

Kinder stärken - Anregungen für Eltern

1 Ich achte auf mich

Die eigene Balance zu pflegen bedeutet, meine Aufmerksamkeit nach innen zu richten, bewusst auf das zu achten, was mich nährt, was mir gut tut und was mir fehlt. Die Beziehung zu mir selbst ist die Basis für alles Weitere.

2 Ich bin Vorbild

In allem was ich tue, fühle und denke bin ich Vorbild für mein Kind. Es bewährt sich, regelmäßig über die eigenen Vorstellungen und Ziele nachzudenken und sich diese immer wieder bewusst zu machen.

3 Ich lebe WERTvoll

Die eigenen Werte zu kennen heißt, sich selbst wertzuschätzen. Wer bin ich, wofür stehe ich und wie möchte ich nach außen wirken? Werte sind die Basis, sie beeinflussen unser Handeln, unser ganzes Sein.

4 Wir sind uns wichtig

Gegenseitiges Interesse heißt, dass ich mir für die Bedürfnisse und Anliegen aller Familienmitglieder Zeit nehme. Es bedeutet auch, dass ich Eigenarten und Privatsphäre der anderen respektiere.

5 Ich achte auf die Partnerschaft

Ich pflege bewusst meine Partnerschaft und schöpfe aus dieser Beziehung Kraft für meine Elternrolle. Ich plane Momente der Zweisamkeit und gemeinsame Auszeiten ein.



Wählen Sie einen dieser 10 Impulse aus, den Sie in nächster Zeit verstärkt beachten möchten. Kleben Sie vom „Pickerl-zettel“ den entsprechenden Kurzimpuls in die Mitte der Sonnenblume. Weitere Anregungen zu den Impulsen finden Sie im Begleitfalter oder auf www.familie.at.

familien
Der Katholische
Familienverband



Kinder stärken – Anregungen für Eltern

6 Ich darf Fehler machen

Perfektionismus kann Druck machen. Auch im Umgang mit Fehlern bin ich Vorbild. Fehler zulassen bedeutet, eigene Erfahrungen machen zu dürfen, diese zu reflektieren und daraus zu lernen.

7 Leben ist Veränderung

Veränderungen können Ängste und Befürchtungen hervorrufen, gleichzeitig bergen sie ungeahnte Chancen. Ich nehme mir bei anstehenden Veränderungen bewusst Zeit für Überlegungen und Strategien.

8 Ich pflege meine Freundschaften

Freunde sind das Sicherheitsnetz unseres Lebens. Sie sind wertvolle Begleiter in den verschiedenen Lebensphasen. Ich bemühe mich, mit meinen Freunden regelmäßig Zeit zu verbringen.

9 Jedes Kind ist einzigartig

Jedes Kind ist einzigartig und eine Persönlichkeit, die nicht beliebig geformt werden kann. Die liebevolle Begleitung und Förderung braucht auch die Bereitschaft, eigene Vorstellungen loszulassen und vom Kind zu lernen.

10 Ich nehme es mit Humor

Humor schafft Nähe zu Menschen und Distanz zu Problemen. Ich nehme mir vor, heikle Situationen mit einem Lachen zu entspannen. Lachen fördert eine optimistische Stimmung, reduziert Stress und ist gesund.

9: Jedes Kind ist einzigartig

Erziehung streut keinen Samen in die Kinder hinein, sondern lässt den Samen aufgehen, der in ihnen liegt.
Khalil Gibran

Anregungen/Fragen

Eine innere Sicherheit, geliebt und angenommen zu sein – so wie man ist – trägt wesentlich zu einer guten Entwicklung bei. Wichtig ist, sich immer wieder in Ihr Kind einzufühlen und eine Beziehung aufzubauen, die von Aufmerksamkeit, Anerkennung, gegenseitigem Respekt und Freiraum geprägt ist. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Begabungen und Neigungen Ihres Kindes und loben Sie es, wenn etwas gelingt.

Was bewundere ich an meinem Kind?
Was kann ich von meinem Kind lernen?
Möchte ich von der untenstehenden Übung auch etwas meinem Kind mitteilen?

Übung

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit und erzählen Sie Ihrem Partner oder einer guten Freundin, was Sie in letzter Zeit an Ihrem Kind besonders gefreut hat. Was ist Ihnen aufgefallen? Worauf sind Sie stolz? Nach 5 Minuten tauschen Sie die Rollen.
nach Lienhard Valentin

10: Ich nehme es mit Humor

Jedes Ding hat drei Seiten, eine positive, eine negative und eine komische.
Karl Valentin

Anregungen/Fragen

Humor ist eine Art Lebenseinstellung und wirkt sich auf die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit aus. Wir können z. B. über uns selbst lachen und Humor nimmt die Schärfe in angespannten Situationen oder bei Verrücktheiten und Angriffen des Kindes. Herzhaftes Lachen ist ein wahres Wundermittel, ein echter Frischekick für das Immunsystem und verändert sogar unsere Gedanken zum Positiven.

- Wann habe ich über mich selbst gelacht?
- Wann war ich das letzte Mal unvernünftig?
- Welche Situation konnte ich bereits mit Humor auflockern?

Übung

Ein Lächeln wirkt Wunder. Probieren Sie aus, wie es sich anfühlt, sich kurz im Spiegel zuzulächeln. Sie werden sehen, dass Ihre Züge sich entspannen, die Augen leuchten und sich ein kurzer Moment der Ruhe und Freude in Ihnen ausbreitet. Was bei Ihnen selbst wirkt, wirkt auch bei anderen.



Kinder
stärken

Anregungen für Eltern

der stärken – Anregungen für Eltern

laden Sie ein, in Ihrer Elternrolle einen bewussten Schwerpunkt zu setzen. Dieser Begleitfalter enthält Anregungen und konkrete Fragen zu den einzelnen Impulsen.

Bitte falten und fixieren Sie die mitgelieferte Impulskarte zu einem „Dreieckständer“.

Suchen Sie sich nun in aller Ruhe (evtl. mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner) einen der 10 Impulse aus. Was möchten Sie verstärkt ins Bewusstsein holen? Was wollen Sie evtl. verändern, verbessern?

Kleben Sie den entsprechenden „Kurzimpuls“ des Pickerlzettels in die Mitte der Sonnenblume der Impulskarte.

Überlegen Sie, wie dieser Impuls am besten in Ihrer Familie umgesetzt werden kann.

Wählen Sie für die Umsetzung einen geeigneten Zeitrahmen. Vielleicht wollen Sie im Anschluss oder auch später einen weiteren Schwerpunkt setzen.

Stellen Sie die Karte an einem gut sichtbaren Ort auf, so dass Sie jeden Tag daran erinnert werden, was Sie sich vorgenommen haben.

Impressum: Katholischer Familienverband
Spiegelg. 3/3/9, 1010 Wien, info@familie.at

familien
Der Katholische
Familienverband

1: Ich achte auf mich

Nur wenn es mir mit mir selbst gut geht, geht es anderen mit mir gut.
Thomas Gordon

Anregungen/Fragen

Die eigene Balance zu pflegen bedeutet zuerst einmal, Zeit für sich selbst zu nehmen. Planen Sie regelmäßige Zeiten für ein „Rendezvous mit mir selbst“ fix ein. Sie werden erstaunt sein, was Sie dabei entdecken und wie gut es tut, einmal einfach für sich da zu sein!

- Wie gehe ich mit mir um?
- Was sind meine Kraftquellen? Was tut mir gut?
- Wo verschwende ich Energie?

Übung

Nehmen Sie sich täglich eine Auszeit von 5 bis 10 Minuten. Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl und spüren Sie Ihrer momentanen Befindlichkeit nach. Dann fragen Sie sich:
Welche Ereignisse und Begebenheiten haben heute mein Innerstes berührt? Was hat mir heute gut getan? Was habe ich heute Positives erlebt?
Machen Sie sich diese Augenblicke und Gefühle noch einmal bewusst und es wird sich ein Gefühl der Dankbarkeit einstellen.

2: Ich bin Vorbild

Es hat keinen Sinn Kinder zu erziehen, sie machen sowieso alles nach.
Autor unbekannt

Anregungen/Fragen

Mitgefühl, Eigenständigkeit und Respekt gegenüber anderen Menschen und der Natur entwickeln sich in einem Kind ganz natürlich, wenn es diesen Qualitäten in seinem Umfeld begegnet. Indem wir Verantwortung übernehmen und durch die Art, wie wir das machen, hat das Kind ein Gegenüber, an dem es sich orientieren kann.

- Welche Stärken und Talente habe ich selbst?
- Welche Stärken und Talente hat mein Kind?
- Habe ich für mein Leben klare Vorstellungen und Ziele?

Übung

Überlegen Sie für sich selbst die wichtigsten Erziehungsziele und teilen Sie diese evtl. Ihrem Partner mit.

Überlegen Sie, wie Sie diese Ziele im Alltag umsetzen und sichtbar machen können.

3: Ich lebe WERTvoll

Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar.

Antoine de Saint-Exupéry

Anregungen/Fragen

Durch ihre Handlungen und durch ihre Haltungen sind Eltern ein Vorbild für ihre Kinder.

Klare Ziele, Vorstellungen und Werte geben Halt, Orientierung und Sicherheit in der Erziehung.

Was macht mein Leben wertvoll?

Was davon will ich meinem Kind weitergeben?

In welchen Handlungen im Alltag erkennen andere meine Werte?

Übung

Versuchen Sie aus folgender Auflistung die für Sie aktuell wichtigsten Werte herauszufiltern: Freundschaft, Mut, Freizeit, Sinn, Status, Spaß, Spiritualität, Wissen, Schönheit, Gerechtigkeit, Wahrheit, Harmonie, Macht, Liebe, Glaube, Reichtum, Ruhm, Familie, Fitness, Leistung, Kinder, Autorität, Ethik, Fleiß, Dankbarkeit, Vertrauen, Intuition, Unabhängigkeit, Besitz, Geborgenheit.

4: Wir sind uns wichtig

Bei uns gibt es die kürzeste Hausordnung der Welt: Respekt voreinander und Interesse aneinander.

Jürgen Gschnell

Anregungen/Fragen

Wenn ich meinem Kind zuhöre, meine Tätigkeit unterbreche und mich ihm zu 100 % zuwende, schafft dies eine angenehme Atmosphäre, die zum Reden und Erzählen einlädt. Dabei geht es um ein bewusstes Wahrnehmen der Gefühle und Bedürfnisse, füreinander dankbar zu sein und gegenseitige Wertschätzung auszudrücken.

- Wie kommen wir ins Gespräch?
- Was begeistert Ihr Kind? Wo drückt der Schuh?
- Mit welchen FreundInnen ist es am Weg?

Übung

Bauen Sie gedankliche und gefühlsmäßige Verbindung zu Ihrem Kind auf. Denken Sie darüber nach, wofür Sie Ihr Kind bewundern. Rufen Sie sich schöne gemeinsame Momente in Erinnerung. Setzen Sie Gesten der Nähe und Zärtlichkeit, die für Sie beide passen, wo eine Umarmung, ein festes Drücken, ein Bussi, eine Berührung gut tun.

5: Ich achte auf die Partnerschaft

Ein Lächeln ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen.

Autor unbekannt

Anregungen/Fragen

Vergessen Sie nicht, dass Sie nicht nur Eltern sind, sondern auch Mann und Frau mit individuellen Bedürfnissen. Kinder lernen davon viel für ihre eigenen späteren Beziehungen.

- Welche Bedürfnisse habe ich/welche mein Partner?
- Wie lassen sich diese Bedürfnisse vereinbaren?
- Welche Momente/Rituale in unserem Tagesablauf zeigen unsere gegenseitige Zuneigung?

Übung

Der Schatztag ist ein regelmäßig wiederkehrender Tag unter dem Motto: Zeit für Zweisamkeit. Es ist z. B. jenes Datum, an dem Sie sich kennengelernt haben, ein Tag, an dem man sich freut, einander zu haben und das auch entsprechend ausdrückt und feiert.

Planen Sie Ihren gemeinsamen Schatztag ein! Zusammensetzen, Ideen sammeln, Auswahl treffen, den Termin festlegen und in den Kalender fett eintragen – viel Vergnügen!

6: Ich darf Fehler machen

Den liebe, der dir deine Fehler im Vertrauen sagt.

Hebräisches Sprichwort

Anregungen/Fragen

Wir lernen in der Schule, aus guten oder weniger guten Erfahrungen und vieles lernen wir aus Fehlern, die wir machen. Jeder Fehler kann als Lernchance betrachtet werden, je nachdem, wie ich damit umgehe. Wenn Ihr Kind einmal Fehler macht, versuchen Sie, das Verhalten Ihres Kindes von seiner Person zu trennen: „Ich hab dich lieb, aber was du da gerade gemacht hast/wie du dich verhalten hast, war nicht so gut ...“.

- Wie gehe ich mit meinen eigenen Fehlern um?
- Darf mein Kind Fehler machen?
- Mache ich mir Gedanken, welche Bedürfnisse dahinter liegen könnten?

Übung

Überlegen Sie, welche vermeintlichen Fehler Sie heute gemacht haben. Machen Sie sich die Situation noch einmal bewusst und spielen Sie gedanklich durch, was Sie dabei anders hätten machen können. Wie würden Sie das nächste Mal in einer ähnlichen Situation handeln?

7: Leben ist Veränderung

Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.

Mahatma Gandhi

Anregungen/Fragen

Jeder geht mit Veränderungen anders um. Die einen sehen sie als Chance und gehen mutig darauf zu, für die anderen sind sie eine (über) große Herausforderung, machen Angst und können blockieren.

Veränderungen erfordern Entscheidungsprozesse und das Treffen von Entscheidungen.

- Wie reagiere ich auf Veränderungen?
- Was ist mein Erfolgsrezept bei Veränderungen?
- Wie laufen Entscheidungsprozesse bei mir/bei uns ab?

Übung

Um mutig Veränderungen anzugehen, ist es hilfreich zu wissen, was mir in meinem Leben Stabilität gibt. Ein Kletterer vergewissert sich des Haltes an drei Punkten.

Welche sind meine „drei Punkte“, die mir in Zeiten von Veränderungen Halt und Stabilität geben? Welche Veränderungen habe ich bereits gut gemeistert?

8: Ich pflege meine Freundschaften

Es gehört nicht nur guter Wille zur Freundschaft, auch Talent, Seelenkunde und Erlebnisse ähnlicher Art.

Paul von Heyse

Anregungen/Fragen

Freundschaften und soziale Kontakte bereichern unser Leben. Für die kindliche Entwicklung ist es enorm wichtig, mit anderen Kindern in Kontakt zu sein, sich auszuprobieren, zu lachen, zu streiten, gemeinsam zu spielen, zu lernen und Verantwortung füreinander zu übernehmen.

- Welche sozialen Kontakte hat mein Kind?
- Was bedeutet für mich eine gute Freundschaft?
- Wie pflege ich Freundschaften?

Übung

Überlegen Sie, wem aller in Ihrem Freundeskreis Sie ein besonderes Zeichen der Verbundenheit oder Dankbarkeit zeigen möchten. Finden Sie eine passende Gelegenheit und die Art und Weise, wie Sie dies tun möchten. Die kleinste Geste kann zu einer echten Annäherung führen, wenn sie ehrlich gemeint ist und aus der Tiefe des Herzens kommt.