

GESPRÄCHSTIPPS FÜR ELTERN UND ERZEHUNGSBERECHTIGTE

WARUM IST DEIN KIND JETZT BESONDERS BELASTET?

(A) Diese Pandemie hat die Quellen von Freude bei Kindern verringert

Kinder haben normalerweise viele Möglichkeiten und Fähigkeiten, wie sie selbst ihre Stimmungen und Emotionen positiv beeinflussen können. Sie treffen FreundInnen, verbringen gemeinsam Zeit oder gehen ihren Hobbies nach. Wenn dein Kind darauf nicht mehr zurückgreifen kann, ist es ganz normal, dass es emotional – wie wir alle – erst mal ordentlich durcheinander kommt. Dieses Durcheinanderkommen mag unser Kopf und unser Körper eigentlich nicht – und unser Kopf, unser Herz und unser Körper müssen beginnen, sich da herauszuwurschteln. Und das kann oft dauern.

(B) Die Pandemie ist eine umfassende Krise, die dein Kind zum ersten Mal erlebt

Während wir Erwachsenen Krisen bereits dort oder da erlebt haben und gelernt haben, damit zurecht zu kommen, ist dies für viele Kinder das erste Mal, dass sie so eine große Krise erleben. Daher haben sie noch nicht die Fähigkeiten, gut damit umzugehen. Dein Kind muss daher seit zwei Jahren vieles lernen.

(C) Kinder haben auch Sorge um ihre und Deine Gesundheit

Kinder spüren – wie alle Menschen – intuitiv, wenn ihre gesundheitliche Sicherheit nicht mehr so ist, wie sie es gewohnt sind. Die Gefühle dazu erlebt dein Kind oft nicht bewusst, aber es ist doch irgendwie damit beschäftigt. Dein Kind merkt auch, dass Du vielleicht öfter Sorgen hast – und Kinder wollen dann ihre Eltern nicht mit ihren eigenen Sorgen belasten.

TIPPS FÜR GESPRÄCHE MIT DEINEM KIND IN DIESEN ZEITEN

(A) Wir haben uns lieb

Sag Deinem Kind jetzt noch öfter als vor der Pandemie, wie sehr du es liebst. Auch große Kinder und Jugendliche brauchen diese Liebesbekundungen – auch wenn sie Dir es nicht gleich zeigen. Wenn dein Kind diese Liebe spürt, produziert sein Körper – wie bei allen Menschen – sogenannte Glücks- und Vertrauenshormone. Diese bewirken, dass sich die Stimmung verbessert, sich der Körper entspannt und so auch positive Gedanken leichter wieder entstehen können.

(B) Mir geht es auch oft nicht gut

Du musst als Mama oder Papa nicht immer selbst stark sein. Erzähl deinem Kind ruhig auch, wie es Dir geht, erzähl ihm, wenn dein Tag nicht so schön war, wenn du dich über etwas gekränkt hast oder du das Gefühl hast, deine Stimmung ist jetzt oft traurig. Damit hilfst du deinem Kind, solche Gefühle zu benennen und zu lernen, dass es ganz normal ist, auch diese Gefühle zu haben.

(C) Ich höre Dir zu

Ganz „festes“, also aufmerksames, Zuhören hilft so wie ganz festes Umarmen. Warum? Wenn du deinem Kind ganz aufmerksam – sei es auch nur für 15 Minuten – zuhörst, bist du ganz bei ihm. Das gibt deinem Kind Kraft und die Zuwendung, die es stark macht. Schon 15 Minuten wirklich ganz fest Zuhören pro Tag hilft Deinem Kind, seine Stimmung zu verbessern. Und ein Tipp: Frag nicht gleich, ob ´s ihm jetzt besser geht ... warte ab und sei geduldig.

(D) Machen wir uns eine schöne Zeit

Schon eine kurze Zeit – oft reicht eine halbe Stunde - in der du mit deinem Kind etwas machst, was ihm Freude bereitet und ihr euch dabei ganz darauf konzentriert, hilft. Ihr baut damit eine kleine Glücksinsel. Das darf auch sein, dass ihr euch zum Beispiel gemeinsam seine Lieblingsserie anschaut und ihr dabei entspannt. Dein Kind und Du – ihr beide produziert dabei wieder diese kleinen Glücks- und Vertrauenshormone, wir wir brauchen, um zuversichtlich zu sein. Und noch

~~GUT, UND SELBST?~~

ein Tipp: Sperre in dieser Zeit alle Themen hinaus vor die Haustüre, von denen du weißt, dass sie euch streiten lassen, wie zum Beispiel Hausaufgaben, Putzen, etc.

TIPPS FÜR HILFE HOLEN, WENN DEIN KIND LÄNGER WIRKLICH TRAURIG, STUMM ODER WÜTEND IST

Wenn du spürst, dass dein Kind stärker als sonst belastet ist, dass die Stimmung über längere Zeit schlecht ist, dann ist es erlaubt und förderlich, dass sich dein Kind externe Hilfe holt. Je früher dein Kind – wie wir alle Menschen – sich Hilfe holt, desto besser können größere psychische Probleme und Entwicklungen dieser vermieden werden.

Ermutige dein Kind, sich bei den angeführten Stellen Tipps und Tricks zu holen. Geh eventuell gemeinsam mit deinem Kind zum Hausarzt deines Vertrauens, zur Schulpsychologin oder den aufgezählten Beratungsstellen.

Und noch ein Tipp: Stark sind alle, die sich trauen, sich Hilfe zu holen! So lernt dein Kind schon jetzt, wie wichtig es ist, dass wir uns Hilfe auch für unsere Seele, Herz und unsere Stimmung holen - genauso wie wir das auch tun, wenn wir uns zum Beispiel am Knöchel verletzen.

WARUM BIST AUCH DU ALS MUTTER ODER VATER JETZT BESONDERS BELASTET?

(A) Wir müssen uns um viel kümmern

Du sorgst dich in dieser Pandemie und mit den Alltagsherausforderungen als Mama und Papa nicht nur um Dich. Du bist verantwortlich für dein Kind, vielleicht auch für deine Eltern, FreundInnen, KollegInnen. Wir nennen dies heute „Care-Arbeit“. Diese Care-Arbeit ist vielfältig, kennt keine geregelten Arbeitszeiten und stellt uns dauernd vor neue Herausforderungen. Die letzten 2 Jahre haben uns allen viele solcher Anforderungen gebracht. Für kurze Zeit können wir Menschen gut mit so hohen Anforderungen umgehen. Wenn diese länger dauern, spüren wir jedoch, wie diese an unseren Kräften zehren. Das ist normal!

(B) Tipps für Deine Selbst-Care

Um für dein Kind gut da zu sein, finde auch Zeiten, Orte oder Beschäftigungen, die dir selbst gut tun. Such das Gespräch mit anderen, um auch über deine Sorgen sprechen zu können. Die Forschung zeigt uns, dass schon kurze Gespräche mit oft entfernten Personen, gegenüber denen wir authentisch sagen können, was in uns vorgeht, sehr wirksam für unsere Stimmung sind. Schon 15 Minuten einer Beschäftigung, die dir Freude bereitet, produzieren in deinem Körper wieder diese kleinen Glückshormone, die uns stärken und die wir alle gerade so gut gebrauchen können.

TIPPS WO AUCH DU DIR HILFE HOLEN KANNST

Auch du darfst dir in dieser Zeit Hilfe holen. Wir wissen, dass Familien – in welcher Form auch immer, ob mehrere Personen oder du allein mit deinem Kind – jetzt vielen Belastungen ausgesetzt sind. Stimmungen sind ansteckend und beeinflussen das Familienklima. Nutze die Möglichkeiten, dich aussprechen zu können, bei einer der genannten Anlaufstellen für Erwachsene und Eltern.

Rat auf Draht 147 (24h)
Notfallpsychologischer Dienst +699 - 18855400 (Montag-Freitag, 9-17:00)
Telefonseelsorge 142
Support Hotline Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter +4315264202
Elternseite.at von Rat auf Draht

~~GUT, UND
SELBST?~~