

Sie fragen - wir antworten!

Mag. Sabine Schreckenthaler, BA pth., Psychotherapiewissenschaftlerin, Psychotherapeutin i.A.u.S., beantwortet Ihre Fragen.

Mein Kind ist traurig – was kann ich tun?

Irene L.: „Nach der Scheidung von meinem Mann finde ich meine siebenjährige Tochter immer wieder nachdenklich in ihrem Zimmer. Früher ging sie sehr gerne in die Schule und nachmittags zum Tanzen. Meist muss ich nun gut auf sie einreden, damit sie zum Tanzen geht und Freude am Lernen hat sie auch keine mehr. Was kann ich tun?“

Traurigkeit gehört zum emotionalen Erleben dazu. Merken Sie aber weitere Veränderungen im Ess-, Schlaf-, oder Suchtverhalten, sollte man um professionellen Rat fragen.

Grundsätzlich ist Traurigkeit ein Gefühl, das jeder Mensch kennt und zum emotionalen Leben dazugehört. Traurigkeit empfindet man als eine Reaktion auf Verlust oder Kränkungen, bei Erfolglosigkeit oder unerfüllten Beziehungswünschen. Traurigkeit an sich ist also nicht pathologisch, sondern gehört zu einer normalen Gefühlswelt dazu.

Sprechen Sie mit Ihrer Tochter über die Veränderungen, die Sie bemerken. Üben Sie nicht zu viel Druck aus, artikulieren Sie, dass sie sich sorgen und versuchen Sie einen sicheren Rahmen zu schaffen, indem sich Ihre Tochter traut über sich zu sprechen. Sollte Ihre Tochter Schwierigkeiten haben sich verbal auszudrücken, ermutigen Sie sie ein Bild zu malen oder etwas zu gestalten, um auszudrücken wie es ihr geht. Vor allem jüngeren Kindern fällt eine kreative und spielerische Ausdrucksweise leichter.

Versuchen Sie Ihrem Kind zu erklären, dass Traurigkeit ein normales Gefühl ist, dass jeder Mensch sich einmal traurig fühlen kann, und dass es in Ordnung ist manchmal traurig zu sein. Beschreiben Sie Ihrem Kind Ihre Beobachtungen.

Wenn zum Gefühl der Traurigkeit Zustände wie Lust-, Hoffnungslosigkeit, Veränderungen im Verhalten (Essen, Schlafen, Schule,...), etc. hinzukommen, sollten Sie sich an einen Kinderpsychotherapeuten wenden.

So erreichen Sie uns:

Wenn auch in Ihrer Familie Fragen auftauchen, die in unsere Kummerkiste passen, wir helfen Ihnen gerne.

Verein Kinderhilfswerk
Beratungsstelle Linz
Garnisonstraße 17/C2, 4020 Linz
redaktion@kinderhilfswerk.at

Kontakt

