsstrategien fühlen sich schnell überfordert, zeigen Fehlanpassungen bzw. reagieren mit Resignation, Aggression und passiver Vermeidung.

Der Vortrag informiert Sie u.a. darüber:

- Woran man die Überforderung der Kinder erkennen kann
- Was Eltern und Kinder gegen den Stress tun können

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Online