Tipps für Lehrkräfte und Eltern zum Umgang mit Kindern und Jugendlichen

Im Folgenden möchten wir Sie genauer über die verschiedenen Reaktionen von Schülerinnen und Schülern in den Tagen und Wochen nach einem Krisenerlebnis informieren und Ihnen auch Hinweise geben, wie Sie mit diesen umgehen können. Generell gilt:
In und nach dieser unnormalen Situation sind all diese Reaktionen als vollkommen normal anzusehen.

Schlafprobleme
Kinder und Jugendliche haben Probleme, ein- oder durchzuschlafen, haben Albträume und fallen zu Hause und in der Schule durch übermäßige Müdigkeit auf. Insbesondere bei Kindern kann es dazu kommen, dass sie nachts einnässen oder bei ihren Eltern im Bett schlafen möchten.

Hinweis für Sie:
Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind zu einer bestimmten Zeit ins Bett geht (Rhythmisierung). Besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass es nach solch belastenden Ereignissen dazu kommen kann, dass es nachts einnässt und dass dies wieder vorbeigehen wird. Bestrafen Sie Ihr Kind nicht dafür. Besprechen Sie auch mit Ihrem Kind, dass es in der nächsten Zeit nachts zu Ihnen kommen darf, wenn es gar nicht mehr alleine schlafen kann; bestärken Sie es jedoch auch darin, es wieder zu versuchen, alleine zu schlafen.

Konzentrationsprobleme
Belastende Ereignisse können die Konzentration in der Schule und bei den Hausaufgaben vermindern.

Hinweis für Sie:
Sorgen Sie für geregelte Hausaufgabenzeiten, lassen Sie kurze Pausen zu und ermuntern Sie Ihr Kind dazu, weiterzuarbeiten.

Nachlassen der schulischen Leistungen
Erinnerungen an belastende Ereignisse können dazu führen, dass die schulischen Leistungen vorübergehend nachlassen.

Hinweis für Sie:
Bestrafen Sie Ihr Kind nicht für schlechte Noten, sondern erkennen Sie kleine Fortschritte an und loben Sie Ihr Kind. Machen Sie Ihrem Kind Mut, dass sich die schulischen Leistungen wieder verbessern können und es nicht auf das Ergebnis einzelner Klassenarbeiten ankommt.

Ängste
Kinder und Jugendliche können nach belastenden Ereignissen ängstlich sein oder Angst haben, in die Schule zu gehen.

Hinweis für Sie:
Beruhigen Sie Ihr Kind, zeigen Sie Geduld. Gut ist, wenn Sie jedes Verhalten, das trotz Ängstlichkeit ausprobiert wird, positiv unterstützen und so sein Selbstvertrauen wieder aufbauen. Ermuntern Sie Ihr Kind, zur Schule zu gehen.

Niedergeschlagenheit
Das Erleben eines belastenden Ereignisses kann niedergeschlagenes Verhalten auslösen. Insbesondere, wenn Ihr Kind einen nahestehenden Freund verloren hat, werden Trauerreaktionen ausgelöst.

Hinweis für Sie:
Geben Sie Ihrem Kind auch Zeit, dem Zustand vor dem belastenden Ereignis nachzutrauern. Für Ihr Kind kann es hilfreich sein, wenn Sie ihm besondere Aufmerksamkeit schenken und das Gespräch anbieten. Ermuntern Sie es auch dazu, sich auf die veränderte Situation einzulassen mit dem Zutrauen: „Du schaffst das.“ Dies stärkt auch das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen Ihres Kindes. Insbesondere bei Jugendlichen spielen Freunde bei Trauerprozessen eine wichtige Rolle; Gleichaltrige und Mitbetroffene sind häufig erste Ansprechpersonen.

© 2011 W. Kohlhammer GmbH

Aggressionen
Aggressives Verhalten nach belastenden Ereignissen resultiert oft aus Verunsicherungen oder Ängsten.

Hinweis für Sie:
Wenn Sie aggressives Verhalten zulassen, wird/kann es sich verstärken. Setzen Sie deswegen klare Grenzen und „belohnen“ Sie das aggressive Verhalten nicht durch Ihre Aufmerksamkeit. Bieten Sie das Gespräch an und geben Sie Gelegenheit zu körperlicher Bewegung, damit sich Ihr Kind abreagieren kann.

Einordnung der Reaktionen und zeitlicher Verlauf
Auch wenn diese Reaktionen unnormal wirken, sind es doch völlig normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis. Ihr Kind – und auch Sie – sind in der Regel weder körperlich noch psychisch krank noch auf dem Weg dahin. Sie verarbeiten ein traumatisches Ereignis.
So schwer es fällt, versuchen Sie, so normal wie möglich zu leben. Tun Sie nicht weniger, aber auch nicht deutlich mehr als bisher. Sorgen Sie für Sicherheit durch bekannte Abläufe.
Sollten die geschilderten Symptome der akuten Belastungsreaktion nicht nach einigen Tagen bereits besser werden und selbst in 4–6 Wochen nicht abgeklungen sein, sondern gleich bleiben oder sogar stärker werden, ist eine zeitnahe psychologische Betreuung unerlässlich. Bitte wenden Sie sich an eine Psychologische Beratungsstelle.
Ausführliche und gut verständliche Darstellungen befinden sich in der Broschüre „Trauma – was tun?“ (Dreiner, 2008).

© 2011 W. Kohlhammer GmbH