

Wenn die Freude Ihres Kindes schwindet

3 Dinge, die helfen

1. Struktur im Alltag sichern

Sorgen Sie für feste Zeiten für Schlaf, Mahlzeiten, und Aktivitäten. Eine regelmäßige Routine kann Sicherheit und Stabilität bieten.

2. Interesse zeigen – ohne zu drängen

Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass Sie für es da sind, ohne es unter Druck zu setzen. Ein einfacher Satz wie „Ich bin hier, wenn du reden magst“ kann viel bewirken.

3. Kleine, positive Erlebnisse gemeinsam schaffen

Unternehmen Sie kleine Aktivitäten, die Freude bereiten, am besten mit Bewegung und schaffen Sie gemeinsam positive Erinnerungen.

3 Dinge, die Sie vermeiden sollten

• Rückzug ignorieren oder bagatellisieren

Vermeiden Sie es, den Rückzug Ihres Kindes mit Aussagen wie „Das ist nur Pubertät“ abzutun. Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes ernst.

• Übermäßige Schonung, die den Alltag ganz aushebelt

Es ist wichtig, Ihrem Kind Freiraum zu geben, aber vermeiden Sie übermäßige Schonung, die zu einem Verlust der Alltagsstruktur führt.

• Vorwürfe machen

Aussagen wie „Du musst dich nur zusammenreißen“ sind nicht hilfreich. Stattdessen sollten Sie Verständnis und Unterstützung zeigen.

Suchen Sie bei Bedarf professionelle Hilfe, um Ihrem Kind die Unterstützung zu bieten, die es braucht. Manchmal liegt hinter der Niedergeschlagenheit eines Kindes eine Depression – manchmal nicht. Hier erfahren Sie, wie Sie die Signale besser einordnen können.

stabilekids.com/depression-bei-kindern-und-jugendlichen/

