

IDEEN UND VORSCHLÄGE,

wie alle in der Familie gut zusammen leben und lernen können.



Pausen für Eltern und Kinder

Viele Eltern haben doppelten Stress: Sie haben Stress bei der Arbeit, weil sie Geld verdienen müssen. Und die Eltern haben auch Stress in der Freizeit, weil sie die Zeit mit der Familie „richtig“ nutzen wollen. Zum Beispiel melden die Eltern ihre Kinder für Kurse an oder planen Termine für jedes Wochenende. Dieser doppelte Stress ist auf Dauer nicht gut für die Familie.

Stress wirkt sich auf die Familie aus.

Machen die Eltern sich oft Stress, sind erschöpft oder überfordert? Dann schauen sich Kinder dieses Verhalten von ihren Eltern ab. Eltern sollten sich deshalb Pausen nehmen und sich in der Freizeit erholen. So lernen die Kinder, gut mit sich selbst und ihrer Zeit umzugehen. Der Familien-Therapeut Jesper Juul sagt: Kinder machen nicht das, was die Eltern sagen. Kinder machen das nach, was die Eltern tun.

Pausen einplanen

Pausen sind wichtig für Erwachsene und Kinder. Deshalb sollten Familien Pausen genauso wie Termine oder Aufgaben im Kalender einplanen. In diesen Zeiten sollte es keine Dinge zu erledigen geben. Alle in der Familie dürfen nur „sein“ und sich entspannen.

Jesper Juul sagt dazu: Eltern sollten auch nur einfach so Zeit mit ihren Kindern verbringen. Es geht darum, aufmerksam für die Kinder zu sein und mit ihnen zu sprechen. Das ist gut für die Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Dabei ist es nicht wichtig, was die Familie zusammen macht. Wichtig ist, wie die Eltern und die Kinder sich dabei fühlen.

Familien sollten sich deshalb fragen: Was würde uns Freude machen? Worauf haben wir heute Lust? Die Familie darf sich dafür Pausen nehmen, ganz gleich, was es ist.



Text in Einfacher Sprache von:

OKAY - Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe ONLUS Südtirol.

www.lebenshilfe.it/okay



Dieser Text ist eine Zusammenfassung vom Text in Alltagssprache:

„68_Auszeiten für Groß und Klein“. Corinna Bertagnolli hat den Text in Alltagssprache geschrieben. Mehr Informationen finden Sie auf der Internetseite: www.familie.it