

## Umgang mit Kindern zur aktuellen Lage in der Ukraine

Der Krieg in der Ukraine ist allgegenwärtig. Es vergeht kein Tag, an dem keine neuen Nachrichten zu lesen sind. Und Sie machen sich Gedanken, wie Sie mit Ihren Kindern in dieser Zeit umgehen sollen, wenn ihr Kind fragen stellt?

Unter dieser Fragestellung haben wir das Angebot einer Weiterbildung wahrgenommen, die von Fr. Dr. Mikan geführt wurde. Sie ist Teil des Teams der „Superheldenkids“.

Die Ergebnisse dieser Weiterbildung werden wir Ihnen in den folgenden Ausführungen bereitstellen.

### 1. Allgemeine Informationen

- **ACHTEN SIE AUF IHRE EIGENE MENTALE GESUNDHEIT!**
- informieren Sie sich selbst und achten Sie dabei darauf, dass Sie dies in ihrem eigenen Tempo tun
- nutzen Sie Kindernachrichten als Quellen, denn **Kindernachrichten sind nicht nur für Kinder geeignet**
  - Kinder unter 13 Jahren sollten keine Erwachsenennachrichten sehen
- machen Sie sich der Tatsache bewusst, dass Sie selbst nicht alle Antworten auf Fragen haben können
- hören Sie Ihren Kindern zu und vermitteln Sie ihnen Sicherheit
- *„Auch wenn gerade Krieg ist, gibt es in der Ukraine sichere Orten, in denen nicht gekämpft werden darf. Was können wir tun, um den Menschen zu helfen?“*

### 2. Wie kann man Kindern Krieg erklären und mit der Thematik umgehen?

- **alles Schwere braucht ein leichtes Gegengewicht**
  - **seien Sie achtsam, halten Sie an positiven Routinen fest, nehmen Sie schöne Momente im Alltag wahr und genießen Sie diese mit Ihrem Kind**
- Krieg ist ein Konflikt bzw. Streit zwischen Erwachsenen
- Überstülpen Sie Ihre Ängste und Sorgen nicht auf die Kinder
- führen Sie keine Gespräche unter Erwachsenen über dieses Thema, wenn die Kinder diese aktiv mitbekommen können
- im Alter von 3 Jahren befinden sich Kindern in der s.g. „magischen Phase“, d.h. die Kinder erklären sich ihre Welt, in dem sie diese mit ihrer Fantasie auffüllen
  - füttern Sie diese Fantasie nicht mit negativen Eindrücken
- die Kinder haben ein Recht auf kindgerechte Informationen
- stellen Sie ggf. Fragen und hören den Antworten Ihrer Kinder zu
  - „Was weißt Du darüber?“
  - „Woher hast Du das gehört?“
  - „Was bedeutet das Wort Krieg?“
- bedenken Sie, dass jedes Kind auf einem unterschiedlichen Wissensstand ist und sich Kinder auch untereinander austauschen
- zeigt Ihr Kind großes Interesse dann räumen Sie eigene Zeitfenster ein, in dem Sie darüber sprechen
- **LEGEN SIE DEN FOKUS AUF DEN FRIEDEN**

### 3. Was tun, wenn mein Kind verängstigt wirkt und nicht darüber sprechen möchte?

- Sprechen Sie Ihr Kind unbedingt darauf an
  - „Gibt es etwas, dass dir Sorgen bereitet?“
- vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie da sind, ohne es klein zu reden
  - **FALSCH:** „Du musst dir keine Sorgen machen.“
  - **RICHTIG:** „Was bereitet dir Sorgen?“

*„Es herrscht Krieg, also Streit, in der Ukraine UND (nicht aber) wir sind hier in Sicherheit. Es gibt viele Erwachsene, die dich beschützen. Mama und Papa sind für dich da. Deine Erzieher sind für dich da. Und es gibt viele Erwachsene, die auch die Länder dabei unterstützen, den Streit, also den Krieg, zu beenden. Die Erwachsenen kümmern sich darum. Du kannst hier ganz in Ruhe Spielen und Spaß haben.“*

- je jünger Ihr Kind ist, umso mehr emotionale Sicherheit müssen Sie vermitteln
- nehmen Sie die Ängste
- nehmen Sie die Gefühle ernst und lenken Sie nicht von ihnen ab oder beschwichtigen Sie diese
- entwickeln Sie mit Ihrem Kind Selbstregulationsstrategien
- nutzen Sie Atem- und Entspannungsübungen, zur Beruhigung
- legen Sie viel Wert auf die schönen Dinge
  - „Was war heute schön?“

### 4. Mögliche Kinderfragen und wie Sie mit ihnen umgehen können

- **„Sterben im Krieg Menschen?“**

*„Ja, leider sterben im Krieg auch Menschen. Es gibt aber auch Abkommen, so etwas wie einen Vertrag, wie die Genfer Konventionen, um die Bewohner im Land vor den Auswirkungen eines Krieges zu beschützen. Wenn Menschen verletzt werden, dann gibt es auch im Krieg Ärzt\*innen und Krankenpfleger\*innen, die den Menschen helfen und die sich um die Menschen im Kriegsgebiet kümmern.“*

- **„Wann hört der Krieg auf?“**

*„Der Krieg hört auf, wenn die beiden streitenden Länder sich einigen, nicht mehr mit Waffen zu kämpfen, sondern ihren Streit mit Worten zu lösen. Es kann auch sein, dass der Krieg erst endet, wenn einer gewonnen oder verloren hat. Besser wäre es, wenn sie ihren Krieg mit Worten beenden.“*

**Weitere Fragen und mögliche Antwortmöglichkeiten finden Sie unter den Quellen am Ende**

## 5. Wie können Sie auf pro-/ bzw. anti-russische Aussagen reagieren?

- hinterfragen Sie, was hinter der Aussage steckt
- statt zu werten, stellen Sie die Frage, wie wir Betroffenen helfen können
- politisieren Sie nicht und ermöglichen dem Kind damit eine vorurteilsfreie Bildung
  - „Nicht alle Menschen in Russland sind für den Krieg.“

**MACHEN SIE SICH BEWUSST, DASS IHRE ERWACHSENENGEFÜHLE OKAY SIND UND GEHEN SIE ACHTSAM MIT SICH UM.**

**Für weitere Informationen verweisen wir auf die offizielle Seite der „Superheldenkids“, die uns diese Weiterbildung ermöglicht haben.**

<https://www.superheldenkids.de/blog/wie-spreche-ich-mit-kindern-ueber-krieg>

<https://www.superheldenkids.de/blog/leitfaden-fuer-gespraech-mit-kindern-ueber-den-krieg-fuer-zu-hause-kita-und-grundschule>

<https://www.superheldenkids.de/blog/was-brauchen-gefluechtete-kinder>

**Weiterhin können Sie für eine kindgerechte Aufklärung über die Umstände in der Ukraine den Beitrag des ZDF nutzen. Schauen Sie ihn sich aber vorher an und schätzen Sie ein, ob er für Ihr Kind geeignet ist oder nicht.**

<https://www.zdf.de/kinder/logo/ukraine-konflikt-putin-einfach-erklaert-100.html>