Let´s be mindful! - Psychische Gesundheit von Schüler*innen stärken

ikk gesund plus
Mehr Leistung. Mehr Service.

LVG LANDESVEREINIGUNG FÜR GESUNDHEIT SACHSEN-ANHALT e.V.

Psychisch gesund aufwachsen

Wie Sie Ihr Kind im Alltag unterstützen können

In der heutigen Zeit gibt es viele Herausforderungen für die psysische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Zwischen der Kehrseite sozialer Medien, belastender Nachrichtenlage und hohen Erfolgsansprüchen im Lernen bedarf es daher auch schon in jungen Jahren einer guten psychischen Widerstandskraft. Diese Karte bietet Ihnen als Eltern stärkende Impulse für den Familienalltag.

Eltern sind wichtige Vorbilder: Legen Sie Ihr Handy weg, wenn Sie mit Ihrem Kind sprechen und schaffen Sie handyfreie Zeiten – z.B. bei gemeinsamen Mahlzeiten – für bewusste Zeit miteinander.

Gehen Sie selbst achtsam und verantwortungsvoll mit Medien um.

Klären Sie Ihre Kinder über die möglichen Gefahren im Netz und zu häufiger Mediennutzung auf!

Umgang mit Social Media und Nachrichten

Kinder haben heutzutage eine Vielzahl an digitalen Medien, die sie nutzen, z.B. Smartphones, Tablets, Spielekonsolen, Computer und Fernseher. Behalten Sie die Gesamtzeit des Medienkonsums Ihres Kindes im Auge und achten Sie darauf, regelmäßig die Inhalte zu prüfen, die Ihr Kind konsumiert.

Gemeinsam Regeln entwickeln:
Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind tägliche Nutzungszeiten fest und definieren Sie digitale Auszeiten, um eine gesunde Balance zu fördern.

Offen über Erlebnisse sprechen:
Haben Sie ein offenes Ohr für belastende Online-Erfahrungen und Ängste durch bedrückende Nachrichtenlagen. Regelmäßige Gespräche helfen Ihrem Kind, diese besser zu verarbeiten.

Sicherheit fördern:
Überprüfen Sie gemeinsam die Privatsphäre-Einstellungen und nutzen Sie kindgerechte Informationsquellen.

Ausgleich schaffen:
Ermutigen Sie Ihr Kind, einen Ausgleich zur Medienzeit zu schaffen, z.B. Hobbies zu pflegen, sich zu bewegen und Freund*innen zu treffen – ohne dort Medien zu nutzen.

Empfehlung für die Altersgruppe 9-12 Jahre: Max. 60 Min. Bildschirmzeit pro Tag in der Freizeit, möglichst nur bis 21 Uhr. Nehmen Sie die Altersfreigabe bei Games, Filmen & Serien ernst und halten Sie sich an die Empfehlungen.

Bei klicksafe finden Sie vielfältige Informationen und praktische Tipps, wie Sie Ihr Kind beim sicheren und kompetenten Umgang mit dem Internet unterstützen können.
Weitere Infos finden Sie auf: www.klicksafe.de

Bedeutung fester Tagesstrukturen

Schule fordert über den Tag ein hohes Maß an Aufmerksamkeit. Ihr Kind muss daher ausgeruht und wach sein, um die Fülle an Informationen zu verarbeiten und sich konzentrieren zu können.
Ausreichend Schlaf und ein geregelter Tagesablauf mindern den Stress und fördern Stabilität und Selbstorganisation im Alltag.

- Achten Sie auf regelmäßige Aufsteh- und Schlafenszeiten, um Verlässlichkeit zu schaffen.
- Schaffen Sie eine entspannte Abendroutine: Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, abends auf elektronische Medien zu verzichten und setzen Sie stattdessen auf ruhige Aktivitäten wie Lesen oder Gesellschaftsspiele, um das Einschlafen zu erleichtern.
- Planen Sie ausreichend Zeit für Mahlzeiten ein, besonders für das Frühstück.
- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, zwischen Schule und Hausaufgaben bewusst Pausen einzulegen. Solche Auszeiten helfen, den Kopf freizubekommen und Energie zu tanken.

Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstwerts

Als Eltern wollen Sie nur das Beste für Ihr Kind. In dieser Fürsorge kann es mitunter passieren, dass Sie Ihrem Kind viele Aufgaben abnehmen oder recht schnell eingreifen, um kleinere Probleme zu lösen. Dadurch verpasst Ihr Kind jedoch wichtige Gelegenheiten, eigene selbstwertstärkende Erfahrungen zu sammeln.

So wächst das Selbstvertrauen Ihres Kindes:

Übertragen Sie kleine Aufgaben wie Hilfe im Haushalt, die Erledigung kleiner Einkäufe oder die Planung eines Tages.

Ermöglichen Sie Erfolgserlebnisse auch bei kleinen Dingen, wie das eigene Fahrrad reparieren, ein Zimmer umgestalten oder sich um ein Haustier kümmern.

Akzeptieren Sie Fehler als wertvolle Lernerfahrungen und reflektieren Sie gemeinsam daraus gewonnene Erkenntnisse.

Ermutigen Sie Ihr Kind, bei Problemen zunächst eigene Lösungen zu finden. Unterstützen Sie die Lösungssuche, statt direkt zu helfen.

Sprechen Sie regelmäßig über Gefühle und Stärken, damit sich Ihr Kind der eigenen Ressourcen bewusst wird.

Sie haben Fragen oder benötigen Unterstützung?
Kontaktieren Sie bei Bedarf jederzeit die Schulsozialarbeitenden, die Lehrkräfte oder die Mitarbeiter*innen der Nummer gegen Kummer. Sie helfen Ihnen gerne weiter.

Elterntelefon
0800 1110550
NummergegenKummer
freecall unterstützt durch die Deutsche Telekom

Herausgeber: Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Redaktion: Lisa-Marie Brand und Melanie Kahl
Layout: Katrin Rost
Fotos / Grafiken: Deckblatt by Freepik.com - Trauriges Mädchen sitzt in der Küche peoplecreations / StockSnap QN5BGSXRDQ Photo by Family Moments on StockSnap; Doodle by Freepik.com - Kreativitäts Doodle Design Kollektion rawpixel
Erschienen: 2025

Gefördert von der IKK gesund plus nach §20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten.

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.