Das war sehr schlimm – aber jetzt ist es vorbei!

Ein ganz kleiner Exkurs in die Traumapädagogik

Selbstfürsorge

Wappne Dich! (Triggerwarnung)

„Empathie light“

Hol Dir Hilfe für das Kind!

Lass Dir Zeit!

Dämpfe die Erregungen – entspanne Dich!

Achte auf eigene Erfahrungen!

Hol Dir Hilfe für Dich!

Nutze Schleusen!

Stärke Dich

Trauma (Wunde)

1. Die Erfahrung ist existenziell bedrohlich und überwältigend.
2. Das Kind ist nicht in der Lage, die Erfahrung zu bewältigen.
3. Die Erfahrung hat eine nachhaltige Wirkung.

Traumatisierende Erfahrungen (Beispiele)

Gewalt

Sexuelle Gewalt

Ein schwerer Unfall

Krieg

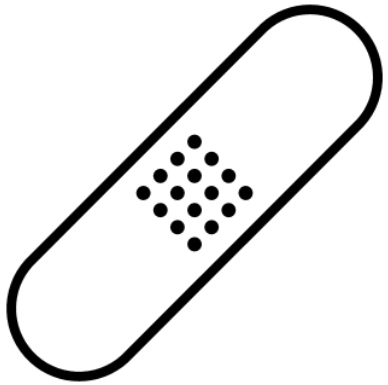
Flucht und Vertreibung

Zeuge sein von Gewalt

uvm.

Traumafolgen (Beispiele)

- Danach ist anders als zuvor
- Ängste kommen und bleiben
- Bedrohliches wird vermieden
- Hocherregung (Bsp. Aggressivität)
- Misstrauen
- Betäubung
- Flashbacks
- Entwicklung ist erschwert
- Somatik
- uvm.



Trigger

Kita und Kindertagespflege

- Schutz
- Trost
- Sicherer Ort
- Ort für korrigierende Erfahrungen
- Ort für Geborgenheit
- Ort für Entwicklung

Du bist
nicht schuld!

Du gehörst zu
den Guten!

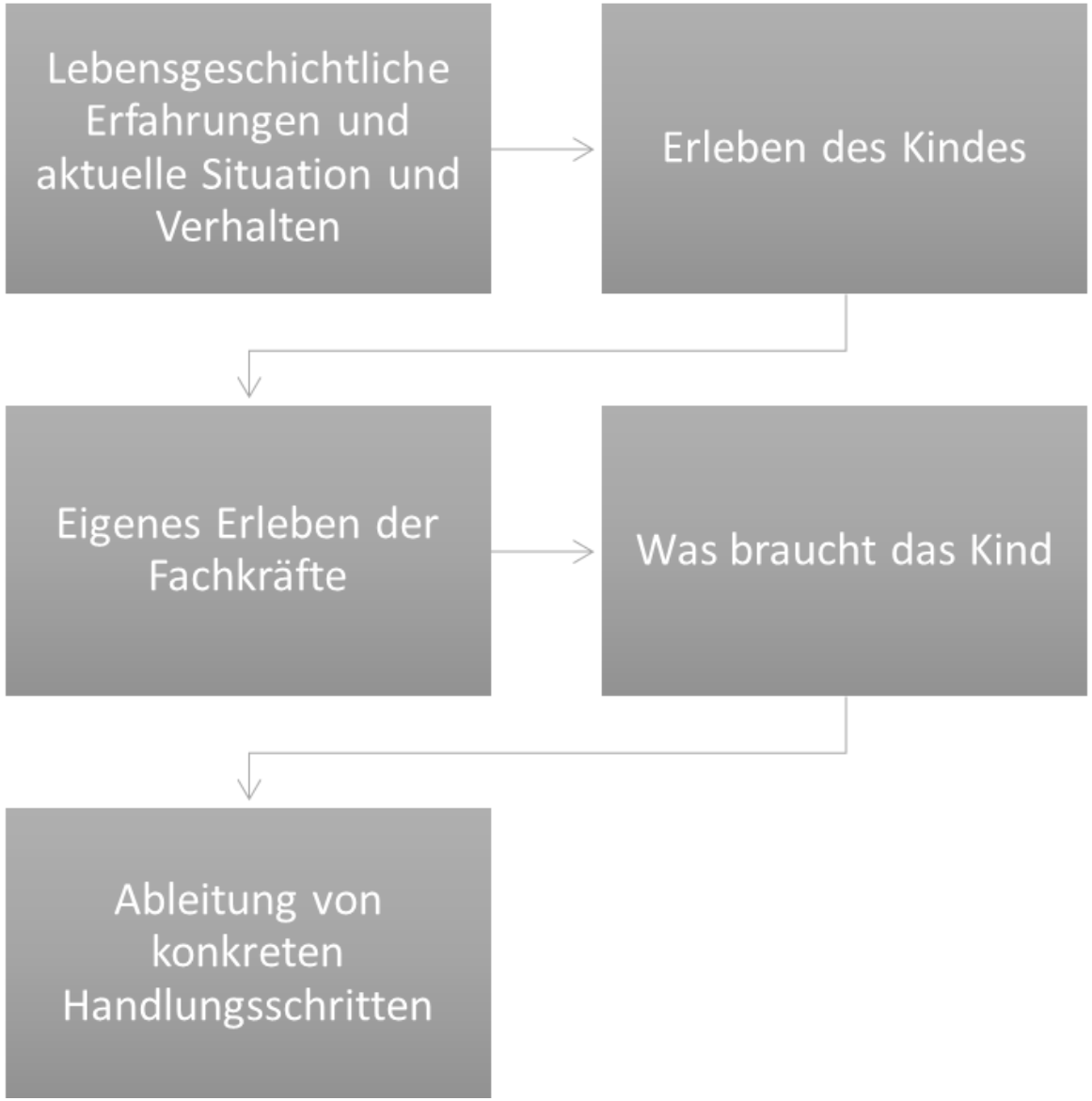
Das war schlimm
– aber
es ist vorbei

Ich höre Dir zu
und
ich glaube Dir!

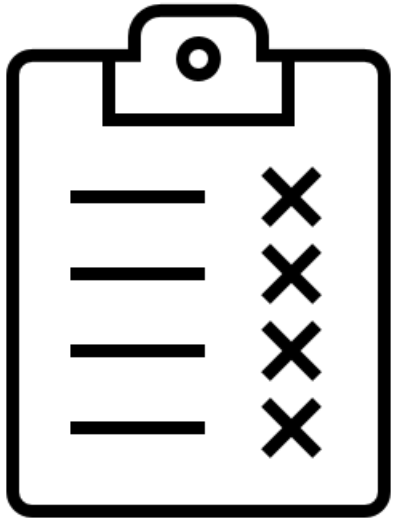
Du bist ok!

Fall-Verstehens-Fenster

© Institut für Traumapädagogik Berlin



So nicht:



- Das Kind bedrängen
- Das Kind alleine lassen
- Die Gruppe aus dem Blick verlieren
- An die Vernunft oder Moral des Kindes appellieren
- Sich selbst vergessen

So ☺

- Bücher, Bücher, Bücher!
- Andocken, begleiten
- Malen, basteln, kneten, matschen, / Erst Bilder des Schreckens – später Bilder des Trostes
- Spielen
- Zeit geben
- Geduld haben