

Ukraine Materialien und Tipps Kummernummer

Allgemeine Tipps zum Sprechen mit Kindern

Ruhe

Kinder lassen sich leicht durch Ängste ihrer Bezugspersonen anstecken, versuchen Sie ein ruhiges vorhersehbares Umfeld für das Kind zu bewahren, seien Sie offen aber vermeiden Sie hitzige Diskussionen neben dem Kind. Mach die eigenen Sorgen nicht zu den Sorgen des Kindes: lassen Sie sich von den Fragen der Kinder leiten, seien Sie offen, versuchen Sie Fragen ehrlich zu beantworten aber sagen Sie auch wenn Sie auf eine Frage keine Antwort wissen, setzen Sie sich gemeinsam mit dem Kind mit den Fragen auseinander, versuchen Sie ev. gemeinsam Antworten auf Fragen zu finden auf die Ihnen noch die Antworten fehlen.

Einfache Erklärungen

Kinder brauchen einfache und konkrete Antworten, die sich auf die Frage beziehen die sie gestellt haben, nicht zu viel Theorie oder Drum Herum Seien Sie ehrlich ohne das Kind zu überfordern (Prinzip: du musst nicht alles sagen aber was du sagst muss wahr sein) Nehmen Sie sich Zeit dem Kind die Situation zu erklären. Altersgemäß und auch mit der Möglichkeit zu sagen, dass man bestimmte Dinge nicht weiß.,

Einschränkung des Medienkonsums

Schützen Sie die Kinder vor zu viel ungeschütztem Medienkonsum, schauen Sie mit den Kindern gemeinsam und erklären Sie.

Halten Sie Alltagsroutinen und Struktur aufrecht

Geben Sie klare Routinen und Strukturen vor, planen Sie genug Zeit ein für Ablenkung und Spiel. Geben Sie Möglichkeiten für Kontakte mit Gleichaltrigen und Bewegung.

Werden Sie aktiv

Lassen Sie die Kinder aktiv sein. Indem Sie Emotionen ausdrücken lassen, die mit dem Thema zu tun haben. Dabei immer darauf achten, dass neben den negativen Dingen wie zum Beispiel Waffen, Verletzte Menschen etc. auch die Hilfsmaßnahmen dargestellt werden. Überlegen Sie gemeinsam wie man helfen kann, erklären Sie dem Kind auch Hilfsmaßnahmen und fokussieren Sie auch auf Positives.

Weitere Tipps

<https://www.projuventute.ch/de/eltern/familie-gesellschaft/kindern-ueber-krieg-sprechen>

https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/altersgerechte-antworten-wenn-sie-mit-ihrem-kind-ueber-den-krieg-sprechen-sollten-sie-3-grundsaeetze-kennen_id_58596104.html

<https://www.jugendrotkreuz.at/ukraine/>

<https://www.helios-gesundheit.de/magazin/>

Tipps zum Umgang mit Medien

Einschränkung des Konsums

Checken Sie nur zwei Mal pro Tag die Newsfeeds und social media accounts. Vermeiden Sie dauernd zum Telefon zu greifen vor allem als erstes beim Aufwachen und abends vor dem Einschlafen. Das ist vor allem wichtig für Kinder und Jugendliche

Seien Sie ein Vorbild

Kinder lernen von Ihnen den Umgang mit Medien

- Schalten Sie die Pop Up Nachrichten aus
- Gehen Sie proaktiv hinein aber lassen Sie sich nicht ständig Benachrichtigungen senden
- Legen Sie das Telefon in einen anderen Raum
- Wenn man das Telefon ständig bei sich hat, schaut man auch dauernd nach. Wenn man den Raum wechseln muss, behält man mehr Kontrolle.
- Nehmen Sie sich Zeit zu diskutieren. Sprechen Sie untereinander über das was Sie bewegt, teilen Sie einen Teil ihrer Emotionen mit den Kindern aber schützen Sie die Kinder vor zu viel negativer Emotion.
- Schlafen Sie gut. Achten Sie auf ausreichend Schlaf bei sich selbst und ihren Kindern

Einige Tipps auf Englisch und Deutsch

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/schlafstoerungen/gut-schlafen>

<https://pscentre.org/?resource=the-well-being-guide>

Aktiv sein und Handeln

Tu etwas für andere Menschen, arbeite einen Plan aus von Dingen, die Sie und Ihr Kind tun können.

Alle Handlungen zählen, die andere unterstützen und Ihnen Freude machen!