



KINDLICHES VERHALTEN VERSTEHEN

Stress bei Kindern erkennen und richtig reagieren

Kinder können selten sagen: „Ich bin gestresst.“ Stattdessen zeigt sich Überforderung in ihrem Verhalten, oft auf Wegen, die für Eltern schwer zu deuten sind. Hier sind die wichtigsten Anzeichen und was wirklich hilft.

Von Dr. Ulf Heimbach & Friederike Rosenberger 5 Min. Lesezeit

Stress bei Kindern sieht selten so aus, wie wir uns Stress bei Erwachsenen vorstellen. Kein Seufzen über die To-do-Liste, sondern Verhalten, das auf den ersten Blick wie Trotz, Rückschritt oder einfach schlechte Laune wirkt.

Wie sich Stress bei Kindern zeigt

Typische Anzeichen sind Schlafprobleme, plötzliche Wutausbrüche ohne erkennbaren Anlass, Rückzug, körperliche Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen ohne medizinischen Befund, oder ein Rückfall in bereits überwundene Verhaltensweisen, etwa erneutes Einnässen bei einem eigentlich trockenen Kind.

Häufige Auslöser

Zu den häufigsten Ursachen zählen Leistungsdruck in Kita oder Schule, Konflikte zwischen den Eltern, ein zu voller Terminkalender mit wenig freier Zeit, aber auch Veränderungen wie ein Umzug, eine Trennung oder die Geburt eines Geschwisterkindes. Oft ist es nicht ein einzelner Auslöser, sondern eine Kombination aus mehreren kleinen Belastungen.

Auffälliges Verhalten ist fast immer ein Signal, keine Charaktereigenschaft.

Was Eltern konkret tun können

Der erste und wichtigste Schritt ist zuzuhören, ohne sofort zu bewerten oder zu lösen. Ein einfaches „Das klingt anstrengend für dich“ öffnet oft mehr als eine schnelle Lösung. Verlässliche Alltagsroutinen, feste Zeiten für Mahlzeiten und Schlaf, geben zusätzlich Halt in stressigen Phasen. Und, so schwer es manchmal fällt: Die eigene Gelassenheit als Elternteil überträgt sich spürbar auf das Kind.

Wann professionelle Unterstützung sinnvoll ist

Wenn belastende Verhaltensweisen über mehrere Wochen anhalten, sich verstärken, oder der Familienalltag spürbar darunter leidet, ist es sinnvoll, sich Unterstützung zu holen. Das muss nicht gleich Therapie bedeuten, oft hilft schon ein Gespräch von außen, um die Situation neu zu ordnen. Gerne besprechen wir im kostenlosen Vorgespräch, was für Ihre Familie der nächste sinnvolle Schritt wäre.

Private Kindererziehung

Dr. Ulf Heimbach & Friederike Rosenberger · Leibnizstraße 30, 10625 Berlin
Telefon: 0162 61 31 977 · E-Mail: info@private-kindererziehung.de

Diesen und weitere Tipps finden Sie auch online: www.private-kindererziehung.de/tipps/stress-bei-kindern/