

**Die Inhalte** Die Kinder lernen anhand eines anschaulichen Stressmodells, selbst einzuschätzen, wie sehr bestimmte Situationen sie belasten. Durch die Trainer werden neue Bewältigungsstrategien vermittelt und gemeinsam erprobt.

Die Kinder erfahren zudem, wie viele verschiedene Methoden es gegen Stress gibt, und finden heraus, welche für sie selbst am geeignetsten sind.

Ein weiterer Bestandteil ist eine Entspannungstechnik, die Progressive Muskelentspannung, in kindgerechter Form. Dabei werden einzelne Muskelgruppen angespannt, um sie anschließend wieder gezielt zu entspannen.

**Umfang** Das Trainingsprogramm für die Kinder umfasst acht Sitzungen von jeweils anderthalb Stunden Dauer. Auch die Eltern werden mit zwei begleitenden Elternabenden in das Gesamtgeschehen eingebunden.

**Das Hörerlebnis zum Entspannen** Die TK hat fantasievolle Geschichten ins Netz gestellt, mit denen die Kinder auch zu Hause üben können, locker zu bleiben. Damit können sie während, aber natürlich auch nach Ende des Trainings (immer wieder) auf „Traumreisen“ gehen und das Gelernte aktiv im Alltag anwenden. Die Entspannungsübungen sind zu finden auf [tk.de](http://tk.de), **Suchnummer 2010308**.



## Sie haben Fragen?

Weitere Informationen zum Angebot erhalten Sie hier:

**Maximilian Ziesche**  
Referent für Gesundheitswesen  
Tel. 03 85 - 760 95 68  
[maximilian.ziesche@tk.de](mailto:maximilian.ziesche@tk.de)

**Besuchen Sie uns auch auf:**



**TK**  
Die  
Techniker

## Bleib locker!

Training gegen den Stress –  
für Kinder der dritten und  
vierten Klasse

## Bitte keinen Stress mit dem Stress!

Eine unbeschwerte Kindheit? Dieser Wunsch kollidiert immer öfter mit den Anforderungen, die im Alltag heute schon an ein Kind gestellt werden – und dabei zu ernstzunehmenden Belastungen werden können. Die Techniker bietet dafür ein innovatives Stresspräventionstraining an.



### Gut zu wissen!

## So funktioniert´s

Für die Umsetzung des Trainings gelten folgende Bedingungen:

- „Bleib locker!“ ist in ein gesundheitsförderliches Gesamtkonzept gebettet.
- Es müssen regional qualifizierte und geschulte Trainer für das jeweilige Angebot zur Verfügung stehen.
- Die Themen Gesundheit und Stress sind im Schulprofil bereits verankert.
- In der Schule existieren bereits Arbeitsgruppen oder Steuerkreise zum Thema Gesundheit.
- Die Schule nimmt an einem Landesprogramm – beispielsweise „Gute gesunde Schule“ oder an vergleichbaren Programmen – teil.

**Das TK-Angebot „Bleib locker!“** In diesem Training werden verschiedene Methoden zur Stressbewältigung auf kindgerechte Art und Weise miteinander kombiniert. Die Kinder lernen, wie sie typische Stress auslösende Situationen frühzeitig erkennen und welche Strategien dann helfen.

Die Techniker hat dieses Training zusammen mit Prof. Dr. Arnold Lohaus und Dr. Johannes Klein-Heßling entwickelt und wissenschaftlich auf seine Wirksamkeit überprüft.

**Für wen eignet sich das Training?** Das Training richtet sich grundsätzlich an Kinder der dritten und vierten Klasse. Es ist besonders geeignet für Kinder, die

- lernen möchten, was man gegen Stress tun kann,
- häufig gereizt, nervös, ängstlich oder niedergeschlagen sind,
- auf Belastungen mit Schlafstörungen oder anderen körperlichen Symptomen reagieren.

**Für wen ist das Training nicht geeignet?** Das Training ist nicht für hyperaktive Kinder konzipiert, ebenso wenig für sehr schüchterne oder sehr aggressive Kinder, die mit einer Gruppe schlecht zurechtkommen.