

Wie kann ich mein Kind unterstützen, mit einem belastenden/ traumatischen Erlebnis umzugehen?

1) Sprechen Sie mit ihren Kindern in einer ruhigen unaufgeregten Art und Weise

- sprechen Sie altersangemessen über die Geschehnisse
- vermeiden Sie Verallgemeinerungen, oder ungenaue Aussagen/ Vermutungen
- Kinder unter 3 Jahren sollten Sie von den Medien fernhalten
- jedes Kind ist anders, wichtig ist, mit dem Kind im Gespräch zu bleiben und Fragen adäquat zu beantworten, überladen Sie das Kind nicht mit Gesprächsangeboten, aber nehmen Sie sich Zeit, wenn das Kind auf sie zukommt
- auch Sie als Eltern dürfen ratlos sein, Dinge nicht verstehen, aber Sie sind dennoch ein Anker für ihr Kind, denn sie reden mit ihm über die eigenen Gefühle und die Gefühle und Gedanken des Kindes
- Ziel ist, das Kind darin zu unterstützen, sich mit dem was geschehen ist, auseinanderzusetzen, aber im eigenen Tempo und in der eigenen Art und Weise es gibt hier kein richtig und falsch

2) Erhalten Sie einen regelmäßigen vorhersehbaren Tagesablauf

- feste Aufstehzeiten, Schule, Malzeiten, Zeit für die Schularbeit, Zeit fürs Spielen
- falls Veränderungen notwendig sind, dem Kind vorher ruhig Bescheid geben

3) Geben Sie dem Kind eine Wahl und ein Gefühl von Kontrolle

- Eltern und Kinder können in solch einer belastenden Situation leicht das Gefühl haben, keine Kontrolle über die Dinge des Lebens zu haben
- versuchen Sie als Eltern ihrem Kind Situationen zu ermöglichen, in denen es die Wahl haben darf, und damit Kontrolle ausüben darf

4) Versuchen Sie, so normal wie möglich weiterzumachen

- es geht hierbei nicht darum, die schlimmen Erlebnisse fernzuhalten oder kleinzureden, sondern sicherheitsgebende Strukturen aufrechtzuerhalten. Strukturen geben Sicherheit, machen handlungsfähig und erleichtern es, Kontrolle zu spüren

5) Lassen Sie sich und Ihrem Kind Zeit

- jeder hat sein eigenes Tempo, seinen eigenen Rhythmus, Dinge zu verarbeiten – das ist in Ordnung, nichts muss – werten sie nicht was wann wie sein soll!

6) Wertschätzen Sie einander

- Nehmen Sie sich gegenseitig in den Arm, sagen sie sich gegenseitig, wie sehr sie sich mögen

7) Seien Sie ruhig toleranter, wenn Kinder z.B. nachts ins Ehebett schlafen kommen etc.

8) Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die gut tun, Spaß machen, Ruhe reinbringen

9) Richten Sie den Blick auf Positives