

Mit Kindern über den Krieg sprechen

Liebe Eltern,
die aktuelle Lage macht betroffen und ohnmächtig, versetzt uns in Angst und Hilflosigkeit.
Unsere Kinder spüren das, auch wenn es nicht ausgesprochen wird. Andere Kinder kommen über die (sozialen) Medien mit dem Thema Krieg in Berührung. Mittlerweile ist es in aller Munde.
Es entstehen Sorgen und Fragen.
Über solch ein schwieriges Thema ins Gespräch zu kommen ist nicht so einfach, kostet Überwindung. Einige Fragen machen auch Sorge, kann ich sie richtig beantworten?
Vorne weg sei gesagt, es gibt kein richtig und kein falsch. Auch diese Handreichung soll ein Angebot sein, ein Impuls, vielleicht eine Hilfestellung.
Sei als Elternteil achtsam mit dir und filtere nur heraus, was für dich und deine Familie bzw. dein Kind stimmig ist.



Mama was ist
Krieg?

Kinderfragen zum Thema Krieg

Wir müssen das Thema nicht proaktiv mit unseren Kindern sprechen, aber alle Fragen, Gefühle, Sorgen der Kinder kommunizieren, sachlich, ruhig beantworten und ernst nehmen. Vor allem, wenn dein Kind durch Medien, Radio usw. mit dem Thema konfrontiert wurde. Warte ab, ob Fragen aufkommen. Ab ca. 10 Jahre kannst du aktiv ins Gespräch gehen.

Klein- und Vorschulkinder reichen kurze Antworten in einfacher Sprache. Nicht ins Detail gehen.

Grundschüler können neben den Erklärungen durch Erwachsene von Kindernachrichten profitieren (z.B.: ZDF Logo)

Betonen für das Kind: *Wir sind sicher und in Sicherheit! Dir kann nichts passieren.*

Zudem ist es für das Kind wichtig (zu den sachlichen Informationen), dass gerade viele Menschen versuchen, den Menschen in der Ukraine zu helfen und den Krieg zu stoppen. Vermeide Zukunftsvisionen, bleibe im Hier und Jetzt.

Text- Quellen:

Instagram: elisabeth.loblitz (Beitrag 25.02.2022)
Kinderyoglehrmittel (Beitrag 27.02.22)
dr_stotz_kinderpsychologie (Beitrag 27.02.2022)
beziehungvorerziehung (Beitrag 27.02.2022)

Bildquellen sind am jeweiligen Bild angegeben

Mit Kindern über den Krieg sprechen

Hier ein paar Hilfestellungen, wie Du Deinem Kind antworten könntest:

Was ist Krieg?

Krieg ist ein Streit zwischen zwei Gruppen oder Ländern. Dieser Streit geht mit viel Gewalt und Waffen einher. Momentan hat Russland einen Streit mit der Ukraine angefangen. Wir haben in Deutschland zum Glück lange keinen Krieg mehr gehabt.

Auf Russland und die Ukraine bezogen:

Die Ukraine ist ein Land, dieses Land hat zwei Gebiete, die von der Ukraine getrennt wurden. Russland möchte, dass diese zu Russland gehören, die Ukraine möchte, dass diese Teil der Ukraine bleiben. Nun versucht Russland diese Gebiete einfach zu nehmen, obwohl es einen Vertrag gibt, dass es keine Kämpfe geben soll. Russland ist mit Soldaten und Waffen in die Ukraine gegangen und es gibt die Gefahr, dass es dort zu Krieg kommt. Der Krieg ist aber nicht in Deutschland.

"Aber wieso helfen wir nicht, Mama?"

Wir können zwar nicht vor Ort helfen, aber wir können helfen. Wir können Geld spenden an Organisationen, die vor Ort helfen. Wir können auf eine Demonstration gehen, um zu sagen, dass wir Frieden wollen und das wir uns Sorgen um die Menschen machen. Wir können an die Menschen denken und ihnen viel Kraft schicken. Wir können eine Kerze anzünden - als Symbol für Frieden. Wenn Familien religiös sind, können sie beten.

Wie erklärt man Kindern, dass gerade schreckliche Sachen passieren, Menschen leiden und sterben, ihr Hab und Gut verlieren - und wir gucken von außen zu ohne wirklich etwas zu tun?

Frieden beginnt im Kleinen. Und wir tun jeden Tag etwas, um in Frieden zu leben. Dadurch, dass wir Krieg falsch finden, dass wir nett mit uns und anderen Menschen umgehen, dass wir versuchen Konflikte ohne Gewalt zu lösen, dass wir überlegen, was anderen Menschen gut tut, dadurch unterstützen wir den Frieden. Und Erwachsenen können Politiker:innen wählen, denen Frieden wichtig ist.

@Elisabeth.loblitz 25.02.2022

Text- Quellen:

Instagram: elisabeth.loblitz (Beitrag 25.02.2022)
Kinderyogelehrmittel (Beitrag 27.02.22)
dr_stotz_kinderpsychologie (Beitrag 27.02.2022)
beziehungvorerziehung (Beitrag 27.02.2022)

Bildquellen sind am jeweiligen Bild angegeben

Mit Kindern über den Krieg sprechen

Was tun, wenn mein Kind schlimme Gedanken hat?

Höre aufmerksam zu und benenne, was du gehört hast. Beruhige dein Kind, gib ihm Sicherheit „Ich bin da- du bist in Sicherheit“

Was tun, wenn mein Kind Kriegsbilder gesehen hat?

Sprecht darüber: was wurde gesehen, wie geht es deinem Kind. Versuch es mit deinem Kind einzuordnen. Zeig ihm auch, dass es hier in Sicherheit ist. Zeige dein Mitgefühl für die anderen Menschen, vielleicht fällt euch etwas ein, was ihr für den Frieden tun könnt? (Kinder haben wundervolle Ideen)

Kinder verarbeiten Ängste oft darüber, dass sie selbst etwas zur Sicherheit und zum Frieden beitragen dürfen. Überlegt euch ein schönes Friedensritual, z.B.: wie ihr euch innerhalb der Familie wieder versöhnt.



Regenbogenbastelidee @waswirspielen 27.02.2022

@widdiwiddiwidd 26.02.2022

Trost- Vers

Bist du traurig?
Hast du Sorgen?
Soll ich dir mein Lächeln borgen?
Nimm es nur und halt es fest,
bis der Kummer dich verlässt.
Hilft es dir und bringts dir Glück,
gib mir irgendwann zurück!
(Quelle unbekannt)



Text- Quellen:

Instagram: elisabeth.loblitz (Beitrag 25.02.2022)
Kinderyoglehrmittel (Beitrag 27.02.22)
dr_stotz_kinderpsychologie (Beitrag 27.02.2022)
beziehungvorerziehung (Beitrag 27.02.2022)

Bildquellen sind am jeweiligen Bild angegeben

Mit Kindern über den Krieg sprechen

„Ich fühle mich von hier aus so ohnmächtig“ Tipps für die elterliche Angst von Kinder- und Jugendpsychiaterin Kerstin Stellermann-Stehlow

Die aktuelle Situation löst auch bei uns Erwachsenen Ängste aus, Hilflosigkeit und Ohnmacht. Zudem herrscht weiterhin Pandemielage, die uns seit 2 Jahren sehr herausfordert im Alltag. Dieser Zusammenhang ist nicht zu unterschätzen.

Was können wir tun, um diese Stresssituation zu reduzieren und unsere Ressourcen zu stärken:

- Bewegung
- Mediation
- Routinen beibehalten
- Fokus auf die Helfer vor Ort lenken
- im Kleinen aktiv werden; spenden, beten, auf die Straße gehen
- uns abgrenzen (Informationsfluss mindern)

Umgang mit eigener Angst:

Deine Sicherheit bei diesem Thema ist das Wichtigste für dein Kind. Versuche dich zu regulieren. Bei Grundschulern eigene Angst benennen und Strategien aufzeigen.

Gemeinsames Atmen

zur Stressregulierung- gut auch mit Kindern in Stresssituationen umsetzbar:

Einatmend öffnen wir unsere Hände
(*Finger aufspreizen*)
Ausatmend schließen wir sie wieder
(*Fingerspitzen berühren sich*)

Guter Gott,
unter dem Mantel von Maria
ist es warm, sicher und
schön.
Danke, dass du auf uns
achtest und wir immer
wieder zu dir kommen
können.
Amen

Text- Quellen:

Instagram: elisabeth.loblitz (Beitrag 25.02.2022)
Kinderyogelehrmittel (Beitrag 27.02.22)
dr_stotz_kinderpsychologie (Beitrag 27.02.2022)
beziehungvorerziehung (Beitrag 27.02.2022)

Bildquellen sind am jeweiligen Bild angegeben

Mit Kindern über den Krieg sprechen

Bilderbücher

Befinden wir uns in einer Stresssituation fällt es uns schwerer in Kommunikation zu treten, dann können Bilderbücher helfen:

Astrid Lindgreen: Mio mein Mio
Bietet Gesprächsanlass, lässt Raum, über das Thema Tod, Krieg und Macht zu sprechen- ein Buch das Mut macht, das zeigt, dass das Gute siegen und das Böse besiegt werden kann

Philip Waechter: Ein Tag mit Freunden
Ein Buch, dass Hoffnung schenkt

Michael Engler: Das alles sind Gefühle
Kindern mit Gefühlen vertraut zu machen und sie zu verstehen lernen



@kinderbuch-Detektive 28.02.2022

@vielfalt_im_kinderzimmer 28.02.2022

Mit Kindern über Krieg sprechen



*kindliche Sorgen und Ängste ernst nehmen

*nicht 'kleinreden'

*sachlich bleiben



*altersgerecht aufklären

*keine Bilder von Opfern, Verletzten, Toten

*Sicherheitsgefühl stärken



*nicht von Gräueltaten berichten

*gemeinsam aktiv werden



ellen:

n: elisabeth.loblitz (Beitrag 25.02.2022)

glehrmittel (Beitrag 27.02.22)

_kinderpsychologie (Beitrag 27.02.2022)

gvorerziehung (Beitrag 27.02.2022)

en sind am jeweiligen Bild angegeben

@vielfalt_im_kinderzimmer

Mit Kindern über den Krieg sprechen

Wo bekomme ich **kindgerechte
Nachrichten** her?
<https://www.zdf.de/kinder/logo>

Tipps für das Schauen:

- Lass dein Kind nicht alleine Nachrichten schauen. Wenn du dabei bist, kannst du gleich mit deinem Kind ins Gespräch kommen. Es kann nachfragen, wenn es etwas nicht verstanden hat oder ihm Angst macht. Sprecht im Nachhinein nochmals miteinander über das Gesehene. Oft hat man weniger Angst, wenn man es besser versteht.
- Frag nach „Was hast du gehört, gesehen...? Wie geht es dir damit?“

Wichtige Botschaften bei diesem sensiblen Thema an dein Kind

„Deine Angst darf sein, sie möchte dich nur beschützen, damit du in Sicherheit bist“

„Es ist okay, wenn du Angst hast“

„Es ist okay, wenn du reden willst. Ich bin für dich da und höre zu.“

„Ich hoffe du weißt, solange du bei mir bist, bist du sicher“

„Es ist okay, wenn ich auch Angst habe. Doch ich komme damit klar“

Podcasts zum Thema „Mit Kindern über Krieg sprechen“

https://www.instagram.com/tv/CadAGZ8FxKD/?utm_medium=copy_link

(28.02.2022)

https://www.instagram.com/p/Cagn_XbqviG/?utm_medium=copy_link

(28.02.2022)



@krikelkrakel 28.02.2022

Linda Konzelmann
Familienreferentin Seelsorgeeinheit Balingen
März 2022

Text- Quellen:

Instagram: elisabeth.loblitz (Beitrag 25.02.2022)
Kinderyogelehrmittel (Beitrag 27.02.22)
dr_stotz_kinderpsychologie (Beitrag 27.02.2022)
beziehungvorerziehung (Beitrag 27.02.2022)

Bildquellen sind am jeweiligen Bild angegeben

Mit Kindern über den Krieg sprechen

»Mama, was ist Krieg?«

So sprechen Sie mit ihrem Kind über den Konflikt in der Ukraine: Eine Expertin gibt Tipps



In der Ukraine herrscht Krieg. Da können Kinder schon mal schwierige Fragen stellen. Psychologen und Pädagogen raten Eltern, Fragen über Krieg und Konflikte ernst zu nehmen und sie zu beantworten.

■ Von Susanne Suchy

Oberndorf. Viele beschäftigt derzeit vor allem ein Thema: Russlands Angriff auf die Ukraine. Das bekommen auch Kinder mit – und sie stellen Fragen. Doch wie sollen Eltern sie beantworten? Die Medienpädagogin Kristin Langer gibt Tipps.

Soll ich mit meinem Kind überhaupt über Themen wie Krieg sprechen?

Kinder kommen mittlerweile fast überall mit Medien in Berührung, zu Hause und bei Freunden genauso wie in der Schule. Bereits Grundschüler ab der dritten und vierten Klasse erfahren schon vieles über Smartphones. Psychologen und Pädagogen raten Eltern, Fragen über Krieg und Konflikte ernst zu nehmen und sie zu beantworten. Wenn Kindern jünger sind als sechs Jahre, sollte die Initiative »für ein solches Gespräch aber vom Kind ausgehen«, sagt Kristin Langer. Sie ist Medienpädagogin und Mediencoach bei der Initiative »Schau hin! Was dein Kind mit Medien macht.« Regelmä-

ßig berät sie Eltern, wie man mit Kindern etwa in Katastrophenfällen kommuniziert.

Soll ich mein Kind darauf ansprechen?

Aus ihrer Sicht ist es nicht nötig, dass Eltern ihre Jüngsten von sich aus über Krisen wie den Ukraine-Konflikt aufklären. »Das bedeutet nicht, dass man die Realität aussparen soll«, sagt Langer. Aber man müsse solche Dinge auch nicht thematisieren, wenn sie ein Kind nicht beschäftigen. Bei Schulkindern ist das anders. Die Medienpädagogin rät nachzufragen, ob etwa in der Schule oder mit Freunden über den Konflikt gesprochen wurde. Dann sei es wichtig zuzuhören und, falls Eltern das Gefühl haben, ihr Kind hat etwas nicht ganz richtig verstanden, das noch einmal zu erklären.

Wie finde ich die richtigen Worte?

Stellen Kinder Fragen wie »Mama, was ist Krieg?«, empfehlen Entwicklungspsychologen erst einmal, herauszufinden, was Kinder schon wissen. Mit Hilfe der Antwort können Erwachsene dann das Gespräch beginnen. Dabei sei es nicht wichtig, ins Detail zu gehen oder Mutmaßungen anzustellen, sondern die Situation nüchtern zu erklären. Ohne viele Emotionen und mit einfachen Worten. Außerdem helfen Beispiele. »Man könnte so etwas sagen wie: Stell dir vor unsere Stadt hat einen schlimmen Streit

mit der Nachbarstadt. Weil sie sich nicht einigen können, will eine Stadt sich mit Hilfe von Waffen durchsetzen«, erklärt Langer. Was genau und wie viel erklärt wird, hängt vom Kind ab. »Eltern wissen am besten, welche Informationen sie ihrem Kind zumuten können oder was es ängstigt.«

Dürfen kleine Kinder Nachrichten sehen?

Nach Ansicht von Medienpädagogin Langer nach sollten Kinder, die jünger sind als zehn Jahre, generell keine Nachrichten für Erwachsene sehen, hören oder lesen. Bilder von Gewalt, Verletzungen, Waffen oder Menschen in Not »können Kinder schnell überfordern«. Langer empfiehlt aber, Kindernachrichten gemeinsam anzuschauen oder – wenn die Kinder älter sind – zusammen im Internet zu recherchieren. Tauchen Fragen auf, können sie sofort besprochen werden.

Mein Kind hat Angst. Und jetzt?

Merken Eltern, dass Kinder sich fürchten, ist es wichtig herauszufinden, was genau ihnen Furcht einjagt. »Das sind manchmal ganz andere Dinge, als Erwachsene vermuten«, sagt die Pädagogin. Oft helfe es auch, Kinder zu fragen, was sie selbst gegen ihre Angst tun können. »Manche wollen laut schreien, andere darüber reden oder vielleicht sogar ein Eis essen. Das ist dann auch in Ordnung«,

erklärt Langer. Am wichtigsten sei aber, Kinderängste ernst zu nehmen. Darin sind sich Pädagogen, Psychologen und Ärzte einig. Sätze wie »Dafür bist du zu klein« oder »Das verstehst du noch nicht« frustrieren Kinder oder verstärken Ängste.

Wie verhindere ich, dass mein Kind schlecht über alle Russen denkt?

Kinder denken gerne in klaren Kategorien. Aber bei Themen wie dem Ukraine-Konflikt ist es wichtig, dass sie erkennen, dass Menschen unterschiedlich sind, erläutert Langer. Nicht alle wollen und denken das gleiche, nur weil sie in einem Land wohnen. Wichtig sei nicht generell von »den Russen« zu sprechen, sondern vom russischen Präsidenten und der russischen Regierung.

Wann ist ein guter Zeitpunkt?

Häufig stellen Kinder Fragen, die sie beschäftigen abends, wenn sie ins Bett gebracht werden. Geht es um Themen wie Krieg, rät die Medienpädagogin, die Frage erst einmal oberflächlich zu beantworten. »Vereinbaren sie lieber mit ihrem Kind, am nächsten Tag darüber zu reden.« Grundsätzlich sei es wichtig, sich für solche Gespräche Zeit zu nehmen und einen ruhigen Moment zu wählen, zum Beispiel auf dem Heimweg nach dem Sport. Und nicht fünf Minuten vor dem nächsten Termin.

@zollernalbkurier 28.02.2022

Linda Konzelmann

Familienreferentin Seelsorgeeinheit Balingen
März 2022

Text-Quellen:

Instagram: elisabeth.loblitz (Beitrag 25.02.2022)
Kinderyogelehrmittel (Beitrag 27.02.22)
dr_stotz_kinderpsychologie (Beitrag 27.02.2022)
beziehungvorerziehung (Beitrag 27.02.2022)

Bildquellen sind am jeweiligen Bild angegeben