

Newsletter: Sozialer Rückzug

Eine wachsende Zahl von Kindern und Jugendlichen ziehen sich aus unterschiedlichen Gründen aus sozialen Kontakten zurück oder haben Schwierigkeiten zu kommunizieren und zu interagieren. Es fällt ihnen schwer, sich anderen zu öffnen oder eine Zugehörigkeit zu Gleichaltrigen aufzubauen. Sie ziehen sich in sich zurück und kapseln sich immer mehr von der Außenwelt ab. Bei vielen Betroffenen geht der Rückzug mit einem geringen Selbstwertgefühl oder problematischen Beziehungen, wie Mobbing Erfahrungen, schwierige Gruppendynamiken in der Klasse oder ungünstigen Lehrerbeziehungen einher, die unter anderem auch zu Schulverweigerung führen können. Vielleicht hegen sie auch überzogene Erwartungen und einen hohen Leistungsanspruch an sich selbst und tun sich schwer schulischen und alltäglichen Belastungen zu begegnen.

Was können Eltern tun?

Die Beziehung zu Ihrem Kind ist wichtiger als jedes Funktionieren!

Tipp 1: Achten Sie auf frühe Anzeichen

- Vermehrtes Unwohlsein und körperliche Symptome (permanente Anspannung, häufig unerklärliche Bauch- oder Kopfschmerzen, Schlafschwierigkeiten, Ängste ...), die zum Fernbleiben von der Schule oder von Freizeitaktivitäten führen
- Erzählungen über Mobbing Erfahrungen, soziale Ausgrenzung, Leistungsstress ...
- Rückzug ins eigene Zimmer, Zunahme „einsamer“ Aktivitäten, Vermeidung zwischenmenschlicher Kontakte, keine Freunde
- Veränderungen im Verhalten: Motivations- und Lustlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Verschlussenheit

Tipp 2: Bemühen Sie sich um Verständnis

Sozialer Rückzug und vermeidendes Verhalten sind in der Regel mit Ängsten und Scham verbunden: nicht entsprechen zu können, die geforderten Leistungen nicht zu erbringen, nicht von den anderen gesehen und geachtet zu werden, nicht dazu zu gehören. Was für uns als Außenstehende sehr problematisch wirkt, ist aus Sicht der Verweigerer oft die einzig gute Lösung.

- Druck oder Gewaltanwendung verstärken vermeidendes Verhalten – sehen Sie davon ab!
- Sprechen Sie offen über Gefühle. Suchen Sie kurze, bindungsorientierte Gespräche: „Erklär mir das Spiel, das du da spielst!“, „Hat dich mehr geärgert, dass Vater geschimpft oder den Stecker gezogen hat?“ „Ich kann mir vorstellen, dass dich das gekränkt hat. Bist du jetzt zornig oder traurig?“
- Üben Sie sich in viel Geduld, pflegen Sie eigene soziale Kontakte, tauschen Sie sich aus!

Tipp 3: Vernetzen Sie sich und pflegen Sie offene Kommunikation

- Entschuldigen Sie vermehrtes Fernbleiben von der Schule nicht, sondern suchen Sie das Gespräch mit Lehrpersonen, Schulführungskraft usw.
- Nutzen Sie die schulinternen Unterstützungssysteme: ZIB, Schulsozialpädagog*innen, Psychopädagogische Berater*innen der Pädagogischen Beratungszentren (PBZ); suchen Sie gemeinsam nach konkreten Lösungen

Warten Sie nicht ab, frühzeitiges Handeln ist wesentlich!

- Bei anhaltenden Schwierigkeiten und Belastungen holen Sie sich externe Hilfe bei Beratungsstellen