



Eltern-Zeit: Digitale Info-Abende rund um die Themen Erziehung und Familienleben

Zusammenfassung zum Elternabend

Krisen in der Welt – Umgang mit kindlichen Ängsten

mit Joanna Wegerer, Dipl. Psychologin

- Bedrohliche Meldungen können bei Kindern Unsicherheiten und Ängste auslösen. Kinder erleben gesellschaftliche Krisen wie Krieg, Pandemie usw. sehr bewusst und emotional.
- Die Krise zeichnet sich dadurch aus, dass sie überwältigend, neu und unvorhersehbar ist und mit Unsicherheit und Kontrollverlust einhergehen kann. Normale Reaktion auf eine Krise sind: Fight (Aktionismus), Flight (Rückzug, Vermeidung) oder Freeze (Blockade, Taubheit).
- Da Kinder weniger Erfahrungen im Umgang mit Unsicherheiten haben, benötigen sie stabile Bezugspersonen, die regulierend wirken.
- In Krisenzeiten stärken die Kinder folgende Schutzfaktoren: Familiärer Zusammenhalt, Verlässliche Beziehungen, Soziale Unterstützung, Zuversicht und Optimismus und Handhabbarkeit und Wirksamkeit („Ich kann etwas tun“).

Linkempfehlung der Referentin zum Thema:

<https://digitale-schule.hessen.de/digitale-kompetenzen/beratungsstelle-jugend-und-medien-hessen/angstausloesende-nachrichten-wie-kann-ich-mein-kind-vor-gewalthaltigen-bildern-und-videos-schuetzen>