

Wie erkläre ich Kindern und Jugendlichen den Krieg?

Liebe Familien,

bei uns allen lösen die Ereignisse in der Ukraine Fassungslosigkeit und Betroffenheit aus.

Auch Kinder spüren, dass etwas nicht stimmt. Sie haben mitunter viele Fragen zu den Bildern und Geschichten, die sie sehen oder bei Gesprächen zwischen Erwachsenen aufschnappen. Sie als Eltern können einen sehr wichtigen Teil dazu beitragen, Ihren Kindern Sicherheit und Halt zu geben. Möglicherweise sind Sie selbst durch die Situation verunsichert und haben manchmal das Gefühl, nicht die richtigen Antworten für die Kinder parat zu haben. Wir möchten Sie gern mit diesem Schreiben unterstützen.

Für Eltern:

Einen guten Überblick, wie das Thema angesprochen werden kann und worauf dabei zu achten ist, gibt Ane Lemche, Psychologin bei Save the Children.

Hier ein Auszug:

1. Nehmen Sie sich Zeit und hören Sie zu, wenn Kinder reden möchten.

Geben Sie Kindern den Raum, Ihnen zu erzählen, was sie gesehen und gehört haben und wie sie sich dabei fühlen. Lassen Sie sie

Fragen stellen. Kinder haben sich vielleicht ein anderes Bild von der Situation gemacht als wir Erwachsene.

2. Passen Sie das Gespräch an das Alter des Kindes an.

Jüngere Kinder verstehen möglicherweise nicht, was ein Konflikt oder ein Krieg bedeutet und brauchen eine kurze altersgerechte Erklärung. Gehen Sie dabei aber nicht zu sehr ins Detail, das kann unnötig verunsichern. Jüngeren Kindern reicht es vielleicht, wenn sie verstehen, dass sich auch Länder manchmal streiten. Ältere begreifen eher, was Krieg bedeutet und welche Gefahren er birgt. Sie sind aber genau deshalb häufig noch besorgter.

3. Bestätigen Sie ihre Gefühle.

Es ist wichtig, dass sich Kinder unterstützt fühlen. Sie sollten nicht das Gefühl haben, dass sie beurteilt oder ihre Bedenken abgetan werden.

Nach einem offenen Gespräch über die Dinge, die sie beunruhigen, fühlen sie sich meist erleichtert und sicherer. Bleiben Sie selbst möglichst ruhig dabei, denn Kinder lassen sich von unseren Emotionen anstecken.

4. Versichern Sie ihnen, dass Erwachsene auf der ganzen Welt hart daran arbeiten, dieses Problem zu lösen.

Erinnern Sie Kinder daran, dass nicht sie es sind, die dieses Problem lösen müssen. Auch in dieser schwierigen Zeit sollten sie sich nicht schuldig bzw. schlecht fühlen, wenn sie spielen, Freunde treffen und Dinge tun, die sie glücklich machen. Sagen Sie ihnen, dass Erwachsene auf der ganzen Welt engagiert daran arbeiten, dass es den Menschen in der Ukraine bald besser geht.

5. Geben Sie ihnen die Möglichkeit, selbst zu helfen.

Unterstützen Sie Kinder, die helfen wollen. Das gibt ihnen das Gefühl, Teil der Lösung zu sein. Kinder können zum Beispiel Spendenaktionen organisieren, Briefe an lokale Entscheidungsträger schicken oder Bilder und Plakate malen, die zum Frieden aufrufen.

(Quelle: Ukraine: Mit Kindern darüber sprechen | Save the Children Deutschland, Abruf am 14.03.2021)

Weitere Tipps, wie Sie mit Kindern über den Krieg sprechen können, finden Sie auch in den Podcasts des SWR & des WDR:

- Kindern Krieg erklären: 6 Tipps von der Psychologin - SWR3
- Kindern Krieg erklären: „Ehrlich und mit klaren Worten“ - WDR 5

Zusätzliche Tipps zum Umgang mit dem Kriegskonflikt finden Sie auch hier:

- Elternratgeber flimmo
- Deutsches Schulportal
- Nationales Zentrum – Frühe Hilfen

Das Ministerium für Kinder, Familien, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen hat auf seiner Webseite einige Informationen zum Thema hinterlegt, welche fortlaufend aktualisiert und erweitert werden.

- Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

Für Kinder und Jugendliche:

Für ältere Kinder bieten folgende Websites einen kindgerechten Überblick über das aktuelle Geschehen mit Videos und Podcasts:

- Sendung die Maus vom WDR
- Nachrichtenmagazin Logo
- HanisauLand



Gern sind wir auch für Sie und Ihre Kinder da!

Familienbüros - Familienportal - Familie & Soziales - Leben in Dortmund - Stadtportal dortmund.de