

Unterstützung und Schutz für Kinder/Schüler:innen in Krisenzeiten

In diesen Momenten, in denen Israel dafür kämpft, seine Sicherheit zurückzugewinnen, ist es auch unser innigster Wunsch, dass die Menschen dort so bald wie möglich wieder in Ruhe und Frieden leben können. Doch auch hier, in Deutschland/Österreich/Schweiz, spüren und sehen wir die Auswirkungen des Konflikts.

Als Eltern, Lehrer:innen und Pädagog:innen liegt es in unserer Verantwortung, den Kindern und Jugendlichen zu helfen, mit den aktuellen Ereignissen umzugehen.

Es ist wichtig, ehrlich mit Kindern darüber zu sein, was um sie herum geschieht. Kinder hören Dinge von Freunden, aus den Medien oder in ihrer Umgebung. Wenn wir nicht bei der Wahrheit bleiben oder vorgeben, dass nichts passiert, werden die Kinder dies durchschauen und damit das Vertrauen in uns und in Autoritätspersonen im Allgemeinen verlieren/untergraben. Deshalb wird empfohlen, dass Eltern/Lehrer:innen/pädagogische Fachkräfte freiwillig Informationen über die Krise an die Kinder weitergeben. Überlegen Sie, welche Fakten Sie teilen möchten und zu welchem konstruktiven Zweck. Verwenden Sie Ihr Urteilsvermögen, um den richtigen Ton und Kontext für die Übermittlung dieser Informationen zu bestimmen, und geben Sie diese auf eine altersgerechte Weise weiter.

Hier sind einige Tipps:

Offene Kommunikation: Ermutigen Sie die Kinder dazu, Fragen zu stellen und ihre Gedanken und Gefühle offen zu teilen. Bieten Sie einen offenen und unterstützenden Raum für Diskussionen an.

„Ich bin hier für dich, wenn du reden möchtest. Du kannst mir alle Fragen stellen.“ „Du kannst jederzeit zu mir kommen, um über deine Gedanken und Ängste zu sprechen. Es ist in Ordnung, sich Sorgen zu machen, und du wirst nicht beurteilt, egal was du fühlst.“

Verfügbarkeit und Unterstützung: Seien Sie für die Kinder da, wenn sie Sie brauchen. Zeigen Sie Verständnis für ihre Ängste und Sorgen und bieten Sie Unterstützung und Trost an.

„Deine Gefühle sind wichtig und es ist in Ordnung, besorgt oder verängstigt zu sein.“

Informationsvermittlung: Bieten Sie altersgerechte Informationen über die Situation an, um mögliche Missverständnisse zu vermeiden. Stellen Sie sicher, dass die Informationen verständlich, korrekt und beruhigend sind.

"Es gibt einige Konflikte ganz weit weg (für kleine Kinder) bzw. Israel befindet sich in einem Krieg mit der Hamas/einer Terrororganisation (für ältere Kinder)". "Die Menschen in Israel arbeiten daran, die Situation in den Griff zu bekommen und für ihre

und unsere Sicherheit zu sorgen." "Wir werden weiterhin Informationen erhalten und ich werde sicherstellen, dass du immer auf dem neuesten Stand bist."

Schaffung eines sicheren Umfelds: Schaffen Sie eine Umgebung, in der sich Kinder sicher fühlen und in der sie über ihre Ängste sprechen können, ohne sich beurteilt zu fühlen. Betonen Sie das Gefühl von Zusammenhalt und Sicherheit.

"Ich bin hier/Wir sind alle hier, um uns gegenseitig zu unterstützen und zusammenzuhalten. Wenn du etwas brauchst und / oder dich unwohl fühlst, lass es mich bitte wissen. Wir sind eine Gemeinschaft, und wir kümmern uns umeinander."

"In unserer Klasse/Gruppe sind wir eine Familie. Wir kümmern uns umeinander und sorgen dafür, dass jeder sicher ist und sich wohl fühlt. Wir respektieren und unterstützen uns gegenseitig."

"Es ist normal, in solchen Zeiten besorgt zu sein. Aber wir haben hier (z.B. in unserer Schule / unserer Gemeinde etc.) zusätzliche Maßnahmen getroffen, um sicherzustellen, dass du in einer sicheren Umgebung bist. Deine Sicherheit und dein Wohlbefinden sind für uns von größter Bedeutung."

Förderung von Aktivitäten zur Stressbewältigung: Ermutigen Sie Kinder dazu, sich mehr in Aktivitäten zu engagieren, die Stress abbauen, wie z.B. künstlerische Projekte, körperliche Aktivitäten oder das Teilen von positiven Erfahrungen.

"Warum probieren wir nicht gemeinsam etwas Kreatives aus, wie Malen, Basteln oder das Schreiben von Geschichten? Es kann wirklich helfen, Stress abzubauen und uns auf positive Dinge zu konzentrieren."

Vermeidung von Angstmachern: Versuchen Sie, Kinder vor übermäßig beängstigenden oder belastenden Informationen zu schützen.

"Wenn wir uns schlimme Nachrichten oder Videos vom Krieg ansehen, fühlen wir uns oft ängstlich und unsicher. Aber wir dürfen nicht vergessen, dass es genau das ist, was diejenigen, die die Angst verbreiten, erreichen wollen. Indem wir uns stattdessen auf normale und positive Dinge konzentrieren, gewinnen wir unsere Kontrolle zurück und lassen uns nicht von Angst und Negativität überwältigen."

Minimierung des verstörenden Medienkonsums: Um sich vor übermäßigem Stress zu schützen, ist es ratsam, den Medienkonsum über verstörende Ereignisse zu minimieren oder auf eine begrenzte Zeit zu beschränken. Erklären Sie außerdem den Kindern, dass nicht alles, was die Presse veröffentlicht, Fakten sind. Auch das Weiterleiten/Teilen von verstörenden Bildern und Videos in den sozialen Medien kann anderen Menschen Angst machen.

„Versucht bitte für eine Weile eure Handys beiseitezulegen oder bewusst andere Arten von Nachrichten zu lesen. Dies kann helfen, euren Geist von belastenden Informationen

zu befreien und euch die Möglichkeit zu geben, sich auf positivere oder entspannende Dinge zu konzentrieren.“

Gemeinschaftliche Solidarität betonen: Betonen Sie die Bedeutung von Mitgefühl und Zusammenhalt in schwierigen Zeiten. Ermutigen Sie Kinder dazu, sich gegenseitig zu unterstützen und aufeinander Acht zu geben.

„In schwierigen Zeiten ist es wichtig, dass wir füreinander da sind. Lasst uns gemeinsam aufeinander aufpassen und uns unterstützen (aktiv gemeinsam Zeit verbringen, nicht nur online Kontakte pflegen). Eine kleine freundliche Geste oder ein nettes Wort (z.B. ein Kompliment) kann einen großen Unterschied machen, um jemandem in Not zu helfen.“

Aufrechterhaltung einer Routine: Familiäre Routinen/Rituale/Traditionen aufrechterhalten bzw. neue Routinen finden.

„Es ist wichtig, dass wir unsere täglichen Routinen beibehalten, um unsere Zeit sinnvoll zu gestalten. Das kann uns helfen, uns sicher und organisiert zu fühlen, selbst wenn sich die Dinge um uns herum verändern.“

->**Selbstpflege nicht vernachlässigen:** Denken Sie daran, dass es wichtig ist, auch auf sich selbst aufzupassen. Indem Sie sich um Ihre eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden kümmern, können Sie eine unterstützende und starke Kraft für Ihre Kinder sein. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung und kümmern Sie sich um Ihre eigenen Bedürfnisse, damit Sie den Kindern bestmöglich helfen können.

Indem Sie diese Tipps befolgen, können Sie eine unterstützende und beruhigende Rolle für Kinder in dieser schwierigen Zeit einnehmen.

Wenn Sie als Lehrer:in/Pädagog:in mit Eltern sprechen, die Angst haben, ist es wichtig, einfühlsam und unterstützend zu sein.

Empathie zeigen: Zeigen Sie Verständnis für ihre Ängste und Sorgen. Lassen Sie sie wissen, dass ihre Ängste normal sind und dass Sie da sind, um ihnen zuzuhören.

Klare und genaue Informationen bereitstellen: Bieten Sie klare und genaue Informationen über die Situation an, ohne Angst zu schüren. Verweisen Sie auf vertrauenswürdige Quellen, z.B.: englisch: <https://www.timesofisrael.com/>; deutsch: <https://www.welt.de/> russisch: <https://www.newsru.co.il/>.

Ermutigung zur Selbstfürsorge: Betonen Sie die Bedeutung der Selbstfürsorge und ermutigen Sie sie, sich auch um ihre eigenen emotionalen Bedürfnisse zu kümmern. Bieten Sie Ressourcen (z.B. Strategien zur Stressbewältigung, Krisentelefone, professionelle Beratung, Therapie) an, die ihnen dabei helfen können.

Praktische Anleitungen bieten: Empfehlen Sie ihnen, sich auf positive Nachrichtenquellen zu konzentrieren und sich bewusst Pausen von belastenden Informationen zu gönnen.

Gemeinschaftliche Solidarität betonen: Betonen Sie die Bedeutung von Solidarität und Unterstützung in der Gemeinschaft. Zeigen Sie Beispiele für positive Maßnahmen und Aktionen, die von der jüdischen Gemeinde/Gemeinschaft ergriffen werden, um Hoffnung und Zusammenhalt zu fördern.

Am Israel Chai!

Irina Shekhtman & Elina Sparberg

20. Oktober 2023