



2., vollst. überarb. Aufl. 2016, X, 147 S. 9 Abb.

 **Druckausgabe**

Softcover

Ladenpreis

► *19,99 € (D) | 20,55 € (A) | CHF 25.00

 **eBook**

**Erhältlich bei Ihrer Bibliothek
oder**

► springer.com/shop

H. Domsch, A. Lohaus, M. Fridrici

Kinder im Stress

Wie Eltern Kinder stärken und begleiten

- **Stärkt Selbstfürsorge: Mit dem Stress der Kinder und eigenem Stress umgehen**
- **Kinder im Stress: Tipps und Übungen für Eltern**
- **Selbsthilfe: Gut verständlich von Profis**

In diesem Buch erfahren Eltern, wie sie ihre Kinder stärken und beim Umgang mit Stress unterstützen können. Konflikte mit anderen, Stress in der Schule oder bei den Hausaufgaben, Zeitdruck bei den Freizeitaktivitäten oder auch Probleme in der eigenen Familie – die Gründe sind vielfältig. Einige Kinder leiden durch steigenden Erwartungs- und Leistungsdruck in Schule und Freizeit unter Stress. Symptome wie Kopf- und Bauchweh, Schlafschwierigkeiten oder Appetitlosigkeit sind nicht selten die Folge. Was aber können Eltern und die Kinder selbst tun, um angemessen mit Stress umzugehen? Holger Domsch, Arnold Lohaus und Mirko Fridrici, ausgewiesene Experten zum Thema Stress bei Kindern, wissen hier Rat.

Aus dem Inhalt

(1) Stress unter der Lupe, Was Kinder stresst, Stresswirkungen – (2) Hilfen gegen Stress: Was Kinder tun können, Hilfen gegen Stress: Was Eltern tun können.

Die Autoren

Dr. Holger Domsch, Dipl.-Psych., Schulpsychologische Beratungsstelle der Stadt Münster. Prof. Dr. Arnold Lohaus, Entwicklungspsychologie, Universität Bielefeld. Dipl.-Psych. Mirko Fridrici, Regionale Schulberatungsstelle für den Kreis Minden-Lübbecke.



Erhältlich bei Ihrem Buchhändler oder – Springer Customer Service Center GmbH, Haberstrasse 7, 69126 Heidelberg, Germany ► Call: + 49 (0) 6221-345-4301 ► Fax: +49 (0)6221-345-4229 ► Email: customerservice@springer.com ► Web: springer.com

* € (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt; € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. CHF und die mit ** gekennzeichneten Preise für elektronische Produkte sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Programm- und Preisänderungen (auch bei Irrtümern) vorbehalten. Es gelten unsere Allgemeinen Liefer- und Zahlungsbedingungen.

Springer-Verlag GmbH, Handelsregistersitz: Berlin-Charlottenburg, HR B 91022. Geschäftsführung: Haank, Mos, Hendriks