STIFTUNG MARIA EBENE
SUPRO

FÜR ELTERN

LEBENSKOMPETENZEN

Kinder für das Leben stark machen.

LEBENSKOMPETENZEN

Die Broschüre „Lebenskompetenzen“ soll eine Anregung für Eltern sein, wie Sie Ihr Kind von klein an in einem gesunden Aufwachsen stärken können. Denn Gesundheitsförderung und Prävention beginnen bereits im frühen Kindesalter.

„Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit“
(WHO, 2005)

Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen weniger psychische Auffälligkeiten und Suchtkrankheiten entwickeln, wenn sie in der frühen Kindheit innere Stärke und Strategien entwickeln konnten. So gelingt es eher, die Herausforderung des Lebens zu bewältigen[1]. Es ist daher wichtig, dass die Förderung der Lebenskompetenzen so früh wie möglich beginnt.

Diese Broschüre bezieht sich auf die von der WHO beschriebenen Lebenskompetenzen und bietet Eltern eine Wissensgrundlage über folgende Lebenskompetenzen:

- Selbstwahrnehmung und Empathie
- Umgang mit starken Emotionen und Stress
- Beziehungsfähigkeit und Kommunikation
- Entscheidungsfähigkeit
- problemlösungsorientiertes, kreatives und kritisches Denken.

[1] Lohaus und Domsch, Psychologische Förder – und Interventionsprogramme für das Kinder- und Jugendalter.

Im alltäglichen Leben sind diese Kompetenzen eng miteinander verwoben und bedingen sich gegenseitig. So fördert beispielsweise die Fähigkeit zur effektiven Kommunikation gleichzeitig auch zwischenmenschliche Beziehungen. Im Umgang mit starken Emotionen ist eine gute Selbstwahrnehmung wesentlich. Ebenso wichtig ist es, sich seinen Mitmenschen gegenüber empathisch zu zeigen. Lebenskompetenzen, auch Life Skills genannt, bilden die Basis für alle weiteren „Future Skills" (Fähigkeiten der Zukunft). Im Zeitalter eines beständigen Wandelns ist zunehmend auch der Umgang mit digitalen Medien gefragt. Eine Fähigkeit, die insbesondere im Berufsalltag, in wechselseitiger Bedingung mit den Lebenskompetenzen steht.

Wir möchten Sie, anhand dieser Broschüre, auf die Bedeutung der Lebenskompetenzen aufmerksam machen und Ihnen konkrete Tipps mitgeben, wie Sie ihre Kinder im Alltag in den Lebenskompetenzen stärken können.

Viel Freude beim Lesen!

Supro - Gesundheitsförderung und Prävention
Garnmarkt 1
6840 Götzis
info@supro.at

SELBSTWAHRNEHMUNG

Sich selbst kennen und annehmen lernen

Die Lebenskompetenz Selbstwahrnehmung hilft dem Menschen dabei, seine persönlichen Stärken zu erkennen und Schwächen anzunehmen. Das ist nicht immer einfach. Im Entwicklungsprozess einer guten Selbstwahrnehmung ist daher wichtig, dass Kinder anhand von Fragen eine Antwort für sich finden „Wer bin ich?“ und „Was macht mich aus?“. Darauf folgt die Auseinandersetzung mit der Frage: „Wie möchte ich sein?“. So entwickelt sich im Laufe der Zeit ein Selbstkonzept, bestenfalls ein positives, welches Selbstvertrauen, Selbstliebe, Selbstwert und Selbstbewusstsein vereint.

Mit gezielter sprachlicher Begleitung können Kinder auch dazu angeregt werden, das eigene situative Körperempfinden bewusst(er) wahrzunehmen. Das kann im Umgang mit starken Emotionen und in Kommunikations- und Konfliktsituationen hilfreich sein und in belastenden Situationen auch als Schutzfaktor wirken. Das Bewusstsein über die eigene Persönlichkeit kann so dabei helfen, Situationen besser einschätzen zu können.

Was Sie als Eltern tun können

Tipps

- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, die eigene Wahrnehmung (möglichst wertfrei) in Worte zu fassen: „Wie sehe ich aus? Was sind meine Stärken?“

- Ermöglichen Sie Ihrem Kind möglichst viele ganzheitliche Sinneserfahrungen zu machen: z.B. Körperwahrnehmungsübungen wie Massagen, vielfältige Bewegungserfahrungen, kreative und musische Erfahrungsmöglichkeiten.

- Leben Sie Ihrem Kind einen guten Umgang mit ihrem Körper (Körperhygiene, regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung) vor und unterstützen Sie es dabei, den Körper bewusst wahrzunehmen.

Denkanstöße

- Nehmen Sie sich öfters bewusst wahr?

- Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Ihnen Ihre Selbstwahrnehmung bereits eine Hilfe war?

EMPATHIEFÄHIGKEIT

Mit anderen mitfühlen können

Die Entwicklung der Empathie beginnt bereits im Mutterleib, nämlich dann, wenn das Ungeborene die Gefühle der Mutter über biochemische Prozesse miterlebt. Bis das Kind allerdings bewusst und situationsabhängig auf Gefühle anderer reagieren kann, dauert es eine Weile. Voraussetzung dafür ist, die eigenen Gefühle wahrnehmen zu können und sich derer bewusst zu sein. Eine gute Selbstwahrnehmung ist daher eine wesentliche Voraussetzung für die Empathiefähigkeit.

Die beiden Lebenskompetenzen „Selbstwahrnehmung und Empathie" zählen zu den wichtigsten Grundlagen für soziales Verhalten und den Aufbau von positiven Beziehungen. Als erwachsenes Vorbild können Sie wesentlich dazu beitragen, dass Kinder in ihrer Empathiefähigkeit gestärkt werden. Empathisch zu sein bedeutet, die Gefühlszustände anderer wahrzunehmen, beobachtete Gefühle nachzuspüren sowie einen Perspektivenwechsel vornehmen zu können. Anbei ein paar Anregungen dazu, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können.

Was Sie als Eltern tun können

Tipps

- Bestärken Sie das einfühlende und helfende Verhalten Ihres Kindes und seien Sie selbst ein gutes Vorbild.

- Geben Sie Ihrem Kind Zeit, sich mit gleichaltrigen Kindern auseinanderzusetzen. Zum Beispiel lernen Kinder Empathie vor allem in freien Rollenspielen, die Sie selbst wählen.

- Lesen Sie Ihrem Kind regelmäßig Geschichten vor und stellen sie dabei Fragen zu den Hauptfiguren: „Was meinst du, wie fühlt sich diese Figur/Person gerade, was kann sie besonders gut?“. So lernen Kinder, sich in andere Figuren hinein zu fühlen.

Denkanstöße

- Fällt es Ihnen leicht mit anderen Menschen in Kontakt zu treten?

- Welche Situationen gab es, in denen Sie sich sehr gut in die Gefühlslage anderer Personen hineinversetzen konnten?

UMGANG MIT STARKEN EMOTIONEN

Emotionen erkennen und ausdrücken können

Die emotionale Entwicklung ist eng verknüpft mit der sozialen Entwicklung eines Kindes. Sozialkompetenz und emotionale Kompetenz bedingen sich gegenseitig und bauen aufeinander auf. Emotionale Kompetenz ist die Fähigkeit,

- *Gefühle zu äußern,*
- *eigene Gefühle zu verstehen und zu akzeptieren,*
- *Gefühle zu verbergen oder vorzutäuschen,*
- *mit Gefühlen konstruktiv umgehen und diese verarbeiten zu können,*
- *Emotionen bei anderen Menschen zu erkennen, zu erzeugen, zu bewerten und auf diese angemessen reagieren zu können.*

All diese Fähigkeiten muss ein Kind erst lernen, um „emotional kompetent" durch das Leben gehen zu können.

Was Sie als Eltern tun können

Tipps

- Begleiten Sie Ihr Kind sprachlich so, dass es lernen kann, Gefühle zu erkennen und diese verbal zu benennen: „Ich verstehe warum dich das wütend macht“ oder „Ich habe das Gefühl du bist traurig, brauchst du eine Umarmung?“

- Ermöglichen Sie Ihrem Kind, dass es angenehme und auch unangenehme Gefühle wie Freude, Wut, Angst, Ekel und Trauer zeigen darf. Diese Gefühle können Ihr Kind entweder stärken oder schwächen.

- Wenn das Verhalten zu einer Emotion unangemessen war, sprechen Sie mit ihrem Kind darüber. Es soll verstehen, dass alle Gefühle sein dürfen, allerdings soll es lernen, sein Verhalten zu kontrollieren.

Denkanstöße

- Wann waren Sie das letzte Mal so richtig wütend? Was hat dieses Gefühl ausgelöst? Wo spüren Sie dieses Gefühl? Welche Strategien haben Sie, um mit Wut umzugehen? Was können Ihre Kinder diesbezüglich von Ihnen lernen?

- Wann hatten Sie das letzte Mal Angst? Was hat dieses Gefühl ausgelöst? Wo spüren Sie die Angst? Welche Strategien haben Sie, um mit Angst umzugehen? Was können Ihre Kinder diesbezüglich von Ihnen lernen?

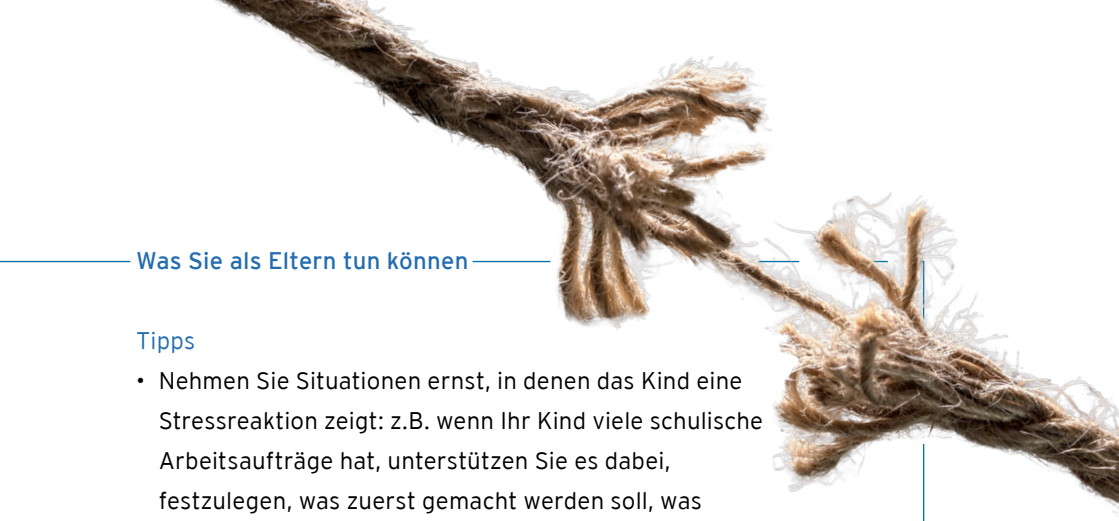
UMGANG MIT STRESS

Von der Anspannung wieder in die Entspannung finden

Ob eine Situation von einer Person als Stress bewertet wird, hängt mit persönlichen Erfahrungen zusammen und mit vorhandenen Ressourcen, ob und wie eine Stresssituation zu bewältigen ist. Die Wahrnehmung und Bewertung des Stressauslösers bestimmen, wie intensiv die Stressreaktion ausfällt. Stress zeigt sich beim Menschen in einer erhöhten Anspannung und geht oft mit einem emotionalen Ungleichgewicht einher. Signale von Stress können sich somit auf der körperlichen Ebene (Bauchweh, Kopfschmerzen…), wie auch auf der psychischen Ebene (Antriebslosigkeit, Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten…) zeigen.

Stress kann durch Umwelteinflüsse (Lärm, Luftverschmutzung…) ausgelöst werden, aber auch körperliche (Hunger, Durst, Schmerz…), physische (negative Gedanken, Emotionen…) sowie soziale Faktoren (Streit, Einsamkeit) spielen eine Rolle.

Stressauslöser bei Kindern können beispielsweise sein: Eintritt in den Kindergarten, Übergang Kindergarten in die Schule, Scheidung der Eltern, ein Umzug, Prüfungssituationen u.v.m. Stressauslöser zu erkennen ist eine wesentliche Voraussetzung, um Stresssituationen gut meistern zu können. Daher ist es von großer Bedeutung, dass Sie als Eltern im Gespräch mit Ihrem Kind individuelle stressauslösende Reize und Faktoren erkennen. Zeigen Sie Ihrem Kind, welche Stressbewältigungsstrategien es gibt und wie sie angewendet werden.



Was Sie als Eltern tun können

Tipps

- Nehmen Sie Situationen ernst, in denen das Kind eine Stressreaktion zeigt: z.B. wenn Ihr Kind viele schulische Arbeitsaufträge hat, unterstützen Sie es dabei, festzulegen, was zuerst gemacht werden soll, was gerade wichtig ist.

- Zeigen Sie ihrem Kind unterschiedliche Möglichkeiten auf, die ihm beim Entspannen helfen können: z.B. Musik hören, den Atem nachzuspüren etc.

- Leben Sie Ihrem Kind eine positive Lebenseinstellung vor und üben Sie sich gemeinsam in Gelassenheit.

Denkanstöße

- Was löst bei Ihnen Stress aus?

- Was hilft Ihnen Stress abzubauen?

- Wie zeigt sich bei Ihnen Stress auf der körperlichen und wie auf der mentalen Ebene?

BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT

In Kontakt sein und bleiben

Positive Beziehungserfahrungen in der Kindheit wirken sich auf die soziale, emotionale, geistige und kreative Entwicklung aus. In diesem Alter ist es wichtig, die Beziehung und das Vertrauen zu stärken, indem Sie auf die Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen. Erzählen Sie Ihrem Kind Geschichten, hören Sie ihm aufmerksam zu und halten Sie Blickkontakt, wenn Sie mit ihm reden. So spürt das Kind, dass es in Beziehung zu Ihnen steht. Eine gute Beziehungsfähigkeit ist die Grundlage für eine gelingende Kommunikation. Deshalb ist es wichtig zu lernen, wie wir Beziehungen aufnehmen, sie halten und wie wir sie pflegen.

Was Sie als Eltern tun können

Tipps

- Versuchen Sie im Gespräch mit Ihrem Kind wirklich, auch gedanklich beim Kind zu sein (Geschirr abwaschen und To-Do Listen können kurz warten).

- Eine liebevolle Berührung kann ohne Worte viel aussagen und gleichzeitig sind Sie direkt in Beziehung mit Ihrem Kind. Kinder fühlen sich dadurch gesehen und geliebt.

- Bei Streit und Überforderung geht es darum, sich danach wieder zu versöhnen. (z.B. eine Entschuldigung kann viel bewirken). Auch Eltern dürfen Fehler machen, das macht sie authentisch.

Denkanstöße

- Auf welche Art und Weise trete ich mit meinen Mitmenschen in Kontakt?

- Wenn es mir gut geht, wie wirkt sich das auf meine Kinder aus?

- Gibt es Situationen im Alltag, in denen ich das Gefühl habe, dass mich meine Kinder nicht hören? Was könnte der Grund dafür sein?

Das Familienspiel zu den Lebenskompetenzen

DAS WENN-DANN SPIEL

Spielanleitung

Das brauchen wir: 1 Spielfigur für jeden Spieler (kann auch eine Münze sein), 1 Würfel für alle Spieler und unsere WENN-DANN Spielvorlage. Einfach aufschlagen und starten.

Spielanleitung: Wer die höchste Zahl würfelt, beginnt. Kommen die Spieler auf ein dunkelblaues Feld, wird ihnen eine Frage gestellt, die sie entweder mit „JA klar!" oder mit „Oh-oh – lieber nicht!" beantworten können. Die Fragen findest du auf Seite 15. Wir starten mit der Frage Nr. 1. Vielleicht helfen Eltern oder Geschwister beim Vorlesen oder du versuchst es selbst. Wenn du die Frage beantwortet hast, dann darfst du 1 Feld weiterrücken. Wenn du auf dem Feld mit der Leiter stehst, dann darfst du sie hochklettern und kommst schneller voran.

Wer ist jetzt schneller auf dem Berg und hat das Ziel erreicht? Viel Spaß mit dem Spiel!

Das Spiel ist für Kinder zwischen 4-8 Jahren geeignet.

FRAGEN FÜR DAS SPIEL

(Natürlich, sind auch eigene Antworten erlaubt!)

	Fragen	Antwortmöglichkeit 1 Ja klar!	Antwortmöglichkeit 2 Oh-oh lieber nicht
1	Wenn ich ganz fest traurig bin…	Mache ich etwas, das mir gut tut	Esse ich so viel Schokolade, bis mir der Bauch weh tut
2	Wenn mir etwas Angst macht…	Dann hole ich mir Hilfe	Sage ich niemandem was los ist
3	Wenn ich etwas total Aufregendes im Internet lese oder sehe…	Dann überprüfe ich, ob das überhaupt wahr ist	Erzähle ich es sofort weiter
4	Wenn ich etwas nicht machen will, das nicht gut für mich ist…	Sage ich klar und deutlich „Nein, ich will das nicht“	Mache ich mit, obwohl ich gar nicht will
5	Wenn mich etwas ärgert…	Dann sage ich, was mich stört	Schreie und schimpfe ich wild drauf los
6	Wenn jemand Hilfe braucht…	Biete ich meine Hilfe an	Lache ich den oder die andere aus, weil er/sie es nicht selbst kann
7	Wenn es ein Problem gibt…	Für jedes Problem gibt es eine Lösung	Weiß ich nicht mehr weiter und bin traurig
8	Wenn etwas sehr anstrengend ist…	Mache ich eine Pause und erhole mich	Mache ich weiter bis ich nicht mehr kann

ZIEL
c
8
7
c
5
b

?6
a
?4
b
?3
a
?2
?1
START

KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT

Sich klar und verständlich ausdrücken können

Eine wertschätzende Kommunikationskultur trägt dazu bei, dass sich Menschen näher kommen und ihr Grundvertrauen gestärkt wird. Im besten Fall erhalten Kinder schon früh einen Grundstock auf dem sie aufbauen können. Es geht vor allem darum, eine wertschätzende Gesprächskultur kennenzulernen. Kinder sollen im Alltag erfahren, dass wir ihnen aktiv zuhören und dass wir sie sehen.

Damit wir mit unseren Mitmenschen in Beziehung gehen können, braucht es die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse, Meinungen oder auch Perspektiven mit passenden Worten ausdrücken zu können. Die Kompetenz sich mit meinen Mitmenschen auseinanderzusetzen und gleichzeitig in der Wertschätzung zu bleiben, braucht Übung und Geduld. „Die Fähigkeit sich mitteilen zu können, gibt Halt und stärkt das Grundvertrauen des Kindes“(WHO).

Was Sie als Eltern tun können

Tipps

- Gemeinsame Zeiten für Gespräche einplanen (z.B. Mittag- oder Abendessen).
- Fragen Sie Ihr Kind, was es heute besonderes erlebt hat oder erzählen Sie von Ihrem Tag.
- Kinder wollen gehört werden. Vielleicht gibt es ein tägliches Ritual, um einmal am Tag in Ruhe zu sprechen (z.B. am Abend vor dem Schlafen). „Wie fühlst du dich?“
- Lassen Sie spontane Gespräche zu. Am besten geht es, wenn Sie zusammen etwas unternehmen (z.B. einen Spaziergang machen, das Kind beim Kochen mithelfen lassen...). Seien Sie neugierig auf die Interessen Ihres Kindes! „Was macht dir derzeit besonders viel Freude?“, „Welche Musik/welches Computerspiel findest du gerade toll?“.

Denkanstöße

- Wie kann ich mit meinem Kind täglich ins Gespräch kommen? In welcher Umgebung fühlt sich mein Kind wohl? (z.B. im Bett)

- Wie hat mich meine frühere Kommunikationskultur geprägt? Was war gut daran?

- Was ist mir persönlich an einer wertschätzenden Gesprächskultur wichtig?

ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT

Abwägen, handeln und Verantwortung übernehmen

Wir treffen jeden Tag eine Vielzahl an Entscheidungen. Einige davon sind weniger gewichtig wie z.B. „Soll ich das blaue oder das rote Shirt anziehen?“. Andere Entscheidungen hingegen können weitreichende Konsequenzen haben wie z.B. die Auswahl der weiterführenden Schule oder des Ausbildungsplatzes. Eine gesunde Lebensweise hängt ebenfalls stark mit der Entscheidungsfähigkeit zusammen. Wir können täglich aufs Neue entscheiden, ob wir uns gesund ernähren, die Zigarette weglassen, auf Alkohol verzichten oder ob wir zum Sport gehen. Die Lebenskompetenz Entscheidungsfähigkeit kann uns dabei helfen, Entscheidungen so zu treffen, dass sie sich im Idealfall positiv auf unser Leben und somit auch auf unsere Gesundheit auswirken.

Was Sie als Eltern tun können

Tipps

- Auch junge Kinder wollen bereits Entscheidungen treffen. Eine Möglichkeit wäre z.B. dass Sie mehrere Kleidungsstücke zur Auswahl anbieten und Ihr Kind selbst entscheiden darf, was es anziehen möchte.

- Je älter Ihr Kind wird, desto mehr Entscheidungen soll es selbst treffen dürfen. Denn je reifer Kinder werden, umso eher sind sie fähig, die Konsequenzen ihrer Entscheidungen abschätzen zu können.

- Leben Sie Ihrem Kind vor, wie Sie Entscheidungen treffen. Wenn Sie eine Fehlentscheidung getroffen haben, wie gehen Sie damit um? Lassen Sie Ihr Kind beobachten, welche Möglichkeiten es gibt, mit Fehlentscheidungen umzugehen.

Denkanstöße

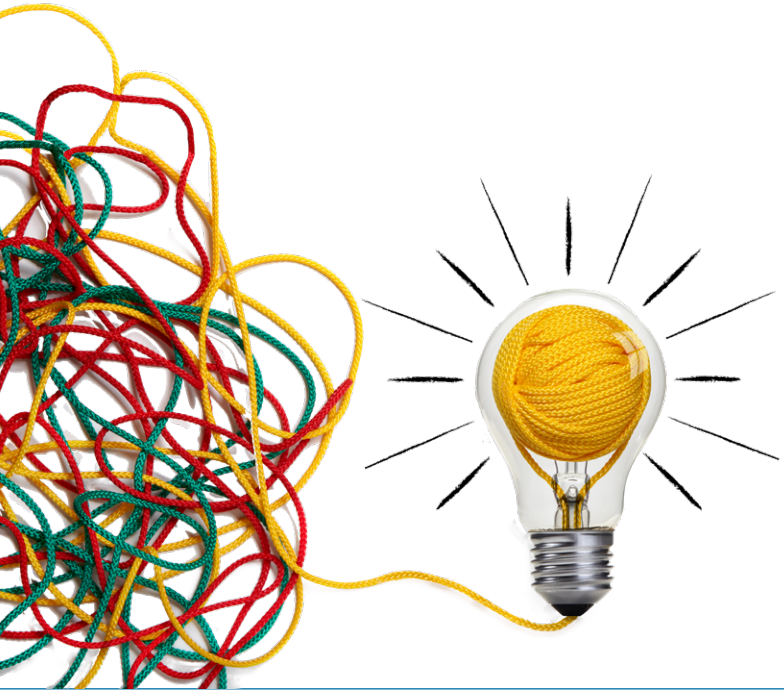
- Wo hätten Sie sich als Kind mehr Entscheidungsfreiheit von Ihren Eltern gewünscht und warum glauben Sie, haben Sie diese damals nicht gehabt?

- Was könnte passieren, wenn Sie Ihren Kindern zu viele Entscheidungsfreiheiten (schlafen, essen, Hobbies,...) lassen?

PROBLEME LÖSEN

„Ich kann das. Ich traue mir das zu."

Im Laufe des Lebens werden wir unzählige Male mit Herausforderungen und Problemstellungen konfrontiert. Für Kinder ist es deshalb wichtig, dass sie von klein an lernen, wie sie Problemen aktiv begegnen können. Im Idealfall erfahren Kinder, dass Probleme gelöst werden, indem sie sich der Herausforderung stellen und aktiv nach Lösungswegen suchen. Ungelöste Probleme können psychischen Stress auslösen und in weiterer Folge Auswirkungen auf den gesamten Körper haben.



Was Sie als Eltern tun können

Tipps

- Leben Sie ihrem Kind die Haltung vor: „Für Probleme gibt es Lösungen.“

- Lassen Sie Ihr Kind für altersentsprechende Problemstellungen selbst eine Lösung finden: Helfen Sie Ihrem Kind jedoch, wenn es Sie gezielt darum bittet.

- Das Suchen von Lösungen ist stark verbunden mit Fehlversuchen und Scheitern. Leben Sie möglichst eine gesunde Fehlerkultur vor. Das heißt: Kinder sollen auf dem Weg zur Lösung Fehler machen dürfen, ohne dafür kritisiert zu werden.

Denkanstöße

- Wie fühlt es sich an, eine Lösung für ein Problem gefunden zu haben?

- Ist für Sie Hilfe holen ein Zeichen von „Schwäche“ oder „Stärke“? Warum?

KREATIVES DENKEN

Verschiedene Möglichkeiten und Perspektiven kennenlernen

Wenn es um das Lösen von Problemen oder die Entscheidungsfindung geht, spielt die Lebenskompetenz kreatives Denken eine wichtige Rolle. Kreatives Denken ermöglicht ein Denken in unterschiedliche Richtungen. So kann es uns eher gelingen verfügbare Alternativen sowie Konsequenzen unseres Handelns bzw. Nichthandels zu erkennen und daraufhin Entscheidungen zu treffen. Kreatives Denken kann auch dazu beitragen, dass Kinder eine Vielzahl an Ideen für die Gestaltung des eigenen Lebens entwickeln und umsetzen.

Was Sie als Eltern tun können

Tipps

- Halten Sie Phasen der Langeweile Ihres Kindes aus. Langweile kann die Quelle für fantastische Ideen sein. Geben Sie ihm gegebenenfalls Hinweise für mögliche Spielideen, wenn das Kind aus der Phase der Langeweile nicht alleine herausfindet.

- Greifen Sie Spiel- oder Bastelideen Ihres Kindes auf und unterstützen Sie es bei der Umsetzung.

- Führen Sie regelmäßig Gespräche mit Ihrem Kind. Denken Sie mit Ihrem Kind gemeinsam über die großen Fragen des Lebens nach: „Was möchtest du mal für einen Beruf ausüben?“ „Was kannst du dazu beitragen, unsere Umwelt zu schützen?“ „Wohin würdest du fliegen, wenn du fliegen könntest?“. Bewerten Sie dabei möglichst wenig. Beim Philosophieren (mit Gedanken experimentieren) sollen die Kinder ihren kreativen Gedanken freien Lauf lassen können.

Denkanstöße

- Gibt es eine kreative Idee, ein Vorhaben, ein Projekt das Sie gerne umsetzen möchten? Was hindert Sie daran?

- Was tun Sie, wenn Sie Langeweile verspüren? Können Sie diese zulassen und aushalten oder lenken Sie sich ab? Mit was lenken Sie sich dann ab?

KRITISCHES DENKEN

„Ich höre dich und nehme dich ernst."

Wir leben in einer Zeit in der wir Zugang zu unglaublich viel Wissen und Informationen haben. Die Lebenskompetenz kritisches Denken kann uns dabei helfen zu erkennen, welche Informationen wichtig und welche Quellen seriös sind. Für eine gesunde Entwicklung ist es wichtig, dass Kinder Einflüsse von Gleichaltrigen oder auch von Medien analysieren und hinterfragen können.

Auch das Hinterfragen von Werten, wenn es beispielsweise um Nachhaltigkeit geht, sowie Einstellungen und Überzeugungen zu unterschiedlichsten Lebensthemen, gehören zum kritischen Denken dazu.

Was Sie als Eltern tun können

Tipps

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Medieneinflüsse. Ist alles wahr, was wir im Internet vorfinden? Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch über den Unterschied zwischen Meinungen und Fakten.

- Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was Sie für unsere Umwelt tun können.

- Schenken Sie Ihrem Kind Gehör, wenn es z.B. Regeln oder Haltungen hinterfragt.

Denkanstöße

- Wo holen Sie sich Informationen zum aktuellen Weltgeschehen? Kann Ihr Kind das beobachten?

- Empfinden Sie das kritische Hinterfragen Ihres Kindes als „Aufsässigkeit“ oder sehen Sie es als „Stärke“ Ihres Kindes? Warum?

ANBIETER FÜR ELTERNBILDUNG

Bildungshaus Batschuns
www.bildungshaus-batschuns.at

Jugend-und Bildungshaus St. Arbogast
www.arbogast.at

Katholisches Bildungswerk
www.elternschule-vorarlberg.at

Verein Family Support
www.family-support.net

Vorarlberger Familienverband
www.familie.or.at

Volkshochschule
www.vhs-bludenz.at
www.vhs-bregenz.at
www.vhs-goetzis.at
www.vhs-hohenems.at
www.schlosserhus.at

Nähere Informationen und eine Übersicht aller Veranstaltungen für Eltern und Interessierte finden Sie unter www.pfiffikus.at (Zielgruppe Eltern).

BERATUNGSSTELLEN

Ehe- und Familienzentrum
www.efz.at

Elternberatung – connexia
für Eltern von Kindern bis 4 Jahre
www.connexia.at

ifs – Beratungsstellen
Institut für Sozialdienste
www.ifs.at

Kinder – und Jugendanwaltschaft
www.vorarlberg.at/kija

Netzwerk Familie
www.netzwerk-familie.at

SUPRO – Gesundheitsförderung und Prävention
www.supro.at

Weitere Beratungsstellen und Informationen für Familien finden Sie auch in der kostenlosen Broschüre „Clevere Seiten – Familienleistungen im Land Vorarlberg".
Bestellung unter familie@vorarlberg.at

ERZIEHUNG IST...

Eltern sollen keine „Erziehungsmaschinen“ sein. Den perfekten Vater oder die unfehlbare Mutter gibt es nicht und das ist auch nicht das, was Kinder für ein gesundes Aufwachsen brauchen. Auch Eltern dürfen an ihre Grenzen kommen. Es gibt Phasen, in denen auch Erwachsene jemanden brauchen, der ihnen zuhört, ihnen Mut macht und Freiraum gibt.

Wenn diese Situation eintritt dann....

- gestehen Sie sich ein, dass Sie energie- und kraftlos sind. Das ist keine Schande. Es kostet Sie vielleicht Überwindung das zu bekennen, doch nur so ist ein weiterer Schritt zur Veränderung möglich.
- gönnen Sie sich gelegentlich Urlaub vom Erziehungsalltag. Fragen Sie Freunde, Verwandte oder Bekannte, die Sie dabei unterstützen können, einmal ein paar Stunden für sich zu haben. Sich selbst etwas Gutes zu tun hilft dabei, um wieder zu Kräften zu kommen. Wenn es Ihnen gut geht, dann geht es auch Ihren Kindern gut.
- Bleiben Sie gelassen! Nehmen Sie Druck aus der Situation, indem Sie nicht versuchen alles perfekt und richtig machen zu wollen.
- Seien Sie authentisch!
- Behalten Sie Ihren Humor. Dies erleichtert so manchen Erziehungsalltag!

IMPRESSUM

Herausgeber:
SUPRO – Gesundheitsförderung- und Prävention

STIFTUNG MARIA EBENE
SUPRO

www.supro.at
November 2021
1. Auflage
Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Andreas Prenn
Konzeption & Redaktion: Marlene Hronek, Miriam Comploj (BA), Fabienne Lunardi
AutorInnen: Marlene Hronek, Miriam Comploj (BA), Fabienne Lunardi
Gestaltung: Simon Koller, Christian Rettenberger (MSc., BA)
Fotos: iStock, SUPRO, Vecteezy.com, Shutterstock

Diese Broschüre entstand im Rahmen des Gesundheitsförderungsprogrammes „Gesund Aufwachsen in Vorarlberg".

Gesund Aufwachsen in Vorarlberg
sozialfonds gemeinden und land Vorarlberg
Österreichische Gesundheitskasse

STIFTUNG MARIA EBENE
SUPRO

SUPRO - Gesundheitsförderung & Prävention
T 05523 54941 | info@supro.at | www.supro.at

Kinder stark machen ist:

- Liebe schenken
- Streiten dürfen
- Freiraum geben
- Zuhören können
- Grenzen setzen
- Gefühle zeigen
- Mut machen
- Zeit haben