

Schulpsychologische Empfehlungen für das Elternverhalten in Krisensituationen

Ihr Kind ist plötzlich und unerwartet in eine Situation geraten, die sehr belastend für es war/ ist und auch Sie als Eltern und Bezugspersonen mögen sich unsicher fühlen, wie Sie Ihr Kinder nun am besten unterstützen können. Mit den nachfolgenden Informationen möchten wir Ihnen hilfreiche Hinweise für den Umgang mit Ihrem Kind geben.

Ganz normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis

Nach Notfallsituationen treten häufig sogenannte **akute Belastungsreaktionen** auf. Es kann folglich sein, dass Ihr Kind vorübergehend über Herzrasen, Übelkeit, Schlafstörungen, Alpträume, Appetitlosigkeit oder auch andere körperliche Beschwerden klagt oder dass Sie bei ihm starke Gefühlsschwankungen erleben. Solche Reaktionen können in den nächsten Wochen immer wieder auftauchen - das ist **völlig normal!** In den meisten Fällen lassen diese Reaktionen innerhalb von wenigen Tagen bis Wochen nach. Lassen Sie Gefühle von Angst, Unsicherheit und Irritation bei Ihrem Kind zu. Es gibt allerdings auch Kinder, die sich nach einem Notfallgeschehen sehr ruhig verhalten und besonnen wirken, auch das ist normal. Aber auch diese Kinder brauchen elterliche Unterstützungsangebote.

Für ein Gespräch mit dem Kind da sein

Seien Sie für Ihr Kind da, wenn es das Gespräch sucht, lassen Sie es **ausreden, solange es sprechen möchte**. Geben Sie Ihrem Kind altersangemessene Erklärungen auf seine Fragen. Akzeptieren Sie aber auch, wenn Ihr Kind das Gespräch über das Erlebte nicht sucht oder Ihnen irgendwann signalisiert, dass es jetzt nicht mehr darüber sprechen möchte. Überfordern Sie sich nicht mit dem Anspruch, keinen Fehler machen zu dürfen und alles verstehen zu müssen. Kinder sind Teil der Familie, so dass auch immer die gesamte Familie mit betroffen ist! Auch Sie dürfen vor Ihrem Kind Ihre eigene Betroffenheit zeigen. Vermeiden Sie aber Dramatisierungen des Geschehenen und Spekulationen. Sprechen Sie stattdessen mit Ihrem Kind über die bekannten Fakten!

Absprachen einhalten

In der nächsten Zeit ist es besonders wichtig, dass Sie sich an **Vereinbarungen halten und Absprachen einhalten**. So können Sie Ihrem Kind deutlich machen, dass es sich auf Sie in dieser schwierigen Situation eindeutig verlassen kann.

Gewohnte Strukturen und Rituale beibehalten

Gewohnte Strukturen und vertraute Routinen unseres Alltags wie der **Schul- und Vereinsbesuch oder das Treffen mit Freund*** sind eine große Chance, um wieder **Halt, Sicherheit und Orientierung** zu bekommen. Sorgen Sie als Eltern dafür, dass der gewohnte Tagesablauf Ihrer Kinder bestehen bleibt. Halten Sie auch **häusliche Routinen, Strukturen und Rituale** wie z.B. gemeinsame Mahlzeiten ein.

Aktivität ermöglichen

In vielen Fällen ist Aktivität hilfreich. Sie kann **von dem Erlebten ablenken, Erregung abbauen und beruhigen**. Regen Sie Ihr Kind deshalb zu Aktivitäten an, die ihm vor dem belastenden Ereignis Spaß gemacht haben. Aktivitäten in der Gemeinschaft, wie zum Beispiel Mannschaftssport, sind besonders zu empfehlen. Nehmen Sie das Bedürfnis Ihres Kindes, etwas zu tun sehr ernst. Handeln kann gut gegen Ohnmacht helfen.

Es kann allerdings sein, dass Ihr Kind vorübergehend lieber für sich sein möchte. Auch das ist erst einmal in Ordnung.

Fachliche Hilfe und Unterstützung in Anspruch nehmen

Wenn die Belastungsreaktionen, die Ihr Kind zeigt, länger als 6 bis 8 Wochen anhalten, empfehlen wir fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Für eine Abklärung und weitere Unterstützung können Sie sich an unseren Schulpsychologischen Dienst wenden. Wir können in einem persönlichen Gespräch, Telefonat oder per Videochat gemeinsam überlegen, was Ihnen konkret helfen könnte.

Melden Sie sich gerne unter 0221 / 221-29001 oder -29002 oder per E-Mail an: schulpsychologie@stadt-koeln.de

