

Stressbewältigung im Advent: Grazer Kinder packen aus!

Grazer Kinder teilen ihre Tipps zur Stressbewältigung in der Vorweihnachtszeit. Einblick in ihre Erfahrungen und Methoden.



Graz, Österreich - In Graz, die Vorweihnachtszeit wird von Kindern nicht nur mit Vorfreude, sondern auch mit Stress wahrgenommen. Diese Erkenntnis kommt aus der aktuellen Umfrage des Kinderbüros in Zusammenarbeit mit MeinBezirk, untermalt von der Serie „TrauDi! fragt nach“. Kinder berichten, dass der Adventmärkte, das Keksebacken und der Nikolaus zwar Höhepunkte des Jahres sind, die Vielzahl an schulischen Prüfungen und Freizeitaktivitäten aber auch beachtlichen Druck erzeugt. Die Stressbewältigungsstrategien der Kids sind vielfältig und reichen vom einfachen Durchatmen bis hin zu Aktivitäten wie dem Spielen mit „Bop-It“, das für einige eine entspannende Wirkung hat, wie Oskar (10 Jahre) beschreibt - Details, die von meinbezirk.at festgehalten wurden.

Strategien zur Stressbewältigung

Die Aussagen der Kinder zeigen interessante Ansätze zur Stressbewältigung. Fabio (9 Jahre) setzt auf tiefes Durchatmen, während Meryem (11 Jahre) sich beeilt, um Zeitdruck abzubauen. Aline (9 Jahre) erkennt zudem, dass ihre Gefühle in einer Liebesbeziehung ihr helfen, mit Schulstress umzugehen. Thomas Plautz vom Kinderbüro warnt jedoch vor übermäßiger Freizeitgestaltung, die zu einem Freizeitstress führen kann. Die UN-Kinderrechtskonvention betont das Recht von Kindern auf Freizeit, und es wird angeregt, dass Eltern darauf achten sollten, dass ihre Kinder genügend Erholungsphasen einplanen, um die notwendigen Pausen zwischen stark durchgeplanten Tätigkeiten zu gewährleisten.

Die von den Grazer Kindern geschilderten Herausforderungen spiegeln wider, wie wichtig es ist, in der hektischen Vorweihnachtszeit Zeit zum Entspannen zu finden. In der Tradition des Christkindlmarktes und der festlichen Vorbereitungen könnte es ratsam sein, ab und zu eine Aktivität ausfallen zu lassen, um sowohl den Kindern als auch sich selbst die Möglichkeit zu bieten, zur Ruhe zu kommen, so die Expertenmeinung von unipub.uni-graz.at.

Details	
Ort	Graz, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.meinbezirk.at• unipub.uni-graz.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at