



Kinder und Jugendliche sind in der Schule mit Situationen konfrontiert, die den Einsatz all ihrer Bewältigungsfähigkeiten erfordern, um sich an die Stressfaktoren anzupassen, die in jeder Phase ihrer Entwicklung auftreten. Der Beginn des Schuljahres kann für die Schüler eine schwierige Zeit sein, da sie wieder in die Routine zurückkehren. Redvital Salud gibt euch einige Tipps zur Stressbewältigung.

TECHNIKEN UND ANSÄTZE ZUR PRÄVENTION



Kehre schrittweise zur Routine zurück.



Ernähre dich gesund.



Suche ruhige Momente.

Zwerchfellatmung

Langsame, tiefe und bewusste Atmung

1 Setze dich oder lege dich mit geradem Rücken und entspannten Muskeln hin.

2 Lege eine Hand auf deine Brust und die andere auf deinen Bauch.



3 Atme langsam und tief ein.

4 Ziehe Luft in deinen Bauch und spüre, wie er anschwillt.



5 Halte für einige Augenblicke den Atem an.

6 Atme aus und spüre, wie sich dein Bauch entleert.

