

Schulpsychologische Empfehlungen für das Elternverhalten in Krisensituationen

Ihre Kinder sind plötzlich und unerwartet in eine Situation geraten, die sehr belastend für sie ist und auch Sie als Eltern und Bezugspersonen mögen sich unsicher fühlen, wie Sie Ihre Kinder nun am besten unterstützen können. Die nachfolgenden Hinweise können Ihnen Wege aufzeigen, welches Verhalten für Ihre Kinder nun hilfreich und nötig ist.

- Wie auch immer sich Ihr Kind zurzeit verhält, seien Sie sich sicher, dass dies zunächst einmal „ganz normale Reaktionen auf das unnormale Ereignis“ sind.
- Lassen Sie Gefühle von Angst, Unsicherheit und Irritation bei Ihrem Kind zu. Erklären Sie Ihrem Kind, dass seine Gefühle und Gedanken in dieser Situation normale Reaktionen und auch richtig sind.
- Es kann auch sein, dass Ihr Kind über Schlafstörungen, Alpträume, Appetitlosigkeit oder 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 klingen sie allmählich immer stärker ab.
- Es gibt auch Kinder und Jugendliche, die sich nach einem Notfallgeschehen sehr ruhig verhalten und besonnen wirken, auch das ist „normal“, aber auch diese Kinder brauchen elterliche Unterstützungsangebote.
- Überfordern Sie sich nicht mit dem Anspruch, keinen Fehler machen zu dürfen und alles verstehen zu müssen.
- Erlauben Sie Ihren Kindern Ihre Betroffenheit und Ihre Gefühle zu sehen.
- Halten Sie als Eltern gemachte Absprachen Ihren Kindern gegenüber genau ein, um Ihrem Kind deutlich zu machen, dass es sich auf Sie in dieser schwierigen Situation eindeutig verlassen kann.
- Vermeiden Sie Dramatisierungen des Geschehenen und Spekulationen. Wirken Sie Gerüchtebildung entgegen.
- Geben Sie Ihrem Kind altersangemessene Erklärungen.

- Seien Sie für Ihr Kind da, wenn es das Gespräch sucht, lassen Sie es ausreden, solange es sprechen möchte. Akzeptieren Sie auch, wenn Ihr Kind das Gespräch über das Erlebte nicht sucht.
- Kinder sind Teil der Familie. Ist ein Kind/Jugendlicher betroffen, ist immer die gesamte Familie mitbetroffen! Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Kinder, denn diese benötigen von Ihnen Zeit, Zuwendung und Zutrauen.
- Gewohnte Strukturen und vertraute Routinen unseres Alltags wie der Schul- und Vereinsbesuch oder das Treffen von Freundinnen und Freunden sind eine große Chance, Halt, Sicherheit und Orientierung zu bekommen. Sorgen Sie als Eltern dafür, dass der gewohnte Tagesablauf Ihrer Kinder bestehen bleibt.
- Halten Sie häusliche Routinen, Strukturen und Rituale wie z. B. gemeinsame Mahlzeiten ein.
- Regen Sie Ihr Kind zu Aktivitäten an, die ihm vor dem belastenden Ereignis Spaß gemacht haben.
- Nehmen Sie das Bedürfnis etwas zu TUN sehr ernst. Kinder (und Erwachsene) können Handeln gegen Ohnmacht setzen.
- Nutzen Sie bei Bedarf zur Verfügung stehende Unterstützungsmöglichkeiten.