

# Was tun gegen Stress?

**Beitrag von „Palim“ vom 21. September 2020 16:46**

Ich weiß ja nicht, wie „klein“ deine „Kleineren“ sind, aber nach der 1. Klasse sind Kinder nicht mehr „klein“.

„Meine“ sind nun in Klasse 3 und finden auch schlecht zurück in die Routine.

Ich kann es verstehen nach plötzlichen Schulschließungen, langem Zuhausehocken, wechselnden Tagen mit Pausen und Sommerferien, 

andererseits darf man ihnen ruhig sagen, was man von ihnen erwartet .

Auch kann man ihnen spiegeln, wie sie sich verhalten. 

Mal nimmt man es mit Humor, mal ist man ernst,

mancher nutzt Token (njam, , du weißt schon),

anderer Zeitdarstellungen, in denen man etwas gewinnt oder verliert.

Manchmal braucht es einfach eine deutliche Ansage und 2 extrem konsequente  Stunden oder Tage , damit es sich wieder einpendelt und auch der Spaß wieder mehr Zeit und Berechtigung hat. 

Die kann man ja ankündigen, wenn sie sich die „verdienen“, haben sie es direkt eingefordert.

Noch eine Möglichkeit wäre, dass du den Kindern deinen eigenen Genervt-Faktor anzeigst  , bevor es so weit ist , dass du explodierst.    

Das wird schon wieder  