

A series of seven yellow rectangular bars of varying lengths, arranged in a curved, descending sequence from top-left to bottom-left.

Nadia Lutsan, Anna Struk

Ein praktischer Leitfaden zur Unterstützung von Jugendlichen in Krisensituationen

Empfehlungen für Lehrer und Eltern

Ein Teenager, der unter Angstzuständen leidet

Anzeichen für anhaltende Angstzustände bei einem Teenager: Einschlafstörungen aufgrund quälender Gedanken und Ängste, nächtliches Aufwachen, Appetitlosigkeit, Reizbarkeit, Ungeduld, Streitslust, Aggressivität, Weinerlichkeit, Apathie, Isolation, Verschlechterung der schulischen Leistungen, Ausdruck von Heimweh.

Vorschläge für Lehrer:

- Legitimierung von Gefühlen und Emotionen. Sagen Sie Kindern und Jugendlichen, dass ihre Emotionen (Wut, Angst, Hilflosigkeit usw.) normal sind und dass andere sie auch empfinden – „Alles, was du gerade fühlst, ist normal“ (Wut, Niedergeschlagenheit).
- Schaffung von Möglichkeiten, neue Freunde zu finden, die Kommunikation zu verbessern und die Hoffnung aufrechtzuerhalten. „Wenn das vorbei ist, werde ich ...“

Vorschläge für Eltern:

- „Sinneswanderungen“: Konzentrieren Sie sich auf das, was das Kind sieht (Wald, Fluss), hört (Vögel singen), riecht (Blumen) und fühlt (Baumrinde).
- Die Hoffnung am Leben erhalten. „Wenn das vorbei ist, werden wir ...“

Denken Sie daran: Sie sollten Veränderungen im Verhalten Ihres Kindes niemals ignorieren. Gerade in solchen Momenten braucht es Ihre Hilfe und Unterstützung.

Ein Teenager unter Stress

Die meisten Teenager erleben mehr Stress, wenn sie eine Situation als gefährlich, komplex oder schmerzhaft empfinden und nicht über die Ressourcen verfügen, um damit umzugehen. Zu den Stressquellen für Teenager gehören: Anforderungen und Frustrationen in der Schule, negative Gedanken oder Gefühle über sich selbst, körperliche Veränderungen, Probleme mit Freunden und Gleichaltrigen in der Schule, unsichere Lebensumgebung/Nachbarschaft, Trennung oder Scheidung der Eltern, chronische Krankheiten oder schwere Probleme in der Familie, Tod eines geliebten Menschen, Umzug oder Schulwechsel, zu viele Verpflichtungen oder zu hohe Erwartungen, finanzielle Probleme der Familie.

Die Reaktion der Eltern auf eine stressige Situation ist für das Kind von großer Bedeutung. Je selbstbewusster sich die Eltern verhalten, desto sicherer fühlen sich die Kinder. Letztendlich entwickelt das Kind sein Verhaltensmodell durch die Beobachtung wichtiger Erwachsener. Denken Sie daran: Es ist wichtig, sich nicht nur um Ihr Baby zu kümmern. Am besten ist es, wenn Sie gut auf sich selbst achten. Sie sind die wichtigste Quelle für Hilfe und Unterstützung für Ihr Kind.

Tipps für Erwachsene, um mit einem Teenager in Stresssituationen in Kontakt zu treten:

- Sprechen Sie und hören Sie zu;
- Lassen Sie die Emotionen zu;
- Beziehen Sie Teenager in die Hilfe für andere ein;
- Loben und heben Sie die Leistungen Ihres Kindes hervor;
- Umarmen Sie Ihr Kind;
- Achten Sie auf Veränderungen im Verhalten Ihres Kindes;
- Ermutigen Sie Ihr Kind, mit Gleichaltrigen zu kommunizieren;
- Lesen Sie laut vor;
- Schaut euch gemeinsam eure Lieblingsfilme an;
- plant für die Zukunft.

Ein Kind, das sich ungewöhnlich verhält

Das Kind verhält sich, als hätte es keine Gefühle (weder Freude noch Trauer).

Was ist mit ihm/ihr los?

Das Kind leidet wahrscheinlich. Während eines starken nervlichen Schocks, insbesondere wenn es mit einer Erfahrung konfrontiert wird, die es nicht verkraften kann, kann das Kind in seinen Reaktionen „erstarren“ und manchmal seinen Körper nicht mehr spüren. Ein Kind in einer problematischen Situation kann seine Gefühle verbergen. Es braucht Ihre Unterstützung!

Wie kann ich helfen?

Schaffen Sie eine Atmosphäre der Liebe und Akzeptanz, damit sich Ihr Kind buchstäblich

„auftauen“ kann. Verbringen Sie Zeit miteinander. Setzen Sie sich zu Ihrem Baby, umarmen Sie es und umarmen Sie es öfter. Wenn Sie können, drücken Sie seine Gefühle in Worten aus. Lassen Sie es wissen, dass es in Ordnung ist, traurig, wütend oder besorgt zu sein. „Du scheinst nichts zu wollen. Es wäre am besten, wenn du traurig wärst. Das ist normal!“

Erklären Sie Ihrem Kind, was passiert ist. Könnten Sie Ihre Gefühle mit Ihrem Kind teilen? Versuchen Sie, etwas Angenehmes mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter zu unternehmen – lesen Sie ein Buch, singen Sie oder spielen Sie zusammen. Einfache Möglichkeiten, um in die Realität zurückzukehren, sind das Spielen mit einem Designer, das Modellieren oder das Malen mit Fuß- und Handabdrücken.

Das Baby weint sehr oft.

Was ist mit ihm/ihr los?

Infolge der Katastrophe hat sich das Leben Ihrer Familie stark verändert. Es ist ganz natürlich, dass ein Kind traurig ist. Wenn es weint, schüttet sein Körper Substanzen aus, die ihm helfen, sich zu beruhigen. Kinder reagieren empfindlich auf die Gefühlslage ihrer Eltern. Wenn Sie sich selbst unglücklich fühlen, suchen Sie Hilfe. Das Wohlbefinden Ihres Kindes hängt von Ihnen ab.

Das Kind beginnt, sich unvorsichtig zu verhalten und tut etwas potenziell Gefährliches.

Was ist mit ihm/ihr los?

Es mag seltsam erscheinen, aber Kinder verhalten sich oft gefährlich oder leichtsinnig, wenn sie sich nicht sicher fühlen. Das ist die Art und Weise eines Kindes zu sagen: „Ich brauche dich. Beweise mir, dass ich dir lieb bin – beschütze mich!“

Wie kann man helfen?

Geben Sie Ihrem Kind so viel Sicherheit wie möglich. Gehen Sie ruhig auf es zu und nehmen Sie es gegebenenfalls in die Arme.

Machen Sie Ihrem Kind klar, dass sein Verhalten gefährlich ist und dass es Ihnen am Herzen liegt. Und dass Sie nicht wollen, dass ihm etwas zustößt. Bitte schreien Sie das Kind nicht an!

Gefährliches Verhalten kann ein Ausdruck von Selbstverletzung sein. Warum? Angst verstärkt immer Aggressionen, aber Kinder richten diese oft gegen sich selbst.

Spielen Sie Spiele, die Aggressionen auslösen. Erzählen Sie Ihrem Kind von positiveren Möglichkeiten, Aufmerksamkeit zu bekommen.

Das Kind hat Angst vor etwas, vor dem es zuvor keine Angst hatte.

Was passiert mit ihm/ihr?

Viele Dinge können ein Kind an traumatische Erlebnisse erinnern und es erschrecken (Knallgeräusche, Sirenen, schreiende Menschen, verängstigte Gesichter). Das ist nicht Ihre Schuld – es ist eine Erfahrung.

Ein Teenager hat Schlafstörungen – sein Schlaf wird unterbrochen, er hat Alpträume und hat Angst, alleine zu schlafen

Was ist mit ihm/ihr los?

In den ersten Monaten nach starkem Stress treten regelmäßig Alpträume auf. Während des Schlafs verarbeitet das Gehirn intensiv Informationen über Ereignisse, die sich zugetragen haben. Eine anschließende Beratung durch einen Psychologen

notwendig, wenn sich der Albtraum viele Male wiederholt oder zu wahrscheinlich ist.

Unterbrochener Schlaf wird häufiger durch Angstzustände, unerledigte Aufgaben oder Muskelkrämpfe verursacht, die das Entspannen erschweren. Es ist in Ordnung, Ihren Teenager bei sich schlafen zu lassen, aber erklären Sie ihm, dass dies eine einmalige Sache ist, und bitten Sie ihn, über den wiederkehrenden Traum zu sprechen, jedoch ohne Details (nur wenn der Teenager dies möchte). Erklären Sie ihm, wie das Gehirn funktioniert. Sprechen Sie darüber, dass auch Sie Angst hatten und sich hilflos gefühlt haben, und dass das in Ordnung ist.

Schaffen Sie eine Schlafenszeitroutine, die unter allen Umständen funktioniert, und machen Sie deutlich, dass Sie diese täglich einhalten sollten. Dann weiß der Teenager genau, was ihn erwartet. Umarmen Sie ihn/sie und sagen Sie ihm/ihr, dass Sie nirgendwo hingehen werden. Schlüsselbegriff: „Ich bin bei dir, ich bin in deiner Nähe.“

Ein Kind/Jugendlicher erlebte ständige Unsicherheit und ständige Anpassung

Oft hören wir in Empfehlungen, wie man ständigem Stress und Anspannung standhalten kann, dass man sich auf gewöhnliche Dinge, Rituale und den Alltag verlassen soll. Das heißt, auf das, was stabil war und worauf wir Einfluss hatten. Aber bei ständigen Bombardierungen und Notstromausfällen können wir uns nicht einmal mehr auf das verlassen, was stabil schien. Wie können wir in diesem Fall die psychischen Schäden minimieren?

Tatsächlich können wir ohne die Befriedigung eines Grundbedürfnisses ein Problem nicht lösen, also müssen wir nach einem anderen Weg suchen. Natürlich können wir eine Zeit lang durchhalten (dank Willenskraft und Demut). Aber im Allgemeinen kann man nichts erreichen, ohne etwas dafür zu bekommen, also würde ich weiter suchen.

Wir sind es gewohnt, uns an bestimmte Kontexte und Lösungen zu halten. Es ist wichtig, dass wir die Bedürfnisse hinter diesen Entscheidungen verstehen und wissen, was sie uns bringen.

Betrachten wir zum Beispiel einen mentalen Prozess, der nahelegt, dass wir durch das Zurückgreifen auf etwas Gutes aus der Vergangenheit eine gewisse mentale Stabilität gewinnen. Wenn etwas aus der Vergangenheit nicht mehr funktioniert, müssen wir uns nach etwas anderem umsehen, das wir aktualisieren und nutzen können. Gehen Sie zum Beispiel zu Ihren

Eltern und bitten Sie Ihre Mutter, etwas zu kochen, das Sie früher gegessen haben, jetzt aber nicht mehr essen. Das bedeutet, **andere Rituale aus der Vergangenheit wiederherzustellen**.

Das Ritual gibt uns auch **ein Gefühl von Stabilität und Vorhersehbarkeit**. Wenn wir etwas wie eine heiße Dusche jetzt nicht vorhersagen können, können wir uns etwas anderes vorstellen, das wir erwarten können. Dann schaffen wir einen Kontext für diese Vorhersehbarkeit an einem anderen Ort und auf eine andere Weise.

Es ist für uns auch wichtig, **Licht und Wärme zu sparen, da wir aufgrund eines Stromausfalls derzeit** nicht genug davon haben. Wenn wir Licht nicht mehr wie gewohnt wahrnehmen können, müssen wir nach anderen Möglichkeiten suchen. Dazu können Sie helle Taschenlampen suchen und über sich platzieren. Auf diese Weise befinden Sie sich im Licht, wenn es um Sie herum dunkel ist. Sie können auch eine Neujahrsgirlande am Fenster aufhängen. All dies wird den Eindruck erwecken, dass es kein Licht gibt, und Sie beruhigen.

Das Gleiche gilt für die Wärme. Wir wissen, dass es zu Hause kalt ist und wir daher mehr als zwei Schichten Kleidung tragen müssen.

Anzeichen für geistiges Gleichgewicht	Anzeichen für psychisches Ungleichgewicht
angemessene Wahrnehmung der Realität	verzerrte Wahrnehmung der Realität
Fähigkeit zum Wissenserwerb, logisches Denken,	Verschlechterung des Gedächtnisses, der Aufmerksamkeit und
Fähigkeit, Probleme zu analysieren und ausgewogene	anderer intellektueller Fähigkeiten chaotisches, kategorisches
Entscheidungen zu treffen, Zielstrebigkeit, Aktivität, Unabhängigkeit,	Denken
Fähigkeit, soziale Normen und Regeln zu befolgen	Unentschlossenheit, Abhängigkeit von der Meinung anderer
Normen und Gesetzen entwickeltes Verantwortungsbewusstsein für sich selbst (das eigene Leben und die eigene Gesundheit	Vermeidung von
Verantwortung, Entwicklung schlechter Gewohnheiten kritisches Denken,	erhöhte Suggestibilität
Fähigkeit, sich selbst angemessen einzuschätzen, hohes Selbstwertgefühl,	geringes Selbstwertgefühl, Verlust des Glaubens an sich selbst und die eigenen Fähigkeiten
natürliches Verhalten, Höflichkeit, Höflichkeit	Demonstrativität, Unhöflichkeit, Arroganz
Fähigkeit zu Mitgefühl, Freundlichkeit,	emotionale Gefühllosigkeit, Feindseligkeit, Aggressivität
Fähigkeit, Beleidigungen zu vergeben und zu vergessen,	Boshaftigkeit
Selbstbeherrschung,	Impulsivität, verschiedene Phobien
Optimismus	Angst, Verzweiflung
Anzeichen für soziales Wohlbefinden	Anzeichen sozialer Dysfunktion
Leichtigkeit beim Knüpfen von Beziehungen, Wohlbefinden auch in ungewohnter Gesellschaft	Übermäßige Schüchternheit
die Fähigkeit, Freunde zu finden, freundschaftliche Beziehungen in der Familie zu pflegen	Mangel an engen Freunden, ungesunde Beziehungen in der Familie, in der Schule, zu
Gleichaltrigen entwickelte Kommunikationsfähigkeiten, Fähigkeit zuzuhören und zu sprechen, Missverständnisse zu vermeiden Gefühl der Einsamkeit und des Unverständnisses	
Freundlichkeit in der Kommunikation, Toleranz und Respekt gegenüber dem Gesprächspartner	Feindseligkeit, Boshaftigkeit
Fähigkeit, Hilfe zu geben und anzunehmen, Fähigkeit zur Teamarbeit	Unfähigkeit, Hilfe zu geben und um Hilfe zu bitten
im Falle eines Konflikts die Interessen aller Parteien berücksichtigen, für alle Seiten vorteilhafte Lösungen oder Kompromisse vorschlagen häufige Konflikte und Missverständnisse	
Fähigkeit, andere zu motivieren und zu überzeugen, eine Führungsrolle zu übernehmen und zu führen	Passivität, Isolation

Psychotherapeutische Techniken und Übungen, die beim Stressabbau bei Teenagern hilfreich sind:

- Zeichnen und Bildhauerei – Ängste können auf Papier gezeichnet oder aus Plastilin geformt werden. Erstellen Sie zunächst ein beängstigendes Bild und verwandeln Sie es dann in etwas Lustiges oder Schönes. Es ist ratsam, leichte Musik einzuschalten.
- Spiel „Griß hilft immer“ – Wenn die Angst immer noch da ist, wird Griß zu einem echten Anti-Stress-Mittel. Sie können es in einen beliebigen Behälter füllen und Ihrem Kind geben; lassen Sie es einfach durch die Finger rieseln und beobachten Sie, wie es fließt (nicht länger als 30 Minuten). Erklären Sie dem Kind, dass jetzt alles in Ordnung ist, dass draußen der Himmel klar ist und nur Autos fahren, keine Militärfahrzeuge, und versichern Sie ihm dann, dass auch in Zukunft alles gut werden wird.
- Dialog – Dieser sollte dauerhaft sein, wenn es um Teenager geht. Hier lohnt es sich, die „Top-down“-Sichtweise beiseite zu lassen und auf Augenhöhe zu sprechen. Lassen Sie ihn/sie Fragen stellen, und Sie antworten ehrlich und schauen ihm/ihr dabei in die Augen. Bitten Sie ihn/sie außerdem um Vorschläge. Und zeigen Sie natürlich, dass Sie alles unter Kontrolle haben und in jeder Situation wissen, was zu tun ist. In Stresssituationen möchten sogar Erwachsene, insbesondere diejenigen, die gerade erst ihren Weg ins Erwachsenenleben begonnen haben, sich geschützt fühlen. Darüber hinaus können Sie etwas anbieten, das Ihre Aufmerksamkeit ablenkt – Filme, Serien und Musik hören sind dafür gut geeignet.
- Die „Line Club“-Technik – Für diese Technik benötigen Sie ein sauberes Blatt Papier und einen Stift oder einen normalen Bleistift. Aufgabe: Erinnern Sie sich an eine unangenehme, stressige Situation, die negative Emotionen in Ihnen auslöst, und beginnen Sie, mit einem Stift/Bleistift auf einem Blatt Papier zu zeichnen und chaotische Linien zu erstellen. Zeichnen Sie so lange Linien, bis Sie eine emotionale Erleichterung verspüren (dies kann

einige Minuten bis zu einer halben Stunde dauern). Das Ergebnis ist ein Gewirr von Linien auf Ihrem Blatt Papier, in das die Energie Ihrer negativen Emotionen übergeht. Auf diese Weise werden Ihre Gefühle und Erfahrungen aus Ihrer inneren Welt in die äußere Welt, d. h. auf ein Blatt Papier, übertragen. Nachdem Sie die Aufgabe mit dem Blatt Papier, auf dem die verworrenen Linien zu sehen sind, abgeschlossen haben, können Sie damit machen, was Sie wollen (es so lassen, wie es ist, es wegwerfen, verbrennen, zerknüllen oder umwandeln). Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

- Technik „Meine Stimmung“ – Diese Technik kann unabhängig oder nach der Technik „Linienclub“ durchgeführt werden. Sie benötigen ein sauberes Blatt Papier und ausgewählte Malutensilien (Buntstifte, Filzstifte, Kreide oder Farbe). Aufgabe: Zeigen Sie Ihre Stimmung (Emotionen und Gefühle) durch die Farben und Linien, die Sie damit verbinden. Geben Sie dem entstandenen Bild einen Namen. Die Durchführungszeit reicht von wenigen Minuten bis zu einer Stunde. Sobald Sie die Bildaufgabe abgeschlossen haben, können Sie nach eigenem Ermessen dasselbe tun, wie in Methode 1 beschrieben.
- Das Gefühl der Kontrolle wiederherstellen: Geben Sie Ihren Händen etwas zum Kneten (Plastilin, Ton); Spielen Sie mit dem Baukasten; Wir formen ein Tier, das es in der Natur nicht gibt; Wir formen eine Maske und eine Grimasse; Geben Sie Ihrem Kind jemanden, um den es sich kümmern kann.
- Spiel „Zum Glück – Zum Leidwesen“ – Diese hervorragende Übung vermittelt die Idee, dass es immer einen Ausweg aus einer schwierigen Situation gibt. Die Kinder spielen abwechselnd. Ein Teenager und seine Freunde befinden sich in einer schwierigen Situation. Zum Beispiel: „In der Ukraine ist Krieg ausgebrochen.“ Ein anderes Kind fährt fort: „Aber zum Glück ist meine ganze Familie in Sicherheit.“ Ein anderer: „Aber leider müssen meine Freunde in einer anderen Stadt drei Tage lang in einem Luftschutzbunker übernachten.“ Und wiederholt: „Aber zum Glück waren die Ukrainer während der Unabhängigkeit so vereint wie nie zuvor.“ Das bedeutet, dass alle Teilnehmer

die Situation fortsetzen und beenden. Kinder müssen verstehen, dass jede Situation sehr komplex ist.

- Basteln Sie einen „Traumfänger“ aus Stäbchen und bunten Fäden, ähnlich einem Spinnennetz. Hängen Sie ihn in der Nähe des Schlafplatzes des Babys auf, um schlechte Träume „einzufangen“ und zu verhindern, dass sie das Baby erreichen. Wir suchen nach Wegen, Ängste zu überwinden – wir basteln, malen und kleben einen Schutzengel.
- Wenn ein Kind sein Zuhause vermisst, wenn es ohne seine Lieblingsspielzeuge oder -sachen wegziehen muss, lassen Sie es seine Traurigkeit ausdrücken und weinen: „Es ist wirklich traurig, dass du ... verloren hast.“ Versuchen Sie, wenn möglich, einen Ersatz zu finden und es zu trösten.
- Übung „Regenschirm“ – Das Ziel ist es, den psycho-emotionalen Zustand des Kindes zu stabilisieren und Ängste abzubauen. Für die Arbeit eignen sich Bleistifte, Filzstifte oder Gouachefarben und ein Blatt Papier. Die Arbeit erfolgt in vier Schritten: 1. Schritt – Bitten Sie die Kinder, oben oder in der Mitte des Blattes einen Regenschirm zu zeichnen, der vor allen äußeren Problemen schützen könnte. Lassen Sie die Kinder ihn so ausmalen, wie es ihnen am besten gefällt. 2. Stufe – Bitten Sie die Kinder, eine Figur eines Jungen oder eines Mädchens (Projektion ihrer selbst) unter einem Regenschirm darzustellen, sodass sich die Figur so gut wie möglich vor dem Einfluss der Außenwelt geschützt fühlt. 3. Stufe – Lassen Sie die Kinder die Grenzen des Schutzes des Regenschirms zeichnen. Das heißt, sie teilen den Raum ein, den sie vor äußeren Einflüssen abschirmt (Kinder, die ein traumatisches Erlebnis hatten, umgeben sich in der Regel mit solchen Grenzen als zusätzlichen Schutz). 4. Schritt – Bitten Sie die

Kinder bitten, sich vorzustellen, dass der Regenschirm nicht nur schützt, sondern auch eine magische Eigenschaft hat: Wenn er sich öffnet, strömen verschiedene Freuden und Vergnügungen heraus, die die Person unter dem Regenschirm immer glücklicher machen. Lassen Sie das Kind alle Freuden, die ihm in den Sinn kommen, in den Schutzraum des Regenschirms zeichnen. Nach Abschluss der Technik ist es wichtig, den Kindern zu sagen, dass diese Freuden, die sie gezeichnet haben, die kleinen rettenden Dinge sind, die ihnen direkt helfen, Traurigkeit, Angst und schlechte Laune loszuwerden. Es lohnt sich, in solchen Momenten einfach zu Ihrem Regenschirm zu gehen und einen der darin angegebenen Tipps anzuwenden.

Was tun, wenn ein Teenager nicht darüber sprechen möchte, was ihn bedrückt?

Manche Teenager sind zurückhaltender, wenn es um ihre Gefühle geht. Es ist wichtig zu verstehen, dass dies normal ist. Hier sind einige Schritte, die helfen können:

- Bleiben Sie verfügbar: Betonen Sie immer, dass Sie da sind, um sie zu unterstützen, und bereit sind, zuzuhören, wenn sie sich entscheiden, zu sprechen.
- Probieren Sie andere Kommunikationswege aus: Manche Teenager können ihre Gefühle durch Zeichnungen, Schreiben oder andere kreative Methoden ausdrücken.

Suchen Sie professionelle Hilfe: Wenn Ihr Teenager sich weiterhin weigert zu sprechen und ernsthafte Anzeichen von Stress zeigt, sollten Sie einen Psychologen aufsuchen.

Einige Anzeichen können auf ernsthaften Stress und die Notwendigkeit professioneller Hilfe hinweisen. Hier ist, worauf Sie achten sollten:

- Anhaltende Ängste und Befürchtungen: Wenn Ihr Teenager ständig unter Ängsten und Befürchtungen leidet und dies sein tägliches Leben beeinträchtigt.
- Veränderungen im Verhalten und in der Stimmung: Eine plötzliche Veränderung im Verhalten, im Appetit oder im Schlaf kann ein Anzeichen für Stress sein.
- Selbstzerstörerisches Verhalten: Achten Sie auf mögliche Anzeichen für selbstzerstörerisches Verhalten, wie z. B. Gespräche über die Sinnlosigkeit des Daseins oder Selbstverletzung.
- Soziale Isolation: Wenn sich ein Teenager von Familie und Freunden zurückzieht, kann dies ein schlechtes Zeichen sein.
- Interessenverlust: Wenn ein Teenager das Interesse an Dingen verliert, die ihn zuvor interessiert haben, kann dies auf Probleme hindeuten.

Wenn Sie eines dieser Anzeichen bemerken, ist es wichtig, sofort einen Psychologen aufzusuchen, um professionelle Hilfe zu erhalten.

An die Eltern:

- Schenken Sie Ihrem Kind ausreichend Aufmerksamkeit, kommunizieren Sie regelmäßig und verbringen Sie Zeit miteinander.
- Helfen Sie Ihrem Kind, Hobbys und Aktivitäten zu finden, die ihm Freude bereiten.
- Schaffen Sie zu Hause eine gemütliche und ruhige Atmosphäre, in der sich das Kind sicher fühlt.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, seine Gedanken und Gefühle mitzuteilen, und hören Sie ihm aufmerksam zu.
- Helfen Sie Ihrem Kind, Entscheidungen zu treffen und Probleme selbstständig zu lösen.
- Loben Sie das Kind für seine Bemühungen und Leistungen und stärken Sie sein Selbstwertgefühl.
- Bringen Sie Ihrem Kind bei, sich selbst mit all seinen Eigenschaften so zu schätzen und zu akzeptieren, wie es ist.
- Helfen Sie Ihrem Kind, Freundschaften mit Gleichaltrigen aufzubauen und soziale Kompetenzen zu entwickeln.
- Geben Sie dem Kind genügend Zeit, aber schränken Sie seine Freiheit nicht ein.

Was Sie sagen können:

- Es tut mir leid.
- Was passiert ist, ist wirklich schrecklich!
- Ich bleibe bei dir!
- Ich möchte dir helfen!
- Wenn du Hilfe brauchst, bin ich für dich da!
- Ich bin in deiner Nähe.

10 Aussagen, die Kinder von ihren Eltern hören möchten:

- Ich bin stolz auf dich.
- Ich unterstütze dich.
- Ich sehe und höre dich;
- Ich liebe dich;
- Ich vertraue dir;
- Du kannst es schaffen;
- Ich glaube an dich;
- Du bist wichtig;
- Du bist der Beste für mich.

Nadia Lutsan, Anna Struk

Ein praktischer Leitfaden zur Unterstützung von Jugendlichen in Krisensituationen

(Empfehlungen für Lehrer und Eltern)

ERHALTUNG DES
PSYCHISCHEN
WOHLBEFINDENS
VON
JUGENDLICHEN
IN ZEITEN DER KRIISE

Suggestions for parents:



"Sensory walks"



Keep hope alive



Take care of children



*Te****^'«Ælìderit R****'enta***», ÆWlæ
tfeir cúifdren/eel*

Tips for adults to contact a teenager under stress:



Talking and listening



Let the emotions be



*Praise and highlight
your child's
achievements:*

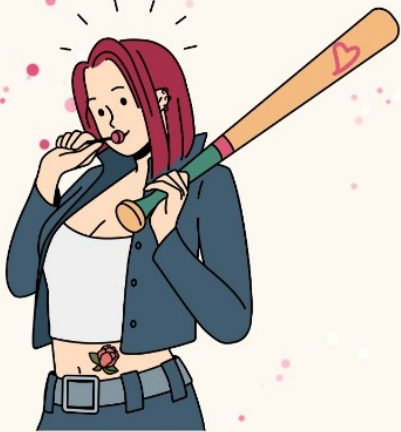


Engage teenagers in helping others



Hug

Tips for adults to contact a teenager under stress:



*Pay attention to changes
in your child's behavior*



*Encourage your child to
communicate with peers*



Read out loud



Watch your favorite movies together

Words to say:



> Tmsorry...



> **Was ist los?**

Schrecklich!



→ **let me stay with you!**



71ج Du brauchst Hilfe, ich bin hier, um dir zuzuhören!



-1 Ich helfe dir!



10 statements that children want to hear from their parents:



-I am proud of you!



-I can see and hear you!



-I love you!



-I support you!



-I trust you!

10 statements that children want to hear from their parents:



-You can do it!



-I believe in you!



-I'm right here?



You are important!



„Tors sind Æ beat, für mich!“

To parents:



Create a cozy and calm atmosphere at home, where the child will feel safe



Encourage the child to share his thoughts and feelings, listen to him carefully



Give your child enough attention, communicate regularly and spend time together



Help your child find hobbies and activities that will bring pleasure and joy

To parents:



Help your child build friendships with peers and develop social skills.



Praise the child for his efforts and achievements, increase his self-esteem



Help your child learn to make decisions and solve problems independently



