



**Allgemeine Tipps für Pädagogen zur
Adaptation von Kindern, die
Stresssituationen erlebt haben**



Allgemeine Tipps für Pädagogen zur Adaptation von Kindern, die Stresssituationen erlebt haben

1. Versuchen Sie durch Umarmungen, Lächeln, Geschenke und freundliche Worte eine möglichst freundliche und tolerante Umgebung für das Kind zu schaffen.

2. Führen Sie ein Vorgespräch mit der Klasse, erklären Sie den Kindern die Situation altersgerecht und betonen Sie dabei unbedingt die Sensibilität und Verletzlichkeit der angekommenen Kinder und fragen Sie, wer bei der Adaptation in der Klasse helfen kann, (Aufgaben erklären, durch die Schule führen, über Klassentraditionen erzählen, mit der Sprache helfen).

3. Wenn Sie visuelle Inhalte verwenden – beliebige Videos – überprüfen Sie diese bitte mehrmals selbst, damit es dort keine Triggerbilder oder -töne gibt, Bilder, die nicht eindeutig wahrgenommen werden können.

4. Kinder haben Angst vor lauten Geräuschen, Lärm. Es ist wichtig zu bedenken, dass es umso schwieriger ist, sich etwas vorzustellen und mit geschlossenen Augen zu arbeiten, je höher das Traumatisierungsniveau ist. Augen zu schließen heißt meistens die Kontrolle zu verlieren. Wenn zu diesem Zeitpunkt Alarm ertönt, wird die Spannung erhöht.



5. Der Lehrer übernimmt die Rolle des Leiters der Gruppen und legt die Regeln fest, nach denen das neue Kind wahrgenommen wird.

6. Sprechen Sie möglichst ruhig in einfachen Worten mit dem Kind.

7. Wenn Sie Kindern die Situation erklären, konzentrieren Sie sich auf positive Szenarien.

8. Kinder können Berührungen unterschiedlich wahrnehmen.

9. Verwenden Sie nicht die Phrasen „Zeit heilt, alles ist gut, alles optimistisch betrachten, du sollst dankbar sein, du bist doch ein gebildeter Mensch, ich würde an deiner Stelle“.

10. Der Lehrer muss in der Position eines verantwortlichen Erwachsenen sein, um die Trauer des Kindes zu teilen.

11. Tempo – je langsamer desto besser.

12. Sättigung – besser weniger als eine Überlastung.



13. Es kann für Kinder schwierig sein, zu phantasieren und die Konzentration aufrechtzuerhalten. Die Aktivitäten sollten sich häufiger abwechseln.

14. Wenn ein Kind Fragen stellt - es ist wichtig zu antworten, wenn man die Antwort nicht kennt, so sagt man – ich muss nachdenken.

15. Wenn die Worte oder Geschichten von Kindern und Erwachsenen Tränen hervorrufen, das ist normal. Wir können das ins Gespräch bringen - es tut mir so leid, dass es passiert. Wenn ich könnte, würde ich ... und ich möchte dich so sehr umarmen. Ich schaue dich jetzt an und sehe eine solche Kraft. Du hast so viel durchgemacht und kommst damit gut zurecht.

16. Wann immer es möglich ist, betonen wir die Stärke von Kindern und Erwachsenen.

17. Wenn wir eine Aufgabe stellen - zerlegen Sie sie in kleinere Stücke und versuchen Sie, nicht für jemanden zu handeln.

18. Kindern, die gerade eingeschult wurden, bieten wir Aufgaben an, die sie lange vor dem Krieg bewältigt haben. Jetzt ist die kognitive Sphäre deprimiert, es ist schwierig zu denken und sich zu konzentrieren. Das Vertrauen in die eigene Stärke genügt nicht. Bitte unterstützen Sie jeden, auch nur den geringsten Erfolg.

19. Es ist wichtig, oft zu pausieren, das Kind zu bitten, Wasser zu trinken, auf die Toilette zu gehen, sich auszuruhen.

20. Jetzt werden Kinder dasselbe Spiel spielen, ein Spiel mit derselben Handlung, werden dieselben Fragen stellen. Das ist normal.

21. Es ist wichtig, dass Kinder hören, dass die Tatsache, dass sie oft weinen, launisch, wütend sind oder Angst haben, normal ist, und es ist wichtig, ihnen sofort Mittel zur Beruhigung zu geben. Derzeit werden nicht alle Gruppen richtig mit Emotionen arbeiten können. Wenn bei dem Kind Emotionen geweckt werden, arbeiten wir. Es kann gefährlich sein, solche Arbeit selbst anzugehen. Wir folgen dem Prozess bei dem Kind.

22. Es ist wichtig, etwas anzubieten, das hilft, mit Stress fertig zu werden – am einfachsten – es sind körperliche Spiele. Stress hat eine körperliche Natur.

23. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass traumatische Erfahrungen Rückfall verursachen. Lassen wir uns nicht von der Größe und dem Alter des Kindes täuschen, wir können ruhig ein paar Jahre weniger in Anspruch nehmen.

Vorgehensweise für Erwachsene und Kinder

Stabilisierung:

1. Alle Arbeitsbereiche, in jedem Paradigma – über einen sicheren, geschützten Raum. Aus Kissen, Matratzen, Decken, Schachteln, Papier, Stiften, Gläser, Kleidung erstellt.
2. Kontakt mit dem Boden (wenn jetzt gepflanzt werden kannst, ist ja toll).
3. Körperliche Übungen - Muskelentspannung, körperliche Spiele (von mir gegeben), Gesichtsausdrücke.
4. Deine eigene Stärke. Was ist deine Superkraft? Was hilft dir jetzt?
5. Kontakte mit anderen Menschen.
6. Arbeit mit Emotionen.



Wenn das Kind nicht erzählt, was passiert ist - seien Sie sehr vorsichtig, bestehen Sie nicht darauf. Beginnt das Kind selbst ein Gespräch, unterstützen wir sie.

- Für diejenigen, die gezwungen waren, das Haus zu verlassen, wird empfohlen, Tiere zu zeichnen oder zu schaffen, die eine Haushülle haben (Schnecken, Krebse, Krabben), Häuser aus Würfeln, Lego, Origami zu bauen.

- Vielleicht Spielzeug lassen - wo auch immer die Familie ist. Oder machen Sie Eisstangen oder Spielzeuglöffel (bemalen Sie sie), Origami - eine Familie von Katzen und anderes mehr.

Bilder der Stabilität - Land, Berge, Haus, Arbeit mit Steinen.

- Arbeiten Sie mit kontrollierbaren Materialien - Steinen, Markern, Kreide, Stiften, Wachsmalstiften, Ton, Plastilin, das eine Form hat. Steine. Fäden, Stoffe, mit denen man etwas umwickeln kann.

Wasser (Flüsse, Flüssigkeiten) sind nicht für jeden jetzt therapeutisch. Aber das Bild des Wassers, das alles wegwäscht, für die Gläubigen – heiliges Wasser, das Spannungen, Ängste und Schmerzen von innen und außen wegwäscht.

Bitte seien Sie beim Arbeiten mit Aquarellfarben sehr vorsichtig – es ist ein Material, das Emotionen weckt, sie intensiviert. Man braucht sie aber vielleicht später.

- Wenn Sie Bilder, Ausschnitte aus Zeitschriften verwenden, ist es wünschenswert, dass die Zeichnungen ein Gefühl von Grenzen haben - eine Linie oder eine klare Kontur haben. Im Idealfall - wenn Sie Kindern und Erwachsenen die Wahl lassen.

Jetzt ist es großartig, Kindern das Stricken, Kochen und Kochen beizubringen. Jedes Handwerk wird hilfreich sein.

WIE MAN MIT KINDERN ÜBER DEN KRIEG SPRICHT

Sagen Sie den Kindern die Wahrheit

Teilen Sie den Kindern wahrheitsgemäße Informationen in einem toleranten Umfang mit, der ihrem Alter entspricht.

Schaffen Sie die richtigen Bedingungen, um über den Krieg zu sprechen

Es ist sehr wichtig, dass sich Kinder sicher und geborgen fühlen.

Geben Sie den Kindern Raum, über ihre Ängste zu sprechen

Sagen Sie den Kindern, dass Sie auch dabei sind. Lassen Sie sich Zeit. Setzen Sie ihre Gefühle nicht herab und hinterfragen Sie sie nicht.

Zeigen Sie den Kindern, dass Sie verstehen, dass das, was passiert, verwirrend und schwierig ist. Sagen Sie ihnen, dass ihre Gefühle eine normale Reaktion auf eine anormale Situation sind – den Krieg.

Helfen Sie den Kindern, ihre Gefühle auszudrücken, zum Beispiel durch Spielen, Malen oder in Form einer Kurzgeschichte, eines Märchens oder einer Erzählung.

Vermeiden Sie Stereotypen

Vermeiden Sie schädliche Stereotypen und Verallgemeinerungen. Was auch immer unsere Gefühle gegenüber Russland und Putin sein mögen, müssen unsere Kinder wissen, dass nicht alle Russen schlechte Menschen sind.

Finden Sie heraus, was Kinder dazu meinen

Versuchen Sie zuzuhören, finden Sie heraus, was die Kinder bereits wissen, was sie gehört haben und woher sie das erfahren haben.

Zeigen Sie den Kindern, dass Sie froh sind, mit ihnen offen sprechen zu können. Teilen Sie Ihre Ansichten und Gefühle zum Konflikt in der Ukraine mit. Lassen Sie Kinder ihre Ansichten und Gefühle ausdrücken.

Lassen Sie ältere Kinder und Jugendliche mit diesem Thema nicht allein. Sprechen Sie mit ihnen über alles, was sie in den Medien hören und sehen.

Erkennen Sie den Ernst der Situation an und seien Sie vorsichtig

Seien Sie besonders sensibel gegenüber den Kindern, die stärker vom Krieg betroffen sind (z. B. sie haben Verwandten in der Ukraine oder in Russland, ihre Eltern dienen in den ukrainischen Streitkräften, oder Kinder haben kriegsbedingte Traumata).

Was kann dabei helfen?

Führen Sie Beispiele für Menschen und Organisationen an, die helfen.

Erzählen Sie die Geschichten von Menschen, die den Krieg überlebt und bewältigt haben.

Versuchen Sie, gemeinsam einen Weg zu finden, das Problem zu lösen.

Haben Sie Mitleid und wahren Sie andere wichtige Werte.

Auch sich selbst nicht vergessen. Suchen Sie aktiv nach positiven Erfahrungen bei der Kommunikation mit den Kindern.



Denken Sie daran, dass gemeinsame Anteilnahme, gegenseitige Unterstützung, Kontakt und Beispiele guter Praxis die besten Mittel sind, schwierige und unerwartete Ereignisse zu überwinden.

WIE KINDER UND JUGENDLICHE AUF TRAUMATISCHES EREIGNIS REAGIEREN

Vorschulalter (1-5 Jahre)

TYPISCHE REAKTION:

- Alpträume, nächtliches Weinen, Hilferufe;
- eine neue Angst vor Dunkelheit oder Tieren;
- das Bedürfnis nach besonderer Aufmerksamkeit der Eltern (um den Hals hängen, Händchen halten mit den Eltern usw.), Angst in Abwesenheit der Eltern in Sichtweite;
- Tag und Nacht unkontrolliertes Wasserlassen, Verstopfung;
- Probleme mit der Sprachfunktion (Stottern);
- Appetitlosigkeit oder umgekehrt gesteigerter Appetit;
- plötzliche Unbeholfenheit (begleitet von Zittern oder ängstlichem Gesichtsausdruck);
- Orientierungslosigkeit, zielloses Laufen;
- Angst vor Einsamkeit oder Fremden.

NÜTZLICHE TIPPS:

- Unterstützen Sie den Ausdruck von Emotionen durch das Spiel mit dem Kind und kreative Aktivitäten;
- Beruhigen Sie das Kind mit Worten und sorgen Sie für körperlichen Komfort;
- Achten Sie mehr auf das Kind;
- Helfen Sie Ihrem Kind, Emotionen im Zusammenhang mit dem Verlust eines Spielzeugs oder Haustiers zu zeigen;
- Sorgen Sie für einen ruhigen Schlaf;
- Lassen Sie das Kind im selben Zimmer mit den Eltern schlafen, bis es allein in sein Zimmer zurückkehren möchte.

Grundschulalter (5-11 Jahre)

TYPISCHE REAKTION:

- regressives Verhalten: Fingerlutschen, Reizbarkeit, Weinen;
- Eine typische Reaktion ist, bei den Eltern zu bleiben, sich Sorgen um die Sicherheit zu machen;
- aggressives Verhalten zu Hause oder in der Schule;
- Wettbewerb mit Geschwistern um die elterliche Aufmerksamkeit;
- Alpträume, Angst vor der Dunkelheit;
- Unwilligkeit Schule zu besuchen;
- die Kinder halten eine emotionale Distanz zu den Gleichaltrigen;
- Interessenverlust und Konzentrationsschwäche in der Schule;
- Kopfschmerzen und andere körperliche Probleme oder andere Manifestationen einer Depression;
- Angst vor schlechtem Wetter, Angst vor Wiederholung von Ereignissen.

NÜTZLICHE TIPPS:

- geduldig und tolerant sein;
- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, mit jemandem zu spielen;
- Schaffen Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, mit jemandem darüber zu sprechen, was passiert ist;
- Reduzieren Sie vorübergehend Ihre Erwartungen an Ihr Kind in der Schule und zu Hause;
- Schaffen Sie einen Tagesablauf für das Kind, aber keine Überforderungen;
- Wenn das Kind es braucht, informieren Sie es über die Maßnahmen, die im Falle einer zukünftigen Katastrophe ergriffen werden.

Mittelschulalter (11-14 Jahre)

TYPISCHE REAKTION:

- körperliche Probleme (Kopfschmerzen, Hautausschlag, Verdauungsstörungen, psychosomatische Probleme);
- Schlafstörungen, Essstörungen;
- unanfechtbarer Ungehorsam gegenüber Autoritarismus;
- Weigerung, irgendwelche Aufgaben zu erfüllen;
- Probleme in der Schule (Aggression, psychische Distanz zu Gleichaltrigen, Interessenverlust);
- Verlust des Interesses am Sozialisieren mit Gleichaltrigen.

NÜTZLICHE TIPPS:

- die Anforderungen an die Leistungen und Erfolge des Kindes vorübergehend reduzieren;
- gemeinsame Aktivitäten zur Wiederherstellung der Tagesordnung vorschlagen;
- Ermutigen Sie Ihr Kind zu den gemeinsamen Aktivitäten mit Gleichaltrigen;
- Unterstützen Sie die Teilnahme an einer Gruppendiskussion darüber, wie man eine Katastrophe überlebt und erleben Sie das gemeinsam mit;
- Vereinbaren Sie strukturierte, aber einfache Hausarbeiten;
- Schenken Sie den Kindern Ihre Aufmerksamkeit, belasten Sie sie nicht.

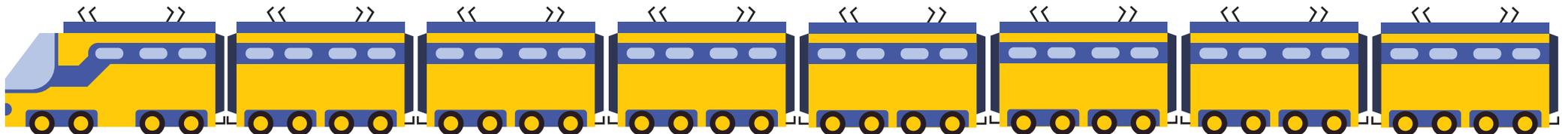
Jugend (14-18 Jahre)

TYPISCHE REAKTION:

- psychosomatische Symptome (Hautausschlag, Verdauungsprobleme, Asthma, Kopfschmerzen oder andere körperliche Probleme);
- Depression, aggressives Verhalten;
- Verwirrtheit oder Konzentrationsschwäche;
- Schlechte Leistungen in der Schule oder Sport;
- Zurückgezogenheit, Gleichgültigkeit;
- Verhaltensänderung zwischen Gleichaltrigen, Verlust von Freundschaften;
- Schlaf- und Essstörungen;
- Überschuss oder Mangel an Energie;
- Verantwortungslosigkeit und/oder provokatives Verhalten;
- Interessenverlust im Kampf gegen die elterliche Kontrolle, Apathie.

NÜTZLICHE TIPPS:

- Ermutigen Sie Ihr Kind, an den öffentlichen Wiederherstellungsarbeiten teilzunehmen;
- Unterstützung der Rückkehr zu sozialen Aktivitäten, Sport, Hobbys;
- Diskussionen über die erlebte Katastrophe von Gleichaltrigen, Familienangehörigen, Verwandten unterstützen;
- Reduzieren Sie vorübergehend Ihre Erwartungen an den Schulleistungen;
- Ermutigen Sie Ihr Kind, Familiengespräche über Ängste und Reaktionen auf Katastrophen zu führen, aber bestehen Sie nicht darauf.



VORGEHENSWEISE

bei der Hilfestellung für ein Kind in einer kritischen Situation

1. Nehmen Sie Kontakt auf / stellen Sie sich direkt vor das Kind.
"Siehst du mich, hörst du mich?" Einmal mit dem Kopf nicken, wenn ja.
2. Sie müssen sich vorstellen:
- Mein Name ist... "Ich bin gekommen, um dir zu helfen."
3. Wie ist dein Name? (Rückkehr der Identität).
4. Wohin bist du gegangen, was hast du getan, wie ist die traumatische Situation passiert (wir verbinden die traumatische Situation und die Situation).
5. Wiederholen Sie die Antwort klar und prägnant. Fügen Sie noch etwas hinzu, wenn Sie die Situation kennen, ohne Details und Emotionen.
6. Geben Sie eine einfache Aufgabe: Wie viele Mädchen und Jungen sind heute in der Klasse, was für eine Klasse ist das?
7. Normalisierung. Alle deine Gefühle sind eine normale Reaktion auf anormale Umstände.
8. Wenn ein Kind fassungslos ist - geben Sie ihm etwas in die Hand (ein Buch, Notizbuch, einen Stift).
9. Hier hast du Wasser – Trink was (muss Wasser selbst nehmen, um die Kontrolle wiederzubekommen).
10. Wie hast du Stress schon einmal durchlebt? Helfen Sie dem Kinde dabei, produktive Strategien wiederherzustellen.

Wie kann man einem Kind helfen, sich an eine neue Umgebung und Schule ohne Schäden anzupassen?

Wut, Reizbarkeit, Angst, Schlaf- oder Essprobleme. Heute ist dies das normale Verhalten für Kinder, die wegen des Krieges ihre Heimat verlassen mussten. Die meisten Schüler bereiten sich jedoch auf ihren ersten Unterricht im Ausland vor. Wie können Eltern ihren Kindern helfen, sich schmerzfrei an die Schule zu gewöhnen?

Wie lange kann die Adaptationszeit an ein neues Land und eine neue Schule dauern?

Es dauert 6 Monate bis zu einem Jahr, um sich an das neue Land anzupassen, bis zu 2 Monaten – an die neue Schule. Denken Sie daran, dass sich Kinder schneller anpassen als Erwachsene.

Womit fängt man an und wie benimmt man sich dabei?

- Ruhig sein. Wenn möglich, gemeinsam eine neue Schule aussuchen, sie auch besuchen.
- Unterstützen Sie das Kind und fordern Sie nicht zu viel. Erklären Sie, dass die Lehrer jetzt mehr darauf achten können, ihr zu helfen.
- Reden und zeigen Sie Ihr Interesse für Schulangelegenheiten. Möglicherweise müssen Sie sich für den Nachhilfeunterricht anmelden.

Auf welche Weise man dem Kind möglichst wenig Schaden zufügen?

- Verwenden Sie nicht den Satz „Denk an deine Zukunft!“. Es wird nur die Produktivität und das Interesse an irgendetwas verringern. Das Kind erlebt bereits Stress, was seine Gesundheit, Aufmerksamkeit und sein Gedächtnis beeinträchtigt.
- Vermeiden Sie die Formulierungen „Hör auf zu weinen, den anderen geht es noch schlimmer!“. Es ist wichtig, dass das Kind seine Gefühle zeigt.

Was tun bei Mobbing?

- Leiten Sie Gespräche mit den Lehrern oder dem Schulleiter ein.
- Bleiben Sie in ständigem Kontakt mit dem Kind. Sprechen Sie, bewerten Sie seine Stimmung und seinen Zustand.
- Erklären Sie, dass man sich nicht auf Provokationen einlassen soll und loben Sie das Kind, wenn es für sich selbst einsteht.

Vorfremde auf den Unterricht und Treffen mit neuen Klassenkameraden sind Zeichen erfolgreicher Anpassung. Wenn sich das Kind längere Zeit unglücklich, depressiv, mit Kommunikationsproblemen usw. fühlt, ist es angebracht, einen Spezialisten zu konsultieren.



Was tun, wenn ein Kind Verhaltensauffälligkeiten hat?

Wenn ein Kind nicht alleine schlafen möchte, Angst vor schlechten Träumen hat?

- Erlauben Sie Ihrem Kind, bei Ihnen zu schlafen (aber lassen Sie es wissen, dass es nur vorübergehend ist).
- Jeden Tag vor dem Schlafengehen Bücher lesen, zeichnen, beten, singen usw.
- Umarmen Sie das Kind und sagen Sie, dass es in Sicherheit ist, und bleiben Sie bei ihm. Schlechte Träume werden durch deprimierende Gedanken verursacht, also erzählen Sie Ihre Lieblingsgeschichte oder erfinden Sie sie mit Ihrem Kind.

Wenn sich ein Kind Sorgen macht, es könnte Ihnen etwas Schlimmes passieren?

- Sagen Sie, dass wir jetzt sicher sind.
- Erwachsene sollten darüber nachdenken, ihre Kinder von anderen betreuen zu lassen, falls den Eltern etwas zustößt (das hilft Erwachsenen, mit Angst fertig zu werden)

Wenn ein Kind launisch ist, weint usw., wenn Sie es verlassen, kann nicht ohne Sie sein?

- Helfen Sie Ihrem Kind, seine Gefühle auszudrücken und sich mit dem zu verbinden, was es erlebt hat.
- Sagen Sie dem Kind, dass Sie es lieben, Sie werden an es denken. Sagen Sie Ihrem Kind, wohin Sie gehen, wann Sie zurückkommen, wo und mit wem Sie es lassen, und geben Sie Ihr Foto und rufen Sie es natürlich an.

Wenn das Kind Probleme beim Essen hat (Essensverweigerung, Überessen etc.)?

- Zwingen Sie das Kind nicht zum Essen, in der Regel normalisieren sich die Essgewohnheiten bei der Verringerung von Stress.
- Produkte auswählen und gemeinsam Mahlzeiten zubereiten; gemeinsam essen und das Essen zu einer angenehmen und unterhaltsamen Aktivität machen.
- Wenn das Kind plötzlich an Gewicht zu verlieren begann - konsultieren Sie einen Arzt

Wenn ein Kind gefährliche Dinge tut, sein Verhalten unangemessen ist (Angst vor einigen Dingen usw.)&

- Wenn Ihr Kind von Monstern fantasiert oder Horrorgeschichten erzählt, helfen Sie ihm, sie zu vertreiben und die böse Macht zu besiegen.
- Erklären Sie dem Kind die gefährlichen Folgen seines Handelns, zeigen Sie positive Wege auf, um Ihre Aufmerksamkeit zu erregen.
- Dem verängstigten Kind soll erklärt werden, wie es geschützt werden kann. Helfen Sie dem Kind, eigene Ängste zu erkennen und sicherzustellen, dass es in Sicherheit ist.
- Wenn sich das Kind weiterhin an ein schreckliches Ereignis erinnert - suchen Sie professionelle Hilfe auf.

Wenn das Kind aufhört, wie gewohnt zu sprechen, schweigt oder Schwierigkeiten hat, sich darüber auszudrücken, was es beunruhigt?

- Geben Sie dem Kind ein Gefühl von Liebe, Unterstützung, Verständnis und Akzeptanz. Wenn man sich also sicher fühlt, wird man verlorene Fähigkeiten wiedererlangen.
- Bieten Sie dem Kind andere Aktivitäten an, die ihm helfen, sich auszudrücken.
- Zeichnen Sie Smileys mit verschiedenen Ausdrucksformen von Gefühlen und denken Sie sich verschiedene Geschichten darüber aus.

Wenn ein Kind übermäßige motorische Aktivität zeigt?

- Helfen Sie dem Kind, seine motorischen Aktivitäten zu organisieren. Gehen Sie gemeinsam mit dem Kind seinen Lieblingsbeschäftigungen nach und beteiligen Sie sich an verschiedenen Aktivitäten (unter Berücksichtigung seines Energiepotentials).

Wenn ein Kind viel fordert und kontrolliert, stur ist?

- Das ist normal, da sich das Kind noch nicht sicher fühlt. Das Kind wird sich jedoch nicht weiterhin sicher fühlen, wenn nur Sie die die ganze Verantwortung übernehmen.
- Lassen Sie das Kind kleine Dinge kontrollieren (entscheiden, was es anzieht, was es isst, liest, wo es spazieren geht, welchen Sport es treibt usw.).
- Wenn Sie Ihrem Kind Wahlmöglichkeiten und Kontrolle übergeben, denken Sie an die Balance zwischen Zeitgestaltung und täglichen wichtigen Dingen.

Wenn ein Kind hysterisch, launisch ist, schreit - mehr als sonst?

- Zeigen Sie, dass Sie emotionalen Zustand des Kindes aufgrund des Fehlens seiner Lieblingsspielzeuge, Aktivitäten usw. verstehen. Wenn möglich, suchen Sie einen gleichwertigen Ersatz oder richten Sie es auf eine andere Aktivität aus.
- Da die Situation ungewöhnlich ist, kann das Kind weinen und schreien, unterstützen Sie es, tolerieren Sie Wutanfälle länger als zuvor, reagieren Sie mit Liebe darauf.
- Sie müssen sich professionelle Hilfe suchen, wenn Wutanfälle übermäßig sind oder sehr häufig auftreten.

Wenn das Kind aggressiv ist und die anderen schlägt?

- Im Moment des Schlagens sollte dem Kind klar gemacht werden, dass das ein inakzeptables Verhalten ist und Sie sich auf diese Weise nicht behandeln lassen (halten Sie Ihre Hände, damit es Sie nicht schlagen kann).
- Wenn das Kind alt genug ist, sagen Sie ihm konstruktive Verhaltensmuster in dieser Situation vor (wie man um etwas bittet, wie man antwortet usw.).
- Helfen Sie dem Kind, alternative Wege zu finden, um Wut auszudrücken (Malen, Spielen, Trainieren, Kreativität usw.).

Wenn ein Kind viel weint?

- Unterstützen Sie das Kind, seien Sie da, kümmern Sie sich um das Kind und sprechen Sie mit ihm.
- Helfen Sie dem Kinde, Hoffnung für die Zukunft zu spüren.
- Planen Sie Ihr Leben und Ihre Lieblingsgerichte (Spaziergänge, Ausflüge, Kurse, Spiele, Wanderungen, Treffen mit Freunden usw.).

Wie man mit Erwachsenen kommuniziert, die das Trauma des Krieges überlebt haben

1. Es sollte beachtet werden, dass Menschen, die sich in der Kampfzone befanden, normalerweise scharf auf das Auftreten von scharfen, lauten Geräuschen reagieren. Daher ist es notwendig, in einem ruhigen Ton zu sprechen, zurückhaltend, langsam und klar.
2. Während der Kommunikation ist es wichtig, Einsicht zu zeigen, nicht nur die Worte des Gesprächspartners zu analysieren, sondern auch unausgesprochene Emotionen, Gefühle, die sich in Gesichtsausdrücken, Blicken, Intonationen, Gesten und anderen nonverbalen Kommunikationsmitteln ausdrücken können.
3. Bitten Sie den Gesprächspartner, seinen Namen zu sagen und das, was er für notwendig hält, um über sich zu erzählen. Wenn eine Person nicht darüber spricht, was mit ihr im Krieg passiert ist, sollten Sie solche Fragen lieber nicht stellen. Wenn sie jedoch selbst ein Gespräch beginnt, ihre Geschichten und Emotionen teilen möchte, unterstützen wir sie.
4. Es ist wichtig, Emotionen zu "legalisieren" und sorgfältig mit ihren Manifestationen zu arbeiten, um Mittel zu haben, die beruhigen und die Selbstbeherrschung wiederherstellen.
5. Sie sollten den Menschen nicht sagen, was sie Ihrer Meinung nach jetzt fühlen, denken oder tun sollten, oder auf die Ursachen ihres Leidens hinweisen, was durch ihr persönliches Verhalten oder ihre Ansichten motiviert ist, oder Ratschläge geben, wie sie es vorher hätten tun sollen, weil es ihre Selbstwirksamkeit verringert.
6. Menschen, die einen Verlust erlebt haben, soll nicht gesagt werden: „Du kannst damit umgehen“. Vergleiche und Aussagen wie „Ich verstehe, wie es ist, einen Verlust zu erleiden“ sollen ebenfalls vermieden werden. „Mein(e)... ist gestorben, und es war sehr schwer.“ Vergleiche verlagern den Fokus von der leidenden Person auf Sie. Das wird als Gleichgültigkeit oder Unwahrheit empfunden und wird denen, die einen Verlust erleiden, nicht helfen.

7. Nicht alle Menschen stehen Berührungen positiv gegenüber, besonders jetzt. Daher ist es nicht notwendig, zu versuchen, jeden Betroffenen zu umarmen.
8. Es ist wichtig, die Menschen über das Vorhandensein und den Standort staatlicher und nichtstaatlicher Dienstleistungsorganisationen zu informieren. Man soll darauf vorbereitet sein, diese Informationen wiederholen zu müssen, um an die Möglichkeit erinnert zu werden, Hilfe zu erhalten, auch wenn dabei Bedenken geäußert wird. Wenn Menschen Angst haben und sich noch nicht an einen neuen Ort angepasst haben, können sie oft nicht richtig wahrnehmen und analysieren, was andere zu ihnen sagen.
9. Es ist wichtig, freundlich und mitfühlend zu sein, auch wenn die Gesprächspartner schwierig sind. Man soll nicht die Formulierungen „alles wird gut“, „die Zeit heilt“, „wenigstens hast du überlebt“, „das hat auch eine positive Seite“, „ich würde an deiner Stelle...“ und so weiter verwenden. Es ist besser, einer Person ein Gefühl der Unterstützung, Sicherheit und Ruhe zu geben, Hilfe anzubieten: "Es tut mir so leid, dass so was passiert", "Ich bin dabei", "Ich bin jetzt bei dir", "Wie kann ich dir jetzt helfen?".
10. Es ist wichtig, nicht nur Aufmerksamkeit, sondern auch Respekt gegenüber Gesprächspartnern zu zeigen, über Erfolge und Ressourcen sowie Perspektiven zu sprechen. Es ist angemessen zu sagen: „Ich schaue dich jetzt an und sehe eine solche Kraft“, „Du hast so schwierige Prüfungen durchgemacht und kommst damit zurecht“, „Was gibt dir Kraft?“, „Was wird dich noch stärker machen?“, „Das geht vorbei. Das ist eine schwierige Situation, aber sie dauert nicht ewig. Es wird enden“, „Wir werden das gemeinsam durchstehen“.
11. Es ist notwendig, einer Person zu helfen, ein Gefühl der Kontrolle wiederzuerlangen, den Umfang ihrer Aktivitäten und Verantwortlichkeiten selbst zu bestimmen.
12. Es ist ratsam, die Menschen zu ermutigen, mit Freunden und Verwandten in Kontakt zu bleiben, anderen Menschen, die in ähnlichen Situationen waren und mit Disstress fertig wurden. Kombattanten, Vertriebene und Familien mit positiver sozialer Unterstützung können Stresssituationen besser bewältigen.