

Krisen, Krieg und schlechte Nachrichten

Kinder begleiten und stärken



Gespräche ermöglichen und suchen

"Ich sehe du bist traurig. Was ist los?"

Kinder brauchen Erwachsene, die sie ernst nehmen und Zeit für Gespräche haben. Dabei geht es zunächst um Zuhören, Einordnen und Bestärken. Gerade, wenn Kinder Ängste und Sorgen zum Ausdruck bringen.



Ängste ernst nehmen

"Wie geht es dir?" "Wie fühlst du dich?"

Es ist wichtig, Gefühle von Angst ernst zu nehmen und Gefühle zu verbalisieren. Oftmals drehen sich Ängste nicht um das, was passiert ist, sondern um das, was noch passieren könnte. Wichtig ist die Erfahrung: Du bist nicht allein!



gemeinsam informieren

"Was ist passiert?" "Was ist da los?"

Wahrnehmen, welche Informationen Kinder haben, diese einordnen und kindgerecht informieren. Informationen helfen bei der Einordnung und können Ängste nehmen. Es ist okay, wenn Erwachsene nicht auf alles eine Antwort haben.



mutmachende Geschichten hervorheben

"Ich will dir von dieser Geschichte erzählen."

Gerade in Krisen und schlimmen Situationen gibt es Hoffnung, Menschlichkeit und Mut zu entdecken. Oftmals sind das unglaubliche Geschichten die zeigen, jeder Menschen kann den Unterschied machen. Siehe auch Literaturempfehlungen.



Selbstwirksam werden

"Was brauchst du jetzt?"

Zum Schluss gilt es positive, mutmachende Gefühle durch Selbstwirksamkeit aktivieren. Jede:r kann was tun. Sucht gemeinsam nach Möglichkeiten, was getan werden kann.

Das Gefühl, etwas zu tun – sei es noch so klein – kann oft viel Trost spenden.



Und: positiv bleiben

Nachrichten handeln oft von Ausnahmesituationen und schlimmen Ereignissen. Nicht alles ist schlecht auf der Welt. Es gibt auch gute Meldungen. Schaut auf das, was gut ist. All die schönen Dinge, die noch passieren werden oder schon passiert sind.

Bücher die Mutmachen und Stärken



Little People - Big Dreams
Buchreihe über Vorbilder
und Weltveränderer



Stell dir vor es ist Krieg und
keiner geht hin.
15 wahre Geschichten gegen
Krieg und Gewalt



Good Night Stories for
Rebel Girls - kurze
Portraits außer-
gewöhnlicher Frauen.



Was macht mit einem
Problem von Kobi
Yamada.
Auch weitere Bücher vom
Autor passen zum
Thema z.B. "Vielleicht",
"Was macht man mit
einer Idee?" "Versuchen"



Der Löwe in dir: Ein
Bilderbuch für Kinder ab 3
Jahren über Gefühle wie
Mut und Selbstvertrauen.
Es gibt noch weitere Bücher
der Reihe.



Affirmationskarten -
bestärkende Worte für
Kinder z.B.: Worte für eine
glückliche Kindheit von
www.popybird.de

Weitere Tipps und Hinweise gibt es hier:

Unicef: 9 Tipps, wie Sie mit Kindern über Krieg und Konflikte sprechen können → Merkblatt als download!

- www.unicef.ch/de/aktuell/blog/2023-10-12/9-tipps-wie-sie-mit-kindern-ueber-krieg-und-konflikte-sprechen-koennen

KIKA für Eltern: Wenn Nachrichten Angst machen

- www.kika.de/eltern/aktuelles/mit-kindern-ueber-krieg-sprechen-102.html