



Können Sie mitreden?

Zukunftsreise

Unser Anliegen

Liebe Eltern,

speziell in der Altersstufe der 9 bis 13-Jährigen treten äußerliche und psychische Veränderungen auf.

Mit diesem Eltern-Checkheft möchten wir Sie bei der zukünftigen Entwicklung Ihrer Kinder begleiten.

Ihre Betriebskrankenkassen in Hessen

Veränderungen vom Kind zum Teen - 3 -

Stress bei Kindern - 4 -

Schulleistungsstörungen - 6 -

Verhaltensauffälligkeiten
bei Kindern - 8 -

Zahn-, Mund- und Kieferanomalien -10-

Vorsorgeuntersuchung U11 -11-

Veränderungen vom Kind zum Teen

Was passiert?

Heutzutage beginnt bereits ab einem Alter von neun oder zehn Jahren die sogenannte Präpubertät. Diese Phase ist von hormonellen Veränderungen geprägt, welche die Pubertät einleiten.

Zudem kommt es zu ersten Ausprägungen der so genannten Adoleszenten skoliose, einer Verformung der Wirbelsäule. Diese beginnt meist im 10./11. Lebensjahr, am Beginn des pubertären Wachstumsschubes und betrifft Mädchen mehr als Jungen („Buckelhaltung“).

Neben den körperlichen Auswirkungen beeinflusst die vermehrte Hormonausschüttung auch den emotionalen Zustand und das Sozialverhalten der angehenden Jugendlichen.



Stress bei Kindern

Kleine Manager

Kinder haben heute häufig körperlichen und seelischen Stress. Schule, Sport, musische und sprachliche Förderungen als auch private Termine wollen unter einen Hut gebracht werden.

Der Körper mobilisiert dabei alle Reserven, um mit (Problem-) Situationen fertig zu werden. Dauert der Stress an, ohne dass er bewältigt wird, hat das sichtbare Folgen.



- Schulunlust?
- Kopf- oder Bauchschmerzen?
- Traurigkeit oder Rückzug?
- Probleme in der Schule?
- Aggressives Verhalten?

Bitte ankreuzen, wenn auf
Ihr Kind zutreffend!



Stress bei Kindern

Tipp!

Ein großer Teil der kindlichen Freizeit wird mit Fernsehen, Computerspielen und mit Spielen an Konsolen gefüllt. Auf diese Weise wird dem Organismus ständig Energie abverlangt, ohne dass er wieder auftanken kann.

Hinzu kommt die vielfache Reizüberflutung der Sinne. Körper und Geist finden keine Gelegenheit, das Erlebte und Gelernte zu verarbeiten. Darunter leiden nicht nur die Leistungen, sondern auch das seelische und körperliche Gleichgewicht.

Geben Sie Ihrem Kind bewusst Zeit und Raum für Ruhephasen, in welchen es sich ohne technische Einflüsse entspannen kann!

Schulleistungsstörungen







Schlechte Noten

Schulleistungsstörungen können verschiedene Ursachen haben.

Von einer Schulleistungsstörung wird dann gesprochen, wenn Kinder in der Aneignung des Lesens, Schreibens oder Rechnens einen deutlichen Rückstand gegenüber ihren Alterskollegen aufweisen.

Man unterscheidet Rechen-, Lese-, Rechtschreib-Schwächen oder auch psychogene Lern- und Leistungsstörungen in Form von Schulangst bzw. Schulphobie, die aus äußeren Faktoren resultieren können, wie z. B. der schulischen und familiären Leistungsbeurteilung oder einer schwierigen Lernatmosphäre.

Aber auch Sprachstörungen oder Hyperaktivität können mehr oder weniger direkt mit einer Lernstörung zu tun haben.

-  Rechen-, Lese-, Rechtschreibschwäche?
-  Geringe Konzentrationsfähigkeit?
-  Fehlende Motivation und Interesse in der Schule?
-  Angst vor der Schule?
-  Sprachstörungen?
-  Neue Schule, neue Lehrer?

Bitte ankreuzen, wenn auf
Ihr Kind zutreffend!



Schulleistungsstörungen

Tipp!

Viele auf die Schulleistung einwirkende Faktoren sind für Sie als Eltern unmittelbar zu beeinflussen. Möglichkeiten zur direkten Einflussnahme auf eine positive Schulleistung der Kinder sind:

- ausreichend Schlaf
- ausgewogene Ernährung und Trinken
- Phasen der Entspannung
- Bewegungsangebote zur Verbesserung der körperlichen Verfassung
- Kontakt zum Kind halten durch Gespräche (positive Bestärkung)
- klare Strukturen und Ordnung der Arbeitsabläufe schaffen
- Unterstützung bei Hausaufgaben und der Vorbereitung von Klassenarbeiten

Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern

- Körperlich/verbal aggressiv?
Häufiges Streiten?
- Stören des Unterrichts?
- Wutanfälle oder Zerstören
von Gegenständen?
- Sich Zurückziehen?
Häufiges Weinen?
- Ängste und Minderwertig-
keitsgefühle?
- Überempfindliche Reaktionen?
- Nägelkauen? Daumenlutschen?

Bitte ankreuzen, wenn auf
Ihr Kind zutreffend!



Querkopf

Autoritäten werden jetzt kritisch in Frage gestellt. Anecken gehört auf dem Weg zur Persönlichkeitsentwicklung zum Programm.

Als verhaltensauffällig wird eine überdurchschnittliche Häufigkeit von körperlichen und verbalen Aggressionen bezeichnet, wie zum Beispiel wiederholtes Streiten, Frechheiten, Stören des Unterrichts, Ungehorsam, Zerstören von Gegenständen, Lärmen, Wutanfälle und Herumkommandieren anderer Kinder.

Auch wird bei Sich-Zurückziehen, überempfindlichen Reaktionen, Äußerungen von Angst und Minderwertigkeitsgefühlen und häufigem Weinen von einer Auffälligkeit gesprochen.



Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern

Tipp!

Sozialisations- und Verhaltensauffälligkeiten haben in den meisten Fällen auch Auswirkungen auf das Lernen und die schulischen Leistungen. Was Sie tun können:

- Lob und positives Feedback
- Diplomatie einsetzen; „Schau so geht es besser“ ... nicht „Das ist falsch!“
- Keine Befehle; Vorschläge machen, Chancen zur Mitbestimmung geben.
- Anerkennung zollen; kleinste Erfolge anerkennen und nichts als selbstverständlich nehmen.
- Zeit nehmen; mit den Kindern hinausgehen und ruhig sprechen, außerdem nichts in kurzer Zeit erzwingen.
- Zuhören können; wer zuhören kann, dem begegnet man positiv, weil man sich angenommen fühlt. Zuhören schafft Vertrauen und stärkt die Beziehung.
- Fehler eingestehen; das macht einen menschlich und begreifbar.

Zahn-, Mund- und Kieferanomalien

... mit Biss

In erster Linie sind Kiefer- und Zahnfehlstellungen ein ästhetisches Thema und wirken sich häufig auf das Selbstwertgefühl aus.

Neben genetisch bedingten Fehlstellungen des Kiefers sind etwa 40 Prozent der kieferorthopädischen Behandlungen auf Lutschen oder schlechte Pflege der Milchzähne zurückzuführen.

Kieferfehlstellungen lassen vor allem die Zähne nicht richtig „aufeinanderbeißen“. Dies führt zu Problemen beim Abbeißen und beim Zerkauen der Nahrung.

Eine ungleichmäßige Belastung einzelner Zähne oder Zahngruppen kann Zahnbetterkrankungen, ständige Entzündungen, langfristig einen Rückgang des Zahnfleisches (Parodontose) und Kippungen von Zähnen auslösen.

Ebenso werden das Pressen sowie das nächtliche Knirschen in Zusammenhang mit Kiefer- und Zahnfehlstellungen gebracht. Diese Fehlbelastungen des Kiefers und der Zähne sind ebenso Verursacher für schmerzhafte Nacken- und Kaumuskelspannungen.

Vorsorgeuntersuchung U11

Wussten Sie:

Alle diese Themen, insbesondere das Erkennen und die Behandlungseinleitung von Schulleistungsstörungen, Sozialisations- und Verhaltensstörungen, Zahn-, Mund- und Kieferanomalien, gesundheitsschädigendem Medienverhalten sind Bestandteile der Vorsorgeuntersuchung U11.

Diese Untersuchung soll u. a. der Bewegungs- und Sportförderung dienen, den problematischen Umgang mit Suchtmitteln erkennen und verhindern helfen, aber auch gesundheitsbewusstes Verhalten unterstützen (u.a. Ernährungs-, Bewegungs-, Stress-, Sucht- und Medienberatung).

Diese Vorsorgeuntersuchung wird für BKK-Versicherte von ihrer Betriebskrankenkasse übernommen. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt!

Ihre Ansprechpartner

Kontaktadresse

BKK Landesverband Hessen
Stresemannallee 20
60596 Frankfurt am Main

Telefon 069 96379-0
Telefax 069 96379-100

Weitere Informationen erhalten
Sie auch in der Geschäftsstelle
ihrer Betriebskrankenkasse.

