

# Wie beruhige ich Kinder in stressigen Zeiten?

CAN-COPE: Beruhigung, Normalisierung, Verbindung, Hoffnung

## Beruhigung

### Beruhigt zunächst den Körper.

**Atmen** Haltet den Atem an und atmet dann ganz langsam durch die Lippen aus.



### Bewusste Atmung

**Achtet darauf**, wie die Luft in die Lunge ein- und wieder ausströmt. Ist sie warm? Ist sie kalt?

**Stellt euch** Form, Farbe und Bewegung der Luft vor.

**Ändert den Rhythmus** – Lasst die Luft beim Ausatmen ganz langsam durch die Lippen entweichen. Dabei könnt ihr ruhig das Geräusch „schhhhhh“ machen.

**Taktet euren Atem** – Einatmen – 1, 2, 3, 4 – Atem anhalten – 1, 2 – langsam ausatmen – 1, 2, 3, 4, 5, 6.

**Habt ihr es geschafft? Ausgezeichnet** – Wiederholt diese Übung mehrere Male.

**Spielt mit Seifenblasen** – Atmet sanft aus, um einen riiiiiiiiiesigen Luftballon zu erzeugen.

**Hüpft auf der Stelle** – Schüttelt euren Körper und tanzt zu eurer Lieblingsmusik.

**Erhöht den Körperkontakt** – Umarmt und massiert euch.

**Entspannt eure Muskulatur**

**Beruhigt anschließend eure Gedanken.**

**Sprecht über die aktuellen Ereignisse** – Sitzt mit den Kindern auf Augenhöhe zusammen, erklärt mit einfachen Worten, ohne mit Informationen zu überhäufen, und schließt mit einer Botschaft der Hoffnung, zum Beispiel: „Gemeinsam sind wir stark.“



## Normalisierung

### Normale Reaktionen auf eine anormale Situation

#### Erklärt, dass Sirenen und Explosionen sehr unangenehm sind

- In solchen Situationen sind Reaktionen wie Angst, Zittern, Weinen, Nervosität, Besorgnis, Weigerung, den Schutzraum oder das Haus zu verlassen, ganz natürlich. Das geht vielen Menschen so – Kindern wie auch Erwachsenen.

#### Es besteht kein Grund, sich zu schämen oder sich über diese Reaktionen Sorgen zu machen

– Wir können uns selbst helfen, diese Reaktionen zu regulieren (siehe Abschnitt „Beruhigung“).

Eine Erklärung darüber, was in stressigen Zeiten mit uns geschieht, findet sich [hier \(auf Englisch\)](#).



## Verbindung

**Fördert Sozialkontakte** – via Zoom oder durch gegenseitige Besuche

**Bietet ehrenamtliche Hilfe an** – in eurem sozialen Umfeld

**Macht gemeinsame Unternehmungen als Familie** – Essen, Spiele, Sport

## Hoffnung

### Vermittelt ein Gefühl der Kontrolle über die Situation

– Überträgt den Kindern Verantwortung und Aufgaben zuhause (z. B. Verantwortung für die Ausstattung der Unterkunft). Ermutigt sie, aktiv zu werden und anderen zu helfen, ebenfalls aktiv zu sein.

**Erinnert daran, dass es sich um eine vorübergehende Situation handelt und wir irgendwann wieder zur Normalität zurückkehren** – Welche schönen Dinge würden wir dann gerne unternehmen?

**Spielt und lächelt vermehrt, setzt bei jeder Gelegenheit Humor ein.**



## Gelassenheit im Tagesablauf

### Stellt einen Notfall-Tagesablauf auf und haltet euch daran

– Vereinbart feste Zeiten für: Aufwachen und Zubettgehen, Treffen mit Freunden, Sport, Spiele, Familienaktivitäten und Entspannung.

## Eltern

Achtet auch auf euch selbst – das gilt für Ernährung, Schlaf und emotionale Unterstützung – damit ihr euren Kindern ein Gefühl der Sicherheit und innerer Ruhe vermitteln könnt. Wir empfehlen euch, bei Zweifeln, Bedenken oder Fragen eine Fachkraft aufzusuchen.



Israel Trauma and Resiliency Center

[www.natalglobal.org](http://www.natalglobal.org)