

Wir reden miteinander...

... über den Krieg

und die eigenen Ängste



Die eigenen Ängste

... ist ok, Angst zu haben.

... ist ok, unsicher zu sein.

... ist ok, nicht genug Wissen um die Situation zu haben.

* Wie kann ich mit den Ereignissen umgehen?

Wo beziehe ich meine Informationen her?

Welche Kanäle meide ich?

* Kinder dürfen merken, dass auch Erwachsene unsicher sind und Angst haben – zugleich sollten sie dabei die Erfahrung machen, dass man sich den Sorgen, Ängsten stellen kann und ihnen nicht hilflos ausgeliefert ist.

* Nicht ok ist es, wenn Hass entsteht – auf „die Russen“, denn so wie die Außenministerin sagt:
„ ... viele Russen werden sich für den Angriff auf die Ukraine schämen.“

* Fokus selber auch immer wieder auf andere und auch die schönen Dinge des Lebens richten.



Die eigenen Ängste – Reflektionsfragen für mich

- Wie stehe ich persönlich zu dem Krieg in der Ukraine?
- Welche Gefühle löst der Krieg in der Ukraine bei mir aus?
- Welche Ängste habe ich in Bezug auf die aktuelle Situation?
- Wie häufig beschäftige ich mich mit der aktuellen Situation?
- Mit wem kann ich über meine eigenen Gefühle und Sorgen reden?
- Wo kann ich mir bei Bedarf Unterstützung holen?
- Vor welchen Fragen der Kinder und Jugendlichen fürchte ich mich am meisten?
- Auf welche (mögliche) Frage der Kinder und Jugendlichen habe ich keine Antwort?

Die eigenen Ängste – Reflektionsfragen für das Miteinander

- Welchen Einfluss hat meine Gefühlslage auf die Kinder und Jugendlichen?
- Gibt es Verhaltensveränderungen bei den Kindern und Jugendlichen? Wenn ja welche?
- Welche Informationen teile ich mit den Kindern und Jugendlichen?
- In welcher Art und Weise ist der Krieg bei den Kindern und Jugendlichen Thema?
- Welches Interesse zeigen die Kinder und Jugendlichen an der aktuellen Situation?
- Wie kann ich die Lage mit den Kindern und Jugendlichen thematisieren? Wo finde ich angemessenes Material?
- Welche Informationen sollte ich von den Kindern und Jugendlichen fernhalten?
- Vor welchen Fragen der Kinder und Jugendlichen fürchte ich mich am meisten?
- Auf welche (mögliche) Frage der Kinder und Jugendlichen habe ich keine Antwort? Wo kann ich eine finden?

Aktiv werden

Kerze anzünden

Spendenaktionen

Demos besuchen

zeichnen

* sich engagieren
* Teilnahme an sozialen Projekten
* kreativ sein

malen

schreiben

Blumen niederlegen

Musik machen

...

