

Wie beruhige ich Jugendliche in stressigen Zeiten?



CAN-COPE: Beruhigung, Normalisierung, Verbindung, Hoffnung

Beruhigung

Stress sammelt sich im Körper an. Um den Körper zu beruhigen, ermutigt die Jugendlichen zu:

Bewegung - Erklärt, dass körperliche Aktivität zur Ausschüttung von Hormonen führt, die bei der Stressregulierung helfen. Sollte es keine Möglichkeit geben, ins Freie zu gehen, schlägt passende YouTube-Videos oder Treppensteigen vor, um die körperliche Aktivität zu steigern.

Tanzen - Schlägt vor, Freunde dazu einzuladen.

Bewusste Atmung



Wie können wir unsere Atmung regulieren?

Achtet darauf, wie die Luft in die Lunge ein- und wieder ausströmt. Ist sie warm? Ist sie kalt?

Stellt euch - Form, Farbe und Bewegung der Luft vor.

Ändert den Rhythmus - Lasst die Luft beim Ausatmen ganz langsam durch die Lippen entweichen.

Taktet den Atem - Einatmen - 1, 2, 3, 4 - Atem anhalten - 1, 2 - langsam ausatmen - 1, 2, 3, 4, 5, 6

Geschafft? Ausgezeichnet - Wiederholt diese Übung mehrere Male.

So beruhigt ihr verstörende Gedanken in stressigen Zeiten: Ein Gespräch

Regt zu Gesprächen über die Situation an - Vermittelt die Ereignisse anhand verlässlicher Informationen. Hört euch die Sorgen an, ohne in Panik zu geraten oder zu werten - und ohne voreilige Ratschläge zu erteilen.

Wirkt Verallgemeinerungen und extremem Denken oder Engstirnigkeit entgegen - Hilft den Jugendlichen, ihren Horizont zu erweitern und andere Perspektiven zu erkunden.

Zeigt Interesse an den Informationen, die die Jugendlichen erreichen - Vermittelt Informationen, die aus Chat-Gruppen und sozialen Netzwerken stammen und ordnet diese ein. Verstörende Bilder können Ängste und negative Gefühle auslösen. Daher empfiehlt es sich bei aller Neugier, Blicke darauf zu reduzieren oder gänzlich zu vermeiden.

Normalisierung

Normale Reaktionen auf eine anormale Situation

Für Jugendliche ist es wichtig zu wissen, dass ihre Gefühle und Reaktionen von ihren Freunden und ihrem Umfeld akzeptiert werden. Erklärt, dass die aktuelle Situation für alle sehr aufreibend sein kann. Es gibt keinen Grund, sich über Gefühle wie Angst, Panik oder Depression Sorgen zu machen oder diese Gefühle zu verbergen. Wir können uns selbst helfen, diese Reaktionen zu regulieren (siehe Abschnitt „Beruhigung“).



Verbindung

Fördert Sozialkontakte – via Zoom oder durch gegenseitige Besuche

Ermutigt zu ehrenamtlichem Engagement – in eurem sozialen Umfeld

Fordert die Familie zur Mitarbeit auf – bei der Hausarbeit oder bei der Betreuung jüngerer Geschwister

Hoffnung

Vermittelt ein Gefühl der Kontrolle über die Situation – Vertraut den Jugendlichen und ihren Fähigkeiten, beteiligt sie an Entscheidungsprozessen, überträgt ihnen verantwortungsvolle Aufgaben im Haushalt.

Bekräftigt, dass dies eine vorübergehende Situation ist – Denkt gemeinsam über die Zukunft nach und kehrt zu einer Routine zurück.

Spielt und lächelt vermehrt, setzt bei jeder Gelegenheit Humor ein – Zeigt euch tolerant gegenüber Zynismus und schwarzem Humor, solange er nicht anstößig ist.



CAN-COPE im Alltag

Behaltet so weit wie möglich einen normalen Tagesablauf bei oder schafft eine Notfallroutine.

Setzt klare Grenzen – Vereinbart klare Grenzen in der aktuellen Situation. Wenn Einschränkungen erforderlich sind, erklärt die Gefahren und stellt sicher, dass die Jugendlichen begreifen, dass es sich um vorübergehende Einschränkungen handelt, bis die Notsituation vorüber ist.

Vereinbart feste Schlafens- und Wachzeiten – Achtet darauf, dass es sich um schwierige Nächte handeln kann.

Ermutigt die Jugendlichen, an Familienzusammenkünften teilzunehmen - auf eine ausgewogene Ernährung achten.

Ermutigen Sie Jugendliche an Familienzeiten teilzunehmen – mindestens einmal pro Tag

Eltern

Jugendliche fordern uns täglich neu heraus. In Ausnahmezeiten sind diese Herausforderungen noch größer und erfordern Geduld und Einfühlungsvermögen. Vergesst dennoch nicht, auch auf euch selbst zu achten – das gilt für Ernährung, Schlaf und emotionale Unterstützung.



www.natalglobal.org