

Kindern helfen, mit Stress fertig zu werden

STRESS kann jeden treffen – sogar ein Kind – das sich überfordert fühlt. Stress entsteht durch die Anforderungen, die an eine Person gestellt werden, und durch ihre Fähigkeit (oder vermeintliche Fähigkeit), diesen Anforderungen gerecht zu werden. Stress in der Kindheit kommt von außen (Familie, Freunde, Schule, Krankheit, Tod geliebter Menschen, Scheidung und Katastrophen) und von innen (Druck, den Kinder auf sich selbst ausüben).

Was sind die Anzeichen dafür, dass mein Kind Stress empfindet?

- Stimmungsschwankungen
- Auffälliges Verhalten
- Veränderungen im Schlafverhalten
- Bettnässen
- Bauchschmerzen
- Kopfschmerzen
- Alpträume
- Trennungsangst
- Überreaktion auf Probleme
- Drastische Veränderungen der schulischen Leistung
- Verweigerung der Teilnahme an Aktivitäten
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Probleme beim Erledigen der Schulaufgaben
- Rückzug
- Rückschritt (häufig bei jüngeren Kindern; kann Daumenlutschen und Haarzwirbeln beinhalten)
- Lügen, Schikanieren und Missachten von Autorität (häufig bei älteren Kindern)

Sie können Ihr Kind vielleicht nicht davon abhalten, sich frustriert, traurig oder wütend zu fühlen, aber Sie können ihm helfen, mit diesen Emotionen umzugehen.

Suchen Sie Hilfe, wenn die Probleme ernst zu sein scheinen und/oder das tägliche Leben beeinträchtigen. Sprechen Sie mit dem Arzt Ihres Kindes oder einem Berater.

Für kostenlose emotionale Unterstützung, wenn Sie Ihrem Kind helfen, mit Stress aufgrund der COVID-19-Pandemie fertig zu werden:

Rufen Sie die COVID-19-Hotline von Michigan unter 1-888-535-6136 an und drücken Sie die Taste „8“, um mit einem „Stay Well“-Berater zu sprechen.

Das Krisenberatungs- und Lehrprogramm „Stay Well“ wird durch einen Zuschuss der US-Bundesagentur für Katastrophenschutz (Federal Emergency Management Agency, FEMA) finanziert und von verhaltensspezialisierten Katastrophenhelfern innerhalb des Gesundheitsministeriums von Michigan (Michigan Department of Health and Human Services) geleitet. Inhalt in Anlehnung an Louisiana Spirit CCP.

WIE KANN ICH MEINEM KIND HELFEN?

- Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für Ihr Kind.
- Geben Sie Ihrem Kind viele Umarmungen und Küsse.
- Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes laut wahr.
- Hören Sie Ihrem Kind zu – erlauben Sie ihm, über Dinge zu sprechen, die Stress verursachen können.
- Helfen Sie Ihrem Kind, indem Sie potenziell belastende Situationen besprechen und ihm helfen, sich darauf vorzubereiten.
- Seien Sie einfach da. Respektieren Sie Ihr Kind und sagen Sie ihm, dass Sie da sind, wenn es reden möchte.
- Seien Sie geduldig. Widerstehen Sie dem Drang, jedes Problem zu lösen. Helfen Sie Ihrem Kind, ein guter Problemlöser zu werden.
- Vermeiden Sie es, in der Gegenwart Ihres Kindes über Ihre Sorgen zu sprechen.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich richtig ausruhen kann.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind die richtige Ernährung erhält – ausgewogene Kost und regelmäßige Mahlzeiten.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind genügend Bewegung bekommt.
- Vermeiden Sie eine Überfrachtung mit Terminen. Helfen Sie Ihrem Kind, seine Zeit und Verantwortlichkeiten eigenständig zu handhaben.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind Spielzeiten und Ruhezeiten hat.
- Überwachen Sie den Zugang zu Nachrichten über das Trauma.