

IDEEN UND VORSCHLÄGE,

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



Wie stärken Eltern ihre Kinder?

Jede Familie muss eine eigene Antwort auf diese Frage finden.

Kinder sollten sich in der Familie wohl und sicher fühlen. Und sie sollten von der Familie unterstützt werden. Ist der Alltag in der Familie stressig, kann das manchmal schwer sein. Eltern müssen entspannt sein, damit sie geduldig und liebevoll mit ihren Kindern umgehen können. Eltern sollten sich deshalb fragen: Was tut mir gut? Was brauche ich gerade? Dann können sie auch fragen: Was braucht unser Kind gerade? Was stärkt unser Kind?

Was brauchen die Eltern und was brauchen die Kinder?

Eltern können sich selbst zum Beispiel fragen: Brauche ich heute Ruhe, um mich zu entspannen? Oder möchte ich mich mit anderen Menschen treffen? Möchte ich unseren Alltag immer genau planen? Oder brauche ich vielleicht mehr Abwechslung? Dann können sich die Eltern fragen, was ihr Kind braucht. Zum Beispiel: Möchte unser Kind heute mit anderen zusammen sein? Oder möchte unser Kind sich heute zurückziehen und allein sein? Wünscht sich unser Kind mehr Bewegung? Oder braucht es Ruhe und eine Pause?

Eltern müssen also immer schauen: Was ist für mich gerade richtig? Was ist für mein Kind gerade richtig? So finden Eltern ihren eigenen Weg, sich selbst und ihre Kinder zu stärken.

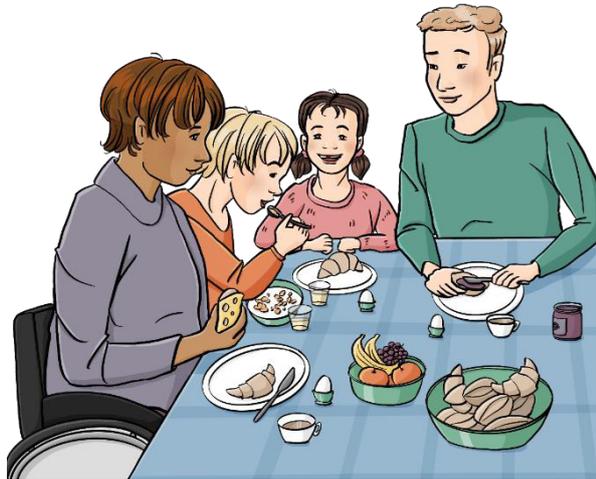
Sind Eltern erholt und entspannt, können sie im Alltag respektvoll mit sich selbst und ihren Kindern umgehen. Der Familien-Therapeut Jesper Juul sagt: Die Menschen in

einer Familie müssen wissen, dass sie für die Familie wertvoll sind. Dann können Familien streiten, lachen und weinen. Und alle in der Familie können so sein, wie sie sind.

Eltern stärken ihre Kinder durch Nähe.

Kinder müssen sich geliebt und sicher fühlen. Und sie müssen von ihrer Familie unterstützt werden. Im Alltag können aber auch kleine Dinge das Selbstwertgefühl von Kindern stärken.

Zum Beispiel sollten Eltern ihre Kinder manche Dinge mitentscheiden lassen. So merken die Kinder: Ich bin wichtig für die Familie. Die Kinder lernen so auch: Ich kann mir zutrauen, selbst Entscheidungen zu treffen und mit schwierigen Situationen umzugehen.



Kinder sollten auch Fehler machen dürfen.

Eltern sollten ihren Kindern auch erlauben, Dinge allein auszuprobieren. Wichtig ist: Die Kinder sollten auch Fehler machen dürfen. Es sollte nicht nur darum gehen, was die Kinder gut können. Eltern sollten ihre Kinder auch dafür loben, wenn sie zum Beispiel mutig und neugierig sind. So behalten Kinder ihre Freude am Lernen und gewinnen Selbstvertrauen. Die Kinder merken so auch: Schwierige Gefühle wie Wut oder Trauer haben in unserer Familie genauso viel Platz wie Erfolge oder Freude. Das hilft Kindern zu lernen, sich selbst und ihre eigenen Gefühle anzunehmen.

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:

„78_Was stärkt mein Kind?“. Corinna Bertagnolli hat den Text in Alltagssprache geschrieben. Mehr Informationen finden Sie auf der Internetseite: www.familie.it