



Wie mit Kindern über Krieg sprechen? **Fünf Tipps für Eltern**

Zurzeit ist in der Ukraine Krieg. Jeden Tag sehen wir im TV und in Zeitungen Bilder vom Krieg. Je älter die Kinder werden, umso bewusster erleben sie die Welt. Sie entdecken das Schöne, aber leider auch nicht schöne Sachen, wie z.B. Krieg. Sie verstehen es nicht und bekommen Angst. Wie können wir unserem Kind die Angst nehmen und kindgerecht über die Situation Krieg sprechen?

1. Nehmen Sie sich Zeit und hören Sie zu:

Lassen Sie Ihr Kind nicht alleine mit seinen Fantasien. Sich Zeit nehmen und zuhören, beruhigt das Kind. Als Eltern sollen wir Ruhe und Sicherheit vermitteln, indem wir das Kind zum Beispiel trösten und in die Arme nehmen. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es immer mit Fragen zu Ihnen kommen kann. Beim Gespräch mit dem Kind ist es wichtig, auf Augenhöhe und in der Sprache des Kindes zu erklären. Fragen Sie auch immer wieder nach, ob das Kind Ihre Erklärung verstanden hat.

2. Passen Sie das Gespräch an:

Je nach Alter des Kindes passen wir unsere Kommunikation an. Bei kleineren Kindern beantworten Sie nur die gestellten Fragen. Dabei antworten Sie ehrlich ohne zu verharmlosen. Grausame Details werden vermieden. Nehmen Sie sich Zeit oder verschieben das Gespräch auch mal auf einen ruhigeren Zeitpunkt. Bei Jugendlichen ist es möglich aktiv das Gespräch suchen. Fragen Sie nach, was ältere Kinder gesehen oder gelesen haben und was sie darüber denken.

3. Geben Sie Hoffnung:

Sagen Sie dem Kind, dass Erwachsene auf der ganzen Welt versuchen, das Problem zu lösen. Das Kind muss wissen, dass es ohne Schuldgefühle weiterhin spielen und Spass mit seinen Freunden haben kann.

4. Helfen Sie zusammen:

Aktiv helfen, gibt den Kindern das Gefühl, Teil der Lösung zu sein. So können Sie zusammen eine Kerze anzünden, Geld spenden oder sie zeichnen Ihre Gefühle.

5. Schauen Sie kindergerechte Nachrichten:

Kriegsbilder auf Youtube, Instagram oder selbst in der Tagesschau sind für Kinder brutal und oft nicht verständlich. Kleinere Kinder dürfen keinen Zugang zu diesen Bildern haben. Für Schulkinder gibt es kindgerechte Sendungen, wie zum Beispiel die SRF Kinder-News, die sie zusammen mit Ihren Eltern schauen können. Jugendliche können Nachrichten, wie die Tagesschau, in Begleitung von Erwachsenen schauen.

Quellen: www.projuventute.ch und www.savethechildren.ch.