Referat: Stress meistern

Wie Eltern ihre Kinder unterstützen können -
Praktische Tipps und Strategien zur Stressbewältigung.

In diesem Elternreferat werden Ursachen von Stress im Jugendalter beleuchtet und ergründet. Ein zentrales Ziel ist es, tiefgehendes Verständnis für die biologischen und emotionalen Abläufe zu schaffen und Eltern konkrete Strategien für den Umgang mit Stress an die Hand zu geben.

Themen wie Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, gesunde Denkweisen und alltagstaugliche Organisation stehen im Mittelpunkt. Eltern erfahren, wie sie durch ihr eigenes Verhalten eine wichtige Vorbildfunktion einnehmen und ihre Kinder stärken können – nicht durch Perfektion, sondern durch Verbindung, Reflexion und empathisches Miteinander.

Das ist enthalten:

- Ein Vortrag, der speziell auf das gewählte Thema abgestimmt ist.
- Eine Präsentation als visuelle Unterstützung während des Vortrags.
- Präsentation als Handout (auch elektronisch verfügbar)
- Praktische Übungen & Lösungsstratgien

Der Vortrag dauert 90 Minuten (60 Minuten Referat, 30 Minuten für Fragen)

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit und stehe für Rückfragen gerne zur Verfügung.

Herzliche Grüsse,

Branka Rezan

+41 79 955 8262 info@paedagogik-plus.com www.paedagogik-plus.com

Inhalt des Vortrags

Gemeinsam gehen wir der Entstehung und Funktion der Wut auf den Grund und schauen uns verschiedene Formen von Aggression an. Anschliessend lernen wir die Signale unterschiedlicher Emotionen kennen und verstehen, welche Bedürfnisse hinter ihnen stehen. Zum Schluss beschäftigen wir uns mit praxistauglichen Strategien für den Schulalltag, mit Hilfe derer wir angemessen reagieren und effektiv Grenzen setzen können.

Das nehmen Sie mit:

- **Starke Gefühle verstehen:** Sie lernen, wie Stress im Gehirn entsteht, welche Rolle verschiedene Gehirnareale dabei spielen, und dass Stress nicht nur negativ ist, sondern auch eine wertvolle Herausforderung sein kann.
- **Das Mindset zählt:** Sie erfahren, wie ihre Gedanken die Wirkung von Stress beeinflussen, wie Sie ihn als hilfreiche Kraft statt Bedrohung betrachten können und Fehler als Chance für Wachstum begreifen.
- **Klarheit & Herz:** Sie lernen, wie sie durch Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl und einen gesunden Umgang mit Emotionen als Vorbild wirken und gleichzeitig die grundlegenden Bedürfnisse ihrer Kinder nach Autonomie, Bindung und Kompetenz ernst nehmen und emotional einfühlsam begleiten können.
- **Praktische Übungen:** Tipps und Übungen zur Pausengestaltung, Bildung hilfreicher Gewohnheiten (inkl. Arbeitsblatt) und die Anwendung von Rollenspielen und Reflexionsfragen.

Warum ist dieser Vortrag so wichtig?

Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter Stress, fühlen sich überfordert und allein gelassen mit ihren Sorgen. Der Vortrag hilft Eltern zu verstehen, was im Kind vorgeht, und zeigt, wie sie mit Achtsamkeit, Selbstfürsorge und klarer Struktur unterstützend wirken können. So entsteht ein stabiles Fundament, auf dem Kinder gesünder, gelassener und selbstbewusster wachsen können.

+41 79 955 8262 info@paedagogik-plus.com www.paedagogik-plus.com