

Dein Kind begleiten Zur Prävention von Traumata



1. Einschätzung der Situation
2. Reaktion des eigenen Körpers?
- 3. Lenkung der Aufmerksamkeit des Kindes zu seinen Empfindungen*, wenn der Schreck nachlässt**
 - Dabei bleiben
 - **Anpassung an Veränderungen im Kind**
 - Beruhigende Berührung (z.B. Schulter oder unterer Rücken)
4. Bestätigung der körperlichen Reaktion des Kindes
- 5. Emotionale Reaktion des Kindes begleiten**
6. Ermutege dein Kind, sich auszuruhen

*z.B. Taubheit, Schwere...



Um dein Kind gut bei traumatischen Erfahrungen begleiten zu können, ist es sehr hilfreich, wenn du selbst gut in Achtsamkeit geübt bist. Hierbei kann dir der Dr. Mami-Kurs "[Mindful Mami](https://www.doktormami.de/mindful-mami)" helfen. Alle Infos dazu findest du auf www.doktormami.de/mindful-mami