

INHALT

Vorwort von Peter Maffay	6
Am Anfang unserer Entdeckungsreise: die Taliban zum Frühstück	8
KAPITEL 1	
KINDER HABEN EIN RECHT AUF INFORMATION!	12
KAPITEL 2	
REDEN MIT DEN KLEINSTEN	18
Kinder dürfen »Warum« fragen, Erwachsene nicht – <i>Interview mit dem Psychologen Dr. Malte Mienert</i>	21
Kurz & knackig: Worauf kommt's an beim Krisengespräch mit den Kleinsten (bis 6 Jahre)?	31
KAPITEL 3	
SCHULKINDER: BEREIT FÜR DEN ERNST DES LEBENS?	32
Eltern müssen bei Kriegen und Krisen Stellung beziehen. Sie sind eine Art Leuchtturm fürs Kind – <i>Interview mit der Psychologin Elisabeth Raffauf</i>	36
Kurz & knackig: Worauf kommt's an beim Krisengespräch mit Schulkindern? (bis 12 Jahre)	47
KAPITEL 4	
ICH KRIEG DIE KRISE: DAS TEENAGERGESPRÄCH	48
Am wichtigsten ist aktives Zuhören – <i>Interview mit der Psychologin Prof. Tanja Michael</i>	54
Kurz & knackig: Worauf kommt's an beim Krisengespräch mit Teenies (13 bis 17 Jahre)?	65
KAPITEL 5	
DIE MEDIEN ALS WELTERKLÄRER	66
KAPITEL 6	
MEDIENKOMPETENZ: WANN SIND DIE KLEINEN GROSS GENUG?	70
Medienkompetenz ist nicht angeboren. Die müssen wir alle lernen – <i>Interview mit der Psychologin Dr. Petra Sandhagen</i>	74
Kurz & knackig: Was wir über die Medienkompetenz unserer Kinder wissen müssen	83
Was wir Eltern tun können	84

KAPITEL 7	
ALLES FAKE?	86
Kinder müssen lernen, ein gesundes Misstrauen zu haben – <i>Interview mit dem Medienexperten für Kinder Thomas Feibel</i>	91
Kurz & knackig: Was wir über Fake News bei Kindern wissen müssen	101
Was wir Eltern tun können	102
KAPITEL 8	
WELCHE NACHRICHTEN KINDER WOLLEN UND BRAUCHEN	104
Wer Kindernachrichten macht, hat ganz viel Verantwortung – <i>Interview mit der Redaktionsleiterin von »logo!« Constanze Knöchel</i>	110
Kurz & knackig: Was wir über Nachrichten für unser Kind wissen müssen – am Beispiel von »logo!«	117
Was wir Eltern tun können	118
KAPITEL 9	
SICHERHEIT GEBEN TROTZ EIGENER VERUNSICHERUNG	120
KAPITEL 10	
DAS HIRN IN DER KRISE BRAUCHT EINE PAUSE!	124
Angst macht uns dümmer – <i>Interview mit der Neurowissenschaftlerin Prof. Dr. Maren Urner</i>	128
Kurz & knackig: Wie wir unserem Hirn in der Krise eine Pause verschaffen können	135
KAPITEL 11	
VOM BEIFAHRERSITZ AUS DAS LENKRAD ÜBERNEHMEN	136
Jede Krise ist auch eine Einladung zur Veränderung, auch wenn wir keinen Bock haben ... – <i>Interview mit dem Psychologen René Träder</i>	139
Kurz & knackig: Wie wir für unsere Kinder und uns in Krisenzeiten stark bleiben	145
KAPITEL 12	
HER MIT DEN GLÜCKSGEFÜHLEN!	146
Sport gibt eine wahnsinnige Power, für alles, was danach kommt – <i>Interview mit der Sportwissenschaftlerin Denise Ahlers</i>	148
Kurz & knackig: Wie wir durch Sport den Kopf freikriegen und nachts besser schlafen	153

KAPITEL 13	
WIE ANDERE DAS WELTBILD UNSERER KINDER PRÄGEN	154
KAPITEL 14	
KITAS ZWISCHEN SPIEL, SPASS UND SPANNUNGEN	160
Eine Kita ist eine Bildungseinrichtung und kein Ikea-Bällebad – <i>Interview mit der Bildungsreferentin Anne Kuhnert</i>	164
Kurz & knackig: Was wir über Kitas in der Krise wissen müssen	175
Was wir Eltern tun können	176
KAPITEL 15	
IN DER SCHULE FÜRS LEBEN LERNEN?	178
Politische Bildung ist nicht neutral, sie bezieht Position für Grundwerte der Demokratie – <i>Interview mit der Lehrerin Antje Menn</i>	183
Kurz & knackig: Was wir über Schulen in der Krise wissen müssen	195
Was wir Eltern tun können	196
KAPITEL 16	
MIT FREUNDEN DIE WELT VERSTEHEN UND VERÄNDERN	198
Wir brauchen Zusammenhalt in der Düsterei unserer Zeit – <i>Interview mit dem Freundschaftsforscher Dr. Wolfgang Krüger</i>	201
Kurz & knackig: Was wir über Kinderfreundschaften in der Krise wissen müssen	209
Was wir Eltern tun können	210
Am Ende unserer Entdeckungsreise: Ausblick auf eine glückliche Gesundheit!	212
ZUM NACHSCHLAGEN	
Hilfreiche Medien für Kinder	216
Literaturverzeichnis & Quellen	218
Danke	223
Impressum	224