

## **Mögliche Auffälligkeiten – Wie kann ich darauf reagieren?**

Generell gilt: In und nach dieser unnormalen Situation sind all diese Reaktionen als vollkommen normal anzusehen. Sollten die geschilderten Symptome der akuten Belastungsreaktion nicht weniger werden und in 4-6 Wochen nicht abklingen, sondern gleich bleiben oder sogar stärker werden, ist es sinnvoll psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Normalität des schulischen Alltags gibt Struktur und Sicherheit. Ein verständnisvolles und dennoch in seinen Regeln klar bleibendes System hilft die Verarbeitung voranzubringen.

### **Schlafprobleme:**

Kinder und Jugendliche fallen auf durch übermäßige Müdigkeit auf. Es können Alpträume und Durchschlafprobleme auftreten. Insbesondere bei Kindern kann es dazu kommen, dass sie nachts einnässen oder bei ihren Eltern im Bett schlafen möchten oder das Lichtanlassen wollen.

*Reaktion:*

- Eltern auf regelmäßige Schlafenszeit aufmerksam machen
- keine Bestrafung für Müdigkeit
- Schülerin/ Schüler darauf ansprechen, Reaktion normalisieren

### **Nachlassen der Konzentration und der schulischen Leistungen**

Verarbeitung belastender Ereignisse braucht Kapazitäten. Die Wichtigkeit von Schule nimmt im Vergleich zu dem belastenden Ereignis ab. Legen Sie nicht zu viel Wert darauf, dass schnell der Stand von vor dem Ereignis erreicht wird. (Überprüfen Sie Ihren eigenen Wunsch, dass alles wieder gut wird.)

*Reaktion:*

- kleine Verbesserungen loben
- nicht durch Vorwürfe und Sorgen bestrafen, Verständnis haben
- Druck rausnehmen, ggf. in Absprache streichen
- nachfragen was gut täte

### **Niedergeschlagenheit**

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

*Reaktion:*

- Zeit lassen zur Verarbeitung, zum Fühlen der Trauer  
→Kummer kommt in Phasen
- nicht zu viel Aufmerksamkeit widmen, sondern emotionale Unterstützung anbieten
- Vertrauen auf die Selbstheilungskräfte der/ des Betroffenen signalisieren
- Soziales Netzwerk stützen (Freunde)
- Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen stärken

## **Schuldgefühle**

Schuldgefühle können durch eine fehlerhafte Einschätzung in Bezug auf die Vorhersehbarkeit, die Verantwortlichkeit oder die Kontrollierbarkeit eines Ereignisses entstehen. Schuldgefühle können dazu dienen extreme Hilflosigkeit durch die Illusion von Kontrolle abzuwehren und haben daher auch eine Schutzfunktion.

*Reaktionen:*

- ernst nehmen der Schuldgefühle, nicht vorschnell entlasten oder bagatellisieren
- Person genau erzählen lassen, rekonstruieren der Abschätzbarkeit der Folgen

## **Ängste**

Kinder und Jugendliche können nach belastenden Ereignissen ängstlich sein oder Angst haben, in die Schule zu gehen. Das Urvertrauen ist erschüttert.

*Reaktionen:*

- beruhigen, nicht eigenen Befürchtungen aussetzen
- bei ängstlichem Verhalten Geduld zeigen
- ungünstiges Verhalten ignorieren und gutes belohnen
- auf Schulbesuch bestehen, falls dies nicht möglich ist, weitere Unterstützung zur Bedingung machen

## **Aggressionen**

Aggressives Verhalten nach belastenden Ereignissen resultiert oft aus Verunsicherungen oder Ängsten. Wut und Zorn kann eine Möglichkeit sein wieder Kontrolle zu empfinden.

*Reaktionen:*

- setzen klarer Grenzen
- ignorieren
- klärendes Gespräch zu Hintergründen und Erwartungen
- Gelegenheit zu körperlicher Bewegung geben
- Mit der Familie des Kindes zusammen arbeiten

## **Aggressionen bei Eltern**

Eltern von belasteten Kindern treten der Schule gegenüber manchmal sehr fordernd und aggressiv auf. Dahinter steckt häufig der Wunsch das eigene Kind zu schützen und durch Handlung aus der selbst empfundenen Hilflosigkeit zu kommen.

*Reaktionen:*

- nicht auf die Forderung mit Abwehr reagieren, sondern das dahinterliegende Bedürfnis „sehen“
- Kooperationsbereitschaft signalisieren
- geduldig sein