

## Nach der Krise: Kinder helfen zu heilen

Kleinkinder und Vorschulkinder wissen, wenn schlimme Dinge passieren, und sie erinnern sich an das, was sie erlebt haben. Nach einem beängstigenden Ereignis beobachten wir oft Veränderungen in ihrem Verhalten. Sie weinen vielleicht mehr, sind anhänglich und wollen nicht, dass wir sie alleine lassen, haben Wutanfälle, schlagen andere, haben Schlafprobleme, haben Angst vor Dingen, vor denen sie vorher keine Angst hatten, und machen Rückschritte in der Entwicklung (z.B. wieder Einnässen).

Solche Veränderungen sind ein Zeichen dafür, dass das Kind Hilfe braucht. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie Kindern helfen können:

S - Sicherheit

A - Affekte und Gefühle zulassen

F - Folgen Sie Ihrem Kind

E - Erzählen was geschehen ist

T - Treten Sie wieder in Kontakt zu unterstützenden Personen, Gemeinschaften, Kulturen, Ritualen

I - Ihr Kind braucht Sie

S	<b><u>S</u>icherheit – Ihr Kind fühlt sich sicher, wenn Sie...</b>	
	<input type="checkbox"/> Ihr Kind halten, umarmen, oder es nah bei sich bleiben lassen <input type="checkbox"/> Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich um es kümmern, wenn die Dinge schwierig sind. Benutzen Sie bei jüngeren Kindern einfache Worte, wie „Mama ist da“. <input type="checkbox"/> Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehbildern und Gesprächen. <input type="checkbox"/> Tun Sie vertraute Dinge, wie Singen oder erzählen Sie eine Geschichte	<input type="checkbox"/> Erklären Sie, was als Nächstes passiert (soweit Sie das wissen) <input type="checkbox"/> Schaffen Sie für das Kind vorhersehbare Routinen, zumindest ein Einschlafritual: z.B. ein Gebet, Kuschelzeit <input type="checkbox"/> Lassen Sie das Kind bei vertrauten Personen, wenn Sie wegmüssen. <input type="checkbox"/> Erklären Sie dem Kind wohin Sie gehen und wann Sie wiederkommen.
A	<b><u>A</u>ffekte und Gefühle zulassen</b>	
	<input type="checkbox"/> Kleine Kinder "benehmen sich oft schlecht", wenn sie besorgt oder	<input type="checkbox"/> Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich richtig verhalten soll, z. B. "Es ist in

	<p>verängstigt sind. Kinder können sich "daneben benehmen", um Hilfe zu bekommen. Denken Sie daran: Schwierige Gefühle = Schwieriges Verhalten.</p> <p><input type="checkbox"/> Helfen Sie Ihrem Kind zu benennen, wie es sich fühlt: "ängstlich", "glücklich", "wütend", "traurig". Sagen Sie ihm, dass es in Ordnung ist, sich so zu fühlen.</p>	<p>Ordnung, wütend zu sein, aber es ist nicht in Ordnung, mich zu schlagen".</p> <p><input type="checkbox"/> Helfen Sie Ihrem Kind, seine Wut auf eine Weise auszudrücken, die ihm nicht weh tut, z. B. durch Worte, Spiele oder Zeichnungen.</p> <p><input type="checkbox"/> Sprechen Sie über die Dinge, die gut laufen, damit Sie und Ihr Kind sich gut fühlen</p>
<b>F</b>	<b>Folgen Sie Ihrem Kind</b>	
	<p><input type="checkbox"/> Unterschiedliche Kinder brauchen unterschiedliche Dinge. Manche Kinder brauchen Bewegung, andere brauchen es, in den Arm genommen zu werden.</p>	<p><input type="checkbox"/> Beobachten Sie Ihr Kind und hören Sie ihm zu, um herauszufinden, was es braucht.</p>
<b>E</b>	<b>Erzählen, was geschehen ist: Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit zu erzählen, was währenddessen und danach geschehen ist</b>	
	<p><input type="checkbox"/> Eine nachvooziehbare Geschichte zu haben, hilft dem Kind mit dem Erlebten umzugehen.</p> <p><input type="checkbox"/> Kinder erzählen ihre Geschichte auf spielerische Weise. Sie können zum Beispiel Knallgeräusche machen, um zu zeigen, was sie erlebt haben. Sie können sich in der Nähe verstecken, um zu zeigen, wie es war, in einem Bunker unterzukommen.</p>	<p><input type="checkbox"/> Folgen Sie beim Erzählen der Geschichte den Bedürfnissen Ihres Kindes. Wenn die Geschichte schwierig ist, braucht Ihr Kind vielleicht Pausen: herumlaufen, in den Arm genommen werden, etwas anderes spielen. Das ist in Ordnung. Sie werden zur Geschichte zurückkehren, wenn sie bereit sind.</p> <p><input type="checkbox"/> Es kann für Sie als Eltern schwer sein, das Spiel Ihrer Kinder zu beobachten oder ihren Schilderungen zu zuhören.</p>

	<input type="checkbox"/> Unterstützen Sie Ihr Kind beim Erzählen, was Schritt für Schritt passiert ist und wie Sie beide sich gefühlt haben.	Holen Sie sich Unterstützung, wenn es Ihnen zu schwerfällt.
<b>T</b>	<b>Treten Sie wieder in Kontakt mit unterstützenden Personen, Gemeinschaften, Kulturen &amp; Ritualen</b>	
	<input type="checkbox"/> Einfache Dinge wie eine vertraute Gute-Nacht-Geschichte, ein Lied, ein Gebet oder ein Familienritual erinnern Sie und Ihr Kind an Ihre Lebensweise und geben Hoffnung.	<input type="checkbox"/> Wenn Sie einer Gruppe, z. B. einer Kirche, angehören, suchen Sie nach Möglichkeiten Anschluss zu finden. <input type="checkbox"/> Sie können Ihrem Kind am besten helfen, wenn Sie sich auch um sich selbst kümmern. Holen Sie sich Unterstützung von anderen, wenn Sie sie brauchen.
<b>I</b>	<b>Ihr Kind braucht Sie</b>	
	<input type="checkbox"/> Versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie zusammenbleiben. <input type="checkbox"/> Es ist normal, dass Kinder anhänglich sind und sich Sorgen machen, wenn sie von Ihnen getrennt sind. <input type="checkbox"/> Es hilft Ihrem Kind, wenn Sie einfach bei ihm sind, auch wenn Sie nicht alles in Ordnung bringen können.	<input type="checkbox"/> Wenn Sie Ihr Kind allein lassen müssen, sagen Sie ihm, wie lange Sie bleiben und wann Sie zurückkommen werden. Wenn möglich, lassen Sie etwas von sich zurück (z.B. ein Bild, Kleidungsstück), das halt und Sicherheit vermittelt.