

# Deeskalation bei FASD

<p><b>Ruhig bleiben</b></p> <p>Deine Stimmung überträgt sich sofort 1:1!</p> <p>Gelassen bleiben und Ruhe bewahren</p>	<p><b>Nicht anstarren</b></p> <p>Anstarren = Provokation!</p> <p>Blickkontakt herstellen und wieder wegsehen im Wechsel</p>	<p><b>Nicht anfassen</b></p> <p>Berührung = Angriff</p> <p>Dein Kind kann evtl. eine leichte Berührung nicht von einem Schlag unterscheiden!</p>
<p><b>Hinsetzen</b></p> <p>Hinsetzen = Deine Körpersprache signalisiert Entspannung und Normalität.</p>	<p><b>Wenig reden</b></p> <p>Reden = Reizüberflutung</p> <p>Sprich nur in Drei-Wort-Sätzen. Weniger ist mehr.</p>	<p><b>Nicht nachgehen</b></p> <p>Nachgehen = Eskalation</p> <p>Lass Deinem Kind die Möglichkeit zum Rückzug.</p>
<p><b>Ignorieren</b></p> <p>Sprich über anderes mit einer anderen Person = Entspannung</p> <p>Z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was gibt's zu essen?</li> <li>- Sollen wir Kakao kochen?</li> </ul>	<p><b>Gehirn aktivieren</b></p> <p>Gib Deinem Kind Aufgaben, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Holst du mal die Schokolade?</li> <li>- Was ist 12 x 6?</li> <li>- Such drei blaue Sachen im Raum.</li> <li>- Singe selbst ein Lied!</li> </ul>	<p><b>Abschalten</b></p> <p>Musik, Lärm, Licht = Reizüberflutung</p> <p>Sorge unaufgeregt und unauffällig für Ruhe!</p>
<p><b>Nicht „pädagogisieren“</b></p> <p>Nichts besprechen, nichts reflektieren, nichts wollen!</p>	<p><b>Nicht einsteigen</b></p> <p>Lass Dich nicht reinziehen. Knallende Türen = Einladung zum Streit</p>	<p><b>Ablösung rufen</b></p> <p>Wenn Deine Nerven blank liegen, tausche mit Deiner Partnerin/Deinem Partner.</p>