Achtsamkeit und Resilienz

NEW

Wusstest du,

dass Achtsamkeit und Resilienz auch im Schulalltag an Bedeutung gewinnen. Auf Dauer auf vollen Touren zu laufen, bedeutet Stress. Eine Zeitlang halten wir das aus. Zuviel Stress kann jedoch zu psychischen Krisen und Erkrankungen führen.

2022

Schulsozialarbeit
an weiterführenden Schulen
Potsdam

Stiftung SPI
Niederlassung Brandenburg
Nord-West

Bewegung Ruhe Pausen

Beachte:

Wer achtsam ist und auf seinen Körper hört, der kann souveräner mit Stress und Krisen umgehen. In einem stressigen Alltag, mit Schule, Familie und Pandemie, ist das gar nicht so leicht. Permanente Informationen, Aufgaben und Eindrücke bedeuten Hektik und Stress.

Hinweis:

Wichtig ist, sich Pausen zu nehmen, zu entspannen und in seinen Körper zu hören. Die menschlichen Grundbedürfnisse müssen erfüllt werden: Schlafen, gesunde Ernährung, Entspannung und Geborgenheit.

Stress ist ein Teil des Prozesses:

Kleine Dinge können schon das Stresslevel senken. Ein Gespräch mit Familie und Freunden hilft. Frische Luft tanken und einen Spaziergang machen, ein Buch lesen und das Handy bei Seite legen, Sport treiben und eine ausgiebige Dusche nehmen.

Tipp: Krisen und Stress sollten nur vorübergehende Phasen sein. Jede schwere Zeit kann auch eine neue Chance sein. Suche dir am besten Rat, denn geteilter Ärger ist halber Ärger!

Schulsozialarbeit
an weiterführenden Schulen
Potsdam

Stiftung SPI
Niederlassung Brandenburg
Nord-West