



Kinderbetreuung in stressigen Zeiten

Über schwierige Themen sprechen

Es ist so wichtig, offen und ehrlich gegenüber Ihren Kindern zu sein, besonders wenn es um schwierige Themen geht. Wir werfen einen Blick darauf, wie Sie ihre Fragen beantworten und ihr Verständnis für die Welt um sie herum unterstützen können.

Offen sein und zuhören

Erlauben Sie Ihrem Kind, frei zu sprechen. Stellen Sie ihm offene Fragen und finden Sie heraus, wie viel es bereits weiß.

Ehrlich sein

Beantworten Sie seine Fragen immer wahrheitsgemäß. Überlegen Sie, wie viel Ihr Kind verstehen kann und wie Sie ihm je nach Alter etwas am besten erklären.

Ihr Kind unterstützen

Ihr Kind fühlt sich möglicherweise verängstigt oder verwirrt. Geben Sie ihm Raum, um Ihnen mitzuteilen, wie es sich fühlt, und lassen Sie es wissen, dass Sie für das Kind da sind.

Wenn Sie etwas nicht wissen, sagen Sie es

Wenn Sie die Antwort auf eine Frage Ihres Kindes nicht wissen, benutzen Sie beispielsweise folgende Formulierungen:

- Wir denken xxx, aber wir sind uns nicht sicher.
- Wir wissen es nicht, werden uns aber erkundigen.
- Wir hoffen, dass wir das bald herausfinden.

Nutzen Sie dies als Gelegenheit, gemeinsam mehr heraus zu finden, vielleicht entdecken Sie beide ja neue Informationen!

Verlässliche Informationsquellen nutzen

Seien Sie sich bewusst, dass das, was Sie im Internet lesen, nicht immer richtig ist. Besuchen Sie vertrauenswürdige Seiten, um sicher zu gehen, dass die Informationen, die Sie an Ihre Kinder weitergeben auf dem neuesten Stand und korrekt sind.

Mitgefühl vermitteln

Das Besprechen eines schwierigen Themas bietet die Möglichkeit, Ihre Kinder zu Empathie und Verständnis zu motivieren. Sie können dies fördern, indem Sie fragen, wie sich die Menschen bei dem Thema fühlen könnten und Sie sehen so, welche Ideen die Kinder haben, um andere zu unterstützen.

Das Gespräch positiv beenden

Nachdem Sie mit Ihrem Kind über ein schwieriges Thema gesprochen haben, vergewissern Sie sich, dass es ihm gut geht. Erinnern Sie es daran, dass Sie sich um es kümmern und lassen Sie es wissen, dass es mit Ihnen über alles jederzeit sprechen kann.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

Diese Eltern-Tipps wurden erarbeitet durch Parenting for Lifelong Health in Zusammenarbeit mit [UNICEF, WHO und anderen internationalen Organisationen](#).