

MIT KINDERMAGAZIN
36 SEITEN BASTELN,
RÄTSEL, SPIELE UND
VIEL SPASS



hello familiiii

Februar 2019
€ 5,50

Österreichs neues
Familienmagazin

STREIT UM DIE HAUSAUFGABEN

Wie sinnvoll sie wirklich sind, wie umfangreich sie sein sollten

FAST PLASTIKFREI LEBEN

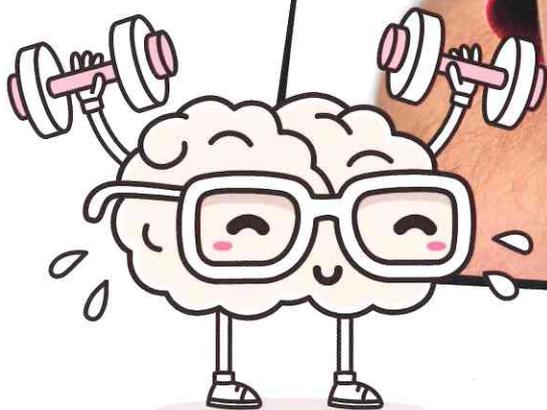
Wie Familien in Österreich Plastik verantwortungsvoll verwenden

MOMS ONLY – DAS VERZEIHE ICH DIR NIE!

Wie Frauen unter Krankheiten leiden. Wie sie wieder Selbstvertrauen tanken

TURBO FÜRS GEHIRN

Wie Kinder dank Speedlearning-Methoden ganz schnell ganz viel lernen können



Vertrauen: der Kitt des Lebens

Warum Eltern
das Vertrauen ihrer Kinder
täglich neu bestätigen sollten



”

„Trösten bedeutet Geborgenheit geben“

Mag. Vivien Kain, Psychotherapeutin für Säuglinge, Kinder und Jugendliche in Wien

Warum ist Trost für Kinder und Jugendliche so wichtig?

Beim Trösten geht es darum, das Kind in seinem Schmerz wahrzunehmen. Wenn Eltern sagen: „Ich spüre, dass du dich ärgerst, dich etwas kränkt, dass du Angst hast“, werden die Emotionen benannt, und es wird geholfen, Worte für Gefühle zu finden. Dieses Phänomen der Spiegelung ist essenziell für seelische Gesundheit und Entwicklung einer sicheren Bindung. Es ist wichtig, dass das Kind sich körperlich und emotional gehalten fühlt. Geschieht das nicht, ist es für die weitere Entwicklung sehr schädlich.

Warum fällt es vielen Eltern schwer, zu trösten?

Viele Mütter und Väter haben selber keinen Trost erfahren. Sie mussten erleben, dass ihre Gefühle nicht ernst genommen wurden. Früher wurde auch unter der sogenannten „schwarzen Pädagogik“ gelehrt, Kindern kein Mitgefühl zu zeigen, weil sie das nur verzärteln würde. Und das geben Eltern dann weiter. Es kann auch sein, dass sie mit Beruf und Familie überlastet sind. Oder die Gefühle des Kindes sind so groß und intensiv, dass sie nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen, da sie auch selber keinen konstruktiven Umgang mit negativen Gefühlen vermittelt bekommen haben.

Wann benötigen Kinder Trost?

Immer, wenn es nötig ist. Also wenn Kinder emotional von Eindrücken wie Angst, Traurigkeit, Frustration oder auch Ärger überfordert sind und sich alleine die notwendige Sicherheit nicht geben können. Dabei ist es wichtig, dass die Eltern authentisch sind und nichts vortäuschen. Wenn es gerade wirklich nicht möglich ist, das Kind zu trösten, müssen sie es zumindest ansprechen. Das könnte so lauten: „Ich spüre, dass es dir im Moment gar nicht gut geht, und das tut mir sehr leid. Gerade jetzt ist es schwierig, darauf einzugehen, aber am Abend bin ich in Ruhe für dich da.“ Natürlich müssen Eltern das dann auch verlässlich einhalten.

In welchem Alter ist welche Trostform angemessen?

Es geht beim Trösten weniger um das Alter als um die Persönlichkeit des Kindes. Manche schaffen es leichter, mit emotionaler Aufregung umzugehen, als andere. Bei Kleinkindern und Kindern mittleren Alters sollten die Eltern Körperkontakt herstellen und mit beruhigender Stimme sprechen oder singen. In der Pubertät ist es wichtig, Verständnis und Interesse zu zeigen, aber nicht sofort eine Lösung anzubieten, damit Kinder eigene Strategien und Selbstverantwortung entwickeln können. Der beste Trost für Kinder jeden Alters ist, wenn Eltern sich Zeit nehmen und zuhören.



Wann trösten?
Immer, wenn es nötig ist!

Vivien Kain

www.vivienkain.at

Welche negativen Folgen können auftreten, wenn Kinder keinen Trost erhalten?

Wenn Kinder kein Einfühlungsvermögen erfahren, werden sie in der Folge auch ihre eigenen Gefühle nicht spüren, sondern sie verdrängen. Das erzeugt großen Stress und eine sogenannte „unsicher gebundene Bindung“ zu den Eltern. Solche Kinder kommen mit Belastungen gar nicht zurecht. Sie haben für den Umgang damit keine Strategie und werden sich im späteren Leben überfordern. Auch im Erwachsenenalter können sie dann unter diversen körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, Herzbeschwerden oder jeder anderen Befindlichkeitsstörung leiden.

Was sollen Eltern also beherzigen?

Geben Sie Ihrem Kind Geborgenheit und Zuwendung. Vermitteln Sie ihm, dass es in Ordnung ist, so zu fühlen, wie es fühlt. Aber helfen Sie ihm, damit umzugehen. Vermeiden Sie Worte oder Floskeln wie „Du Heulsuse“, „Weichei“, „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, „Ein Junge weint nicht“. Es bagatellisiert oder führt zu Negativbesetzungen seiner Gefühle.