

## Soforthilfe für gestresste Kinder

In Situationen, in denen das Kind gestresst ist oder sich überfordert fühlt, können Sie es mit Übungen aus der Klopfakupressur schnell beruhigen. Beklopfen Sie nacheinander mit 2-3 Fingern die unten aufgeführten Punkte auf dem Gesicht bzw. Oberkörper (jeweils etwa 10-20 Mal, nach Bedarf auch länger). Wiederholen Sie diese Abfolge, bis sich eine deutliche Besserung einstellt. Lassen Sie das Kind dabei langsam und bewusst ein- und ausatmen.

Speziell bei Angst hilft das Beklopfen des unten abgebildeten Punktes auf dem Handrücken. Er befindet sich zwischen dem Ringfinger und dem kleinen Finger, ca. 1 cm unterhalb der Knöchel. Beklopfen Sie den Punkt im Akutfall mindestens eine Minute lang und lassen Sie das Kind dabei langsam und bewusst ein- und ausatmen.

Kinder ab einem Alter von ca. 5 Jahren können auch selber klopfen. Machen Sie dem Kind vor, was es tun soll, und lassen Sie es nachmachen oder klopfen Sie gemeinsam. Gemeinsames Klopfen hat einen besonders beruhigenden Effekt.



### Anwendungsmöglichkeiten:

- akuter Stress (Weinen, Angst, Wut, Schreck)
- vor dem Unterricht, vor Prüfungen oder vor den Hausaufgaben
- während der Hausaufgaben, wenn das Kind Schwierigkeiten hat
- Erwartungsangst (Angst vor bevorstehenden Ereignissen wie Prüfungen, Tests etc.)

**Bitte beachten:** Die hier dargestellten Methoden stammen aus der Klopfakupressur. Die Klopfakupressur eignet sich gut zur Selbstanwendung. Bei hartnäckigen oder komplexen Themen kann es jedoch erforderlich sein, die Hilfe eines erfahrenen Anwenders/Coaches in Anspruch zu nehmen. Die Klopfakupressur stellt keine wissenschaftlich anerkannte Behandlungsmethode oder Heilbehandlung dar und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Bei der Anwendung übernehmen Sie die volle Verantwortung für das körperliche und emotionale Wohlbefinden von sich und Ihrem Kind.