

**K**inder brauchen im Tagesablauf verlässliche Erwachsene, die Sicherheit, Struktur, Halt und ein Gefühl des Willkommenseins geben.

**I**m Alltag brauchen Kinder Geborgenheit, innere und äußere Wärme und die Versorgung von Grundbedürfnissen.

**N**achrichten mit belastendem Inhalt sollten dem Kind mit einfachen Worten bei Körperkontakt/ Blickkontakt mitgeteilt werden. Das Gehirn braucht Zeit zur Verarbeitung.

**D**ankbarkeit für schöne Momente und Erinnerungen durch Bilder oder Kreativität festhalten.

**E**hrliche und angemessen erklärte Informationen sind bei belastenden Ereignissen wichtig. Kinder gehen aus der Situation, wenn es ihnen erst einmal ausreicht, stellen Fragen oder suchen Nähe.

**R**atschläge und Bewertungen helfen Kindern eher nicht. Sie brauchen Erwachsene, die zuhören, Zeit haben und wertungsfrei begleiten. Alle Gefühle dürfen sein.

**I**nformieren Sie Kinder altersangemessen, ohne Drohungen, Schuldzuweisungen oder Ängste zu schüren. Manche Kinder ziehen sich zurück und andere sind voller Körperemotionen.

**M**itmachen – Eine Trostbox mit bspw. Taschentüchern, Ermutigungskarten, Seifenblasen, Tagebuch oder Malstiften macht handlungsfähig und gibt mit Begleitung einfühlsamer Erwachsener Trost.

**B**ilderbücher können Kindern helfen, Krisen zu verstehen und zu verarbeiten. Beim Vorlesen mit Körper-oder Blickkontakt entsteht eine emotionale Zeit. Bücher aktivieren unterschiedliche Sinne.

**L**achen stärkt, denn alle Kinder brauchen „Sorgen-Pausen“ oder „Trauer-Pausen“, um ihre psychische Kraft zur Bewältigung von Krisen zu nutzen und Belastungen und Verluste zu verarbeiten.

**I**ntegrieren Sie Kinder in Alltagsaufgaben, denn Kinder wollen dabei sein, etwas bewirken, Verbundenheit spüren, gefragt und ernst genommen werden. Kinder mit einzubeziehen, stärkt die Beziehung und Kinder können ihre Hilflosigkeit und evtl. Angst überwinden. Handeln statt schweigen.

**C**hancen. Kinder erleben Krisen anders als Erwachsene. Lassen Sie sich darauf ein und versuchen Sie die Sichtweisen des Kindes nachzuempfinden. Beschreiben Sie jedes eigene Gefühl mit drei Adjektiven, so lernt das Kind, seine Gefühle in Worten auszudrücken.

**K**inder brauchen Erwachsene, die mit Worten oder Blicken Zuversicht geben, Bewältigungsstrategien/ Lösungswege vorleben und diese mit ihnen angepasst an die veränderte Lebenssituation entwickeln.

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen und erleben Gefühle und Krisen ganz anders als Erwachsene. Hilflose, wütende oder verstummte Erwachsene belasten die Kinderpsyche. Erwachsene sollten, wenn sie diese Gefühle an sich beobachten, dringend Unterstützung zulassen. Denn viele Erwachsene haben als Kinder nicht gelernt, mit Krisen und Veränderungen konstruktiv umzugehen. Therapie, Beratung oder Coaching kann hierbei hilfreich sein. Eine Beratung, Therapie oder Ausbildung kann durch dieses Merkblatt keinesfalls ersetzt werden!