

Wie kann ich meinem Kind das Ankommen in Österreich erleichtern?

Herzlich Willkommen in Österreich! Für Sie und Ihr Kind ist vieles neu und vielleicht verunsichernd – die Umgebung, die Sprache, die Menschen. Um Ihrem Kind in dieser Ausnahmesituation mehr Sicherheit zu vermitteln, haben wir eine Reihe von Tipps zusammengestellt.

Kinder brauchen Zeit, um sich an die neue Situation zu gewöhnen



- Kinder reagieren auf außergewöhnliche Belastungen oder Überforderung oftmals mit intensiven Gefühlen (z.B. Angst, Wut), Rückzug oder auch, indem sie besonders brav und angepasst sind.
- Gehen Sie Schritt für Schritt vor: Erkunden Sie mit Ihrem Kind erst einmal die unmittelbare Umgebung und erweitern Sie den Radius, wenn sich Ihr Kind auskennt und sicher fühlt. Gehen Sie dabei nach dem Tempo des Kindes vor.
- Wenn Ihr Kind den Kindergarten oder die Schule besuchen soll, aber ängstlich ist und nicht hingehen möchte, sprechen Sie mit dem*der Lehrer*in/Kindergartenleiter*in und suchen Sie gemeinsam Lösungen. Leistung ist dabei nachrangig – versäumte Lerninhalte können nachgeholt werden.
- Fördern Sie Kontakte zu anderen Kindern, motivieren Sie Ihr Kind zu Sport und Ausflügen (z.B. auf Spielplätze): Spiele mit anderen Kindern brauchen oftmals keine gemeinsame Sprache, trotzdem ist es anfangs leichter Kinder mit der gleichen Sprache kennenzulernen.
- Am wichtigsten für Kinder sind vertraute, beruhigende Bezugspersonen, die aufmerksam und einfühlsam sind, Schutz geben, Geborgenheit vermitteln und Trost spenden.



Leben Sie soweit wie möglich Ihren vertrauten Alltag

- Struktur, vertraute Tätigkeiten sowie Rituale (z.B. gemeinsame Mahlzeiten, Geschichten erzählen) fördern das Gefühl von Geborgenheit.

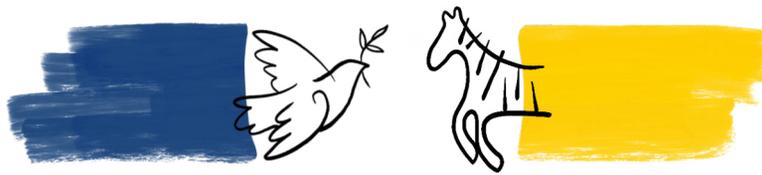
Unterstützen Sie ihr Kind im Umgang mit Gefühlen



- Manche Kinder sprechen über das Erlebte, andere wiederum nicht. Üben Sie keinen Druck aus. Zeichnen, Gestalten oder Spielen kann helfen, das Nicht-Aussprechbare auszudrücken.



- Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes ernst und vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es mit allen Fragen, Sorgen und Ängsten jederzeit zu Ihnen kommen kann. Beantworten Sie die Fragen Ihres Kindes sachlich und ehrlich in kindgerechter und altersadäquater Sprache.
- Es ist eine große Herausforderung trotz des Krieges in Ihrer Heimat und der Sorgen um Ihre Familie und Freunde einerseits Ihre Gefühle nicht zu verleugnen und andererseits ihr Kind nicht damit zu überfordern. Versuchen Sie Ihrem Kind Sicherheit und Zuversicht zu vermitteln und das Gefühl, dass sie es gemeinsam schaffen werden.



- o Versuchen Sie auch Ihrem Kind die Gelegenheit zu geben, mit Menschen, die in Ihrer Heimat geblieben sind, zu telefonieren: es beruhigt vertraute Stimmen zu hören, Fragen zu stellen und von hier zu erzählen.
- o Fördern Sie positive Erfahrungen und Erinnerungen. Ermutigen Sie Ihr Kind, alleine oder gemeinsam mit Ihnen am Abend aufzuschreiben oder zu zeichnen, was heute gut war oder was es Neues kennengelernt hat.



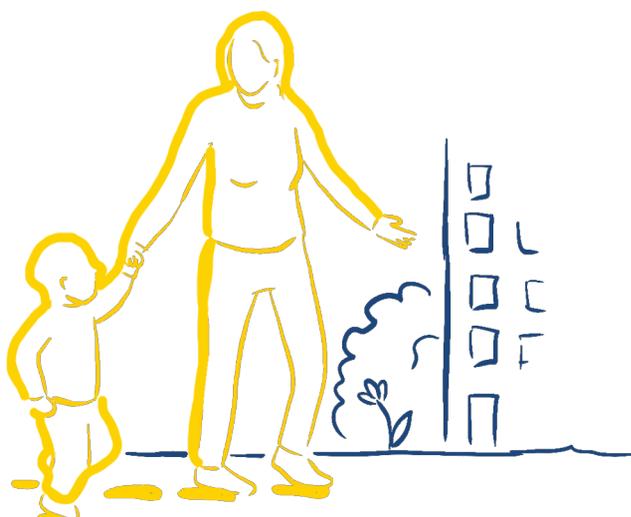
Seien Sie tolerant gegenüber Entwicklungsrückschritten

- o In oder nach belastenden Situationen brauchen Kinder oftmals wieder mehr Nähe zu Ihnen oder fallen auch manchmal auf frühere Entwicklungsstufen zurück. Akzeptieren Sie das ohne Kritik und gehen Sie auf die Bedürfnisse Ihres Kindes ein.



Wann braucht mein Kind professionelle Unterstützung?

- o Viele Reaktionen von Kindern/Jugendlichen (z.B. Probleme beim Ein-/Durchschlafen, Albträume, untypische Verhaltensweisen oder Entwicklungsrückschritte) auf außergewöhnliche Lebensereignisse sind normal und oftmals vorübergehend.
- o Sollte Ihr Kind über einen längeren Zeitraum Anzeichen von Belastung zeigen, können Sie kostenlose Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen, z.B. in Beratungsstellen oder Kinderschutzzentren.



Anlaufstelle:

ZEBRA – Interkulturelles Beratungs- und Therapiezentrum;
Granatengasse 4/3. Stock; 8020 Graz;

Tel.Nr.: 0316 / 835630;
Mail: office@zebra.or.at; www.zebra.or.at;

Beratung und Therapie auf Ukrainisch/Russisch möglich