



Elternberatung Frühe Hilfen

Kinder in Krisenzeiten begleiten

In den letzten beiden Jahren der Corona-Pandemie haben wir Erfahrungen im Umgang mit Krisen gesammelt. Manches davon kann uns jetzt helfen, mit der Situation des Krieges in der Ukraine umzugehen, der uns verunsichert, hilflos macht und viele von uns emotional sehr belastet. Auch schon Babys und kleine Kinder bekommen die Thematik durch Gespräche oder indirekt durch die angespannte Atmosphäre mit. Wenn Eltern unsicher sind und Angst haben, spüren Kinder das meist sehr rasch. Gerade die Kleinsten reagieren dann selbst unsicher und suchen häufiger Körperkontakt, schlafen schlechter, sind unruhig. Größere Kinder spiegeln die Unruhe in Familie und Gesellschaft manchmal durch aggressives oder ängstliches Verhalten, sie sind „zappelig“, haben Trennungsschwierigkeiten, machen Rückschritte in der Entwicklung. Wenn nicht klar ist, was hinter dem kindlichen Verhalten stehen kann braucht es Zuwendung und Fragen wie: „Was macht dich gerade so wütend?“ oder „Was macht dir Angst?“

Größere Kinder stellen womöglich konkrete Fragen. Wichtig ist, die Antworten darauf „häppchenweise“, in einfacher und zum Kind passender Sprache zu geben. Behelfen Sie sich mit Kinderbüchern zum Thema Flucht, Streit und Krieg. Es kann auch sein, dass Ihr Kind kein Gespräch einfordert und das ist auch okay so. Keinem Kind sollte kein Gespräch über den Krieg aufgedrängt werden.

Wie Sie mit Ihrem Kind gut über das schwere Thema sprechen können, ist z.B. hier zu finden:

https://www.salzburg.gv.at/bildung_/Seiten/umgang-mit-dem-thema-krieg.aspx

<https://www.fritzungfraenzi.ch/elternbildung/wie-spricht-man-mit-kindern-ueber-den-krieg/>

<https://elternseite.at/de/home>

<https://www.fragfinn.de/kindernachrichten/>

für große Kinder: <https://www.hanisauland.de/wissen/lexikon/grosses-lexikon/u/ukraine-krieg>



**LAND
SALZBURG**



Elternberatung Frühe Hilfen

Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie als Erwachsene die Sicherheit der Familie im Blick haben. Kindern kann es auch helfen wenn sie erfahren, dass bereits gehandelt wird (Politiker:innen verhandeln, Hilfsorganisationen helfen, Spendenaktionen, Flüchtlingsunterkünfte, ...) oder wenn sie selbst aktiv werden können für den Frieden, z.B. eine Kerze anzünden, ein Bild malen und ans Fenster hängen.

Sicherheit vermittelt auch der Alltag: gewohnte Rituale (z.B. beim Essen oder Bettgehen), Kindergartenbesuch, Geburtstag feiern, Aktivitäten in der Natur planen, Kinder einladen, etc.

Wie in der Pandemie, gilt es auch dem Thema Krieg ein gewisses Maß an Normalität entgegenzusetzen. Spaß und Freude sind ein wichtiger Teil des Lebens und nötig als Gegengewicht zu Sorgen und Angst: es darf gelacht, geblödel, gesungen und getanzt werden!

Die Voraussetzung, damit Eltern ihren Kindern Sicherheit vermitteln können, ist ein ausreichendes Gefühl von innerer Sicherheit im Erwachsenen. Mehr dazu finden Sie unserem Text „der Krieg überfordert mich...“.

Wenn Gesprächsbedarf besteht, helfen die Psychologinnen der Elternberatung- Frühe Hilfen, Rat-auf-Draht für Eltern www.elternseite.at, die Helpline des Berufsverbandes der PsychologInnen in Österreich 01/5048000 oder die Krisenhotline 0662 43 33 51.

Elternberatung des Landes Salzburg

Fasaneriestraße 35

5020 Salzburg

Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr

Tel.: 0662/8042-2887

E-Mail: elternberatung@salzburg.gv.at

www.salzburg.gv.at/elternberatung-sbg.htm

www.facebook.com/elternberatung.salzburg



**LAND
SALZBURG**