

Leitfaden zum Lesen von Das kleine Känguru

Liebe Eltern, liebe Betreuerinnen und Betreuer,

Die Geschichte, die Sie in Händen halten, wurde in Zusammenarbeit mit Psychologen und Sonderpädagogen verfasst. Geschichten wie diese werden als therapeutische Geschichten bezeichnet.

Sie haben bestimmte Ziele:

- Kindern zu helfen, eine schwierige Erfahrung zu verarbeiten,
- Kinder daran zu erinnern, dass sie über Fähigkeiten verfügen und ihr Leben selbst in der Hand haben, und dass es Hoffnung gibt - Hoffnung, dass das Leben eines Tages wieder erträglich und sogar angenehm wird.

Die Geschichte kann ihr Ziel nur mit Ihrer Hilfe erreichen, denn Sie gehören zu den Menschen, die den betroffenen Kindern am nächsten stehen und für sie am wichtigsten sind. Bitte lesen Sie diese Empfehlungen und Ratschläge, bevor Sie die Geschichte mit Ihrem Kind/dem Kind, für das Sie sorgen, lesen.

Lesen sie die Geschichte an einem sicheren Ort

Diese Geschichte ist für Kinder gedacht, die sich - zumindest vorübergehend - an einem sicheren Ort befinden. Wenn Sie noch unterwegs sind oder es keinen Ort gibt, den Sie jetzt als sicheren Ort betrachten können, heben Sie sich diese Geschichte für später auf. Natürlich ist das Kind nicht in der Lage, vergangene Erfahrungen zu verarbeiten, solange es sich noch in einer schwierigen Situation befindet. Wenn Sie noch keinen sicheren Hafen haben, könnte die Lektüre dieser Geschichte anstrengend und sogar belastend sein. Sie können sie lesen, wenn Sie Ihre Koffer ausgepackt haben und sich zumindest für ein paar Tage irgendwo ausruhen können.

Gefühle beim lesen

Diese Geschichte ist zwar für Kinder gedacht, aber sie kann auch dich leicht emotional machen. Sie sollten diese Gefühle nicht bekämpfen. Wenn Sie nicht wissen, wie Sie mit Ihrem Kind über Gefühle sprechen können, können Sie versuchen, die Sprache der Geschichte zu verwenden. Benennen Sie in aller Ruhe die Gefühle, die durch das Lesen ausgelöst werden, und lernen Sie sie kennen. Versuchen Sie, sie nicht zu verurteilen. Kein Gefühl ist in diesem Moment richtig oder falsch. Erinnern Sie sich an die Worte der Sonne aus der Geschichte:

"Es ist in Ordnung, Angst zu haben, wütend oder sogar traurig zu sein. Es kann manchmal sehr schwer werden. Aber du bist nicht allein." Lassen Sie das Kind diese Gefühle ebenfalls erleben. Sie sollten nicht versuchen, sie in irgendeiner Weise zu regulieren oder zu lenken.

Reaktionen auf die Geschichte

Jeder reagiert anders auf die Geschichte - manche fühlen sich zum Zeichnen inspiriert. Deshalb sind die Illustrationen in Schwarz-Weiß gehalten, so dass die Geschichte auch als Malbuch dienen kann. Es ist völlig in Ordnung, wenn das Kind beschließt, die Seiten unbemalt zu lassen. Manche Kinder werden die Geschichte immer wieder lesen wollen und eine Menge Fragen haben. Andere werden zuhören und nichts sagen. All das ist in Ordnung.

Dieser Leitfaden enthält nützliche Techniken, die Sie anwenden können, wenn Sie oder Ihr Kind von den Emotionen überwältigt werden.

Bis zum Ende lesen

Die Geschichte ist so aufgebaut, dass der Schluss nach schwierigen Zeiten Hoffnung und einen Abschluss bringt. Deshalb ist es hilfreich, wenn Sie nicht auf halbem Weg aufhören zu lesen. Sie sollten bis zum Ende lesen, damit sich die Spannung, die in Ihrem Kind aufsteigen kann, am Ende auch lösen kann.

Vertrauen sie sich selbst

Sie kennen Ihr Kind am besten. Sie sind ihm am nächsten. Sie haben all das dank Ihnen überlebt. Sie waren an ihrer Seite und haben sie in Sicherheit gebracht. Vertrauen Sie Ihrem Instinkt. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind eine Umarmung braucht, umarmen Sie es. Wenn sie weinen müssen, seien Sie für sie da. Und wenn sie ungehorsam sind, belehre sie nicht mehr als sonst. Gemeinsames Lesen und das Erleben gegenseitiger Nähe und Unterstützung sind wichtige Bestandteile der therapeutischen Geschichte.

Erdende Aktivitäten (Grounding activities)

Emotionen, Bilder und schwere Gedanken können beim Lesen der Geschichte, aber auch zu jedem anderen Zeitpunkt des Tages aufkommen.

Deshalb stellen wir eine Erdungstechnik vor, die für Sie selbst, Ihr Kind oder gemeinsam angewendet werden kann. Sie dienen dem Stressabbau und sind zur Beruhigung geeignet. Sie sollten Ihrem Kind diese Aktivitäten nur anbieten, nicht erzwingen. Es ist wichtig, dass das Kind versteht, dass Sie ihm helfen wollen. Es kann diese Techniken allmählich erlernen und sie bei Bedarf selbst anwenden.

Erste Hilfe für Kinder, die von Emotionen Überwältigt sind

Die Situation, die Sie erlebt haben, kann bei Ihrem Kind Symptome eines akuten Stresssyndroms hervorrufen. Es kann durch ein plötzliches Geräusch, einen Überflug, einen Geruch oder einfach alles ausgelöst werden. Sie können beobachten, dass das Kind scheinbar "feststeckt", "abschaltet" und überhaupt nicht mehr auf Sie reagiert. Es ist von Stressenergie überwältigt, so dass seine Gedanken nicht "hier und jetzt", sondern "damals und heute" sind. In diesen Situationen können Sie versuchen, Ihr Kind aus diesem Zustand herauszuführen. Idealerweise sollten Sie einen anderen Sinneskanal ansprechen als den, der überwältigt ist. Bewegung wird bei Kindern am häufigsten eingesetzt. Sie können das Kind zum Laufen auffordern, anfangen zu springen und die Anspannung abschütteln. Sie können auch den Tastsinn und den Geschmackssinn ansprechen. Wenn Ihr Kind nicht reagiert, versuchen Sie folgendes:

- Geben Sie ihm ein Stück Schokolade, eine Süßigkeit, eine Orange oder eine Zitrone, es zu berühren,
- werfen Sie einen Ball mit ihm (Auslösung des automatischen Reflexes, werfen - fangen).

Drei erdende Techniken zur Emotionsregulierung

Wie man dem Kind eine Aktivität anbietet: *"Ich kann sehen, dass (spezifische Symptome beschreiben). Ich kenne einige Techniken, die dir helfen können. Lass sie uns gemeinsam ausprobieren. Wir werden drei Aktivitäten durchführen und am Ende überprüfen, wie du dich fühlst."*

Sie können während dieser Aktivitäten entweder sitzen oder stehen. Beispiele für Symptome: Ich kann sehen, dass Sie Schwierigkeiten beim Atmen haben, dass Sie blass geworden sind, dass Sie nicht auf das hören, was ich sage, dass Sie zittern, dass Sie etwas erschreckt hat, usw.

1. Schmetterlingsberührung

Kreuzen Sie die Arme, so dass die rechte Hand Ihre linke Schulter und die linke Hand die rechte Schulter berührt. Klopfen Sie abwechselnd mit der rechten und der linken Hand auf Ihre Schultern. Wählen Sie eine angenehme Geschwindigkeit und Intensität. Atmen Sie ruhig. Ein Zyklus sollte etwa 20-30 Klopfvorgänge umfassen. Atmen Sie danach tief ein und wiederholen Sie die Übung ein weiteres Mal. Beenden Sie die Übung mit einem tiefen Einatmen und Ausatmen.

2. Grundlegende Erdung

Stellen Sie sich mit Ihren Füßen fest auf den Boden. Konzentrieren Sie sich auf das Gefühl, dass Sie wirklich feststehen. Schauen Sie sich nun um und finden Sie zehn Gegenstände der gleichen Farbe. Danach atmen Sie tief ein und aus. Finden Sie nun zehn Gegenstände aus dem gleichen Material. Danach atmen Sie tief ein und aus.

Wenn Sie mit Kindern arbeiten:

- Sie können die Aufgaben bei der Wiederholung wechseln. Suchen Sie zehn Gegenstände von unterschiedlicher Farbe, blau, aus Papier, Holz.
- Manchmal muss man auch improvisieren. Wenn Sie sich in einem Raum mit weniger Gegenständen befinden, versuchen Sie, fünf blaue und fünf weiße Gegenstände zu finden.
- Passen Sie die Anzahl der Gegenstände an die Fähigkeiten des Kindes an.
- Anstatt im Kopf zu zählen, zählt das Kind die Gegenstände laut auf, während Sie ihm an den Fingern zeigen, wie viele es genannt hat.

3. Beruhigen

Legen Sie eine Hand auf Ihre Brust und die andere auf Ihren Bauch. Achten Sie darauf, wie Sie atmen. Stellen Sie sich beim Einatmen vor, wie die Luft in Ihren Körper eindringt und Ihre Lungen füllt und ausdehnt, bis sie voll sind. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie sich die Lungen entspannen und die aufgewärmte Luft langsam Ihren Körper verlässt. Wiederholen Sie die Übung.

4. Beenden

Schauen Sie mich nun an und zeigen Sie mir mit Ihren Händen, wie groß das Unbehagen ist, das Sie empfinden. Wenn Sie möchten, können Sie jede der Übungen wiederholen.

Schütteln

Schütteln ist eine natürliche Reaktion, die mit Stress und Trauma einhergehen kann und daher häufig in Situationen auftritt, in denen wir in Gedanken an frühere schwierige Erfahrungen zurückkehren oder auf andere Weise daran erinnert werden. Es hat seinen biologischen Zweck - der Körper produziert Adrenalin und Noradrenalin als Stressreaktion, und die Muskeln bereiten sich auf die Reaktion vor.

Es ist nicht notwendig, zu versuchen, das Zittern in diesem Moment zu stoppen - es hat einen Zweck, und der Körper braucht es. Ähnliche Reaktionen sind Stottern oder unwillkürliche Grimassen.

Wie man dem Kind eine Aktivität anbietet:

"Das kleine Känguru und der Welp in unserer Geschichte haben ihre Sorgen abgeschüttelt. Du kannst mit mir ausprobieren, was das Schütteln mit deinem Körper macht."

Versuche, dich wie ein Hund zu schütteln. Ein Hund fängt am Kopf an und schüttelt nach und nach den Hals, die Hände, den Rumpf, den Bauch, das Gesäß, die Oberschenkel und den Rest der Beine. Versuchen Sie, Ihren ganzen Körper zu schütteln. Wenn Sie fertig sind, versuchen Sie, sich auf Ihren Körper zu konzentrieren.

Spüren Sie noch eine Spannung? Wenn ja, schütteln Sie diese Stelle stärker aus. Verändern Sie allmählich die Intensität des Schüttelns, um sich im Moment gut zu fühlen. Manche Menschen mögen es, sich kräftig zu schütteln, andere sehr sanft.

Obwohl diese Aktivität zeitlich nicht begrenzt ist, ist es gut, sie mindestens 2-3 Minuten lang durchzuhalten, oder bis Sie ein angenehmes Gefühl bekommen.

Zum Schluss

Wir glauben, dass dieser Leitfaden Ihnen helfen wird, das Ziel der therapeutischen Geschichte zu erreichen. Diese Geschichte und dieser Leitfaden wurden in der Slowakei erstellt. Alle, die daran gearbeitet haben, taten dies ohne Anspruch auf Bezahlung. Unser Ziel ist es, Kindern und ihren Angehörigen auf der Flucht vor dem Krieg zu helfen. Deshalb verzichten wir auf alle Urheberrechte und geben die Erlaubnis zur freien Verbreitung der Geschichte und des Leitfadens.

Unter www.centrumdys.sk finden Sie pdf-Versionen in verschiedenen Sprachen, die Sie kostenlos herunterladen können.

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns mitteilen, wie weit die Geschichte gediehen ist. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf: pekarovicova@centrumdys.sk

Der Leseführer für Das kleine Känguru
Autoren: Soňa Pekarovičová, Sonderpädagogin, Táňa Klempová, Psychotherapeutin
Konsultation: Jana Ashford Psychotherapeutin
Übersetzung: Peter Wiessner