

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,  
ich habe beobachtet, dass sich einige Kinder besorgt zum Thema Krieg äußern und einige Fragen stellen. Wenn Ängste oder Sorgen zum Konflikt in der Ukraine bei ihrem Kind aufkommen sollten, sprechen Sie mit ihrem Kind darüber. Zeigen Sie ihnen kindgerechte Nachrichten und bleiben Sie offen für Fragen und Unsicherheiten.

### **Hilfestellungen für Kinder:**

- 1) Lege eine Nachrichtenpause ein und beschäftige dich mit Dingen die dir Spaß machen und dir Freude bereiten. Vielleicht kannst du etwas mit Freunden oder der Familie spielen. Auch Sport oder Entspannungsübungen tun gut und lenken dich ab.
- 2) Schau Nachrichten nicht allein und am besten nur Sendungen, die für dein Alter gedacht sind. Falls du etwas nicht wirklich verstehst, frag` einfach ältere Geschwister oder bei deinen Eltern nach.
- 3) Es gibt auch Suchmaschinen im Internet, die dir weiterhelfen können, wie „Frag Finn“, „Helles Köpfchen“, oder „Blinde Kuh“. Hier findest du mehr Informationen aber keine schlimmen Bilder.
- 4) Wenn du schlecht einschlafen oder durchschlafen kannst, sprich` mit deinen Eltern oder einem Erwachsenen deines Vertrauens. Es kann hilfreich sein, Träume oder Sorgen aufzuschreiben oder ein Bild davon zu malen. Vielleicht hilft es dir auch, wenn du eine schöne Geschichte liest oder dir vorlesen lässt.
- 5) Um sich besser zu fühlen, ist Singen hilfreich. Wenn du jemanden findest, der mit dir gemeinsam singt, kann es noch schöner sein.
- 6) Denk an deine Atmung und versuche ab und zu bewusst darauf zu achten. Tief durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen. Das kann dich beruhigen.
- 7) Wenn sich niemand zum Reden findet, kannst du auch die Nummer gegen Kummer anrufen. Du musst deinen Namen dort nicht nennen und es kostet nichts. Die Nummer lautet: 116111