



Wie können wir als Eltern unsere Kinder stärken?

Gemeinsam statt einsam!
Starke Eltern - starke Kinder!

„Unsere Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen Eltern, die wissen, was für ein mental und emotional starkes Leben wichtig ist.“

„Sicher ich zu sein“ - ein Fundament, das im Moment nicht nur bei unseren Kindern, auch bei uns Eltern sehr ins Wanken gerät.

Was können wir als Eltern unseren Kindern mit an die Hand geben, um sie in ihrem sicheren „ICH“ zu bestärken?

1. Werte

Werte begleiten uns unser ganzes Leben. Sie sind für uns Dreh- und Angelpunkt auch in besonders schwierigen Phasen unseres Lebens. Je besser wir unsere Werte kennen, umso besser können wir entscheiden was wichtig für uns ist.

Geben wir unseren Kindern Werte an die Hand, am Besten eine Handvoll, um den Überblick zu behalten. Fünf Werte, die unsere Kinder selbst für wichtig halten und unumstößlich sind, z. B.

Mitgefühl – Verständnis – Liebe – Ehrlichkeit – Vertrauen – Wertschätzung – Loyalität – Respekt – Hilfsbereitschaft – Freundlichkeit – Dankbarkeit – Achtsamkeit – Mut – Authentizität – Freiheit – Unabhängigkeit – Toleranz – Verlässlichkeit – Verantwortlichkeit.

Familienwerte sind auch ein wichtiger Bestandteil für unsere Kinder. Diese werden gemeinsam festgelegt. Aufgeschrieben und aufgemalt können diese an einem Lieblingsplatz, der für alle gut sichtbar ist, aufgehängt werden.

Was könnten diese Werte vereinbaren.

1. Familie ist das Wichtigste was wir haben. Zusammen sind wir eine starke Gemeinschaft.
2. Wir bewerten niemand mit schlechten Worten und behandeln niemand mit schlechten Taten.
3. Wir sind ehrlich zueinander wertschätzen einander.
4. Fehler dürfen gemacht und vergeben werden.
5. Wir sind verantwortlich für das, was wir tun und für das was wir nicht tun.
6. Wir unterstützen uns gegenseitig.

Rituale und Routinen geben unseren Kindern Vertrauen und Verlässlichkeit:

- gemeinsame Mahlzeiten
- gemeinsame Spielzeiten
- Dankbarkeit
- Zeit für ein offenes Ohr: Oft ganz wichtig sind gesprochene Worte, ein Ventil um unangenehme Dinge loszulassen, Ausgesprochenes gibt Raum für neue Ideen und Gedanken und inneren Frieden

2. Unsere Gedanken - unser Verstand

Unsere Gedanken und Überzeugungen sind die Grundlage für unser Wohlbefinden. Ganz oft sind wir uns dessen nicht bewusst und es passiert ganz automatisch.

Negative Gedanken erzeugen noch mehr negative Gedanken.

Positive Gedanken erzeugen noch mehr positive Gedanken.

Unsere Gedanken wirken sich auf unser ganzes Leben aus, was uns manchmal nicht wirklich bewusst ist. Oft sind es nur Kleinigkeiten oder auch Gewohnheiten.

Verändern wir unsere Gedanken, verändern wir unser Leben.

Jeder kennt sicher die Situation, wie man sich aus einer negativen Lage in noch mehr negative Ereignisse/Situationen bringt.

Hier einige ganz gängige Glaubenssätze, die sicher viele Kinder in der momentanen Situation erleben und für sie Dinge ins Wanken bringen.

„Ich schreibe überall schlechte Noten“

- ➔ Hinschauen, wo liegt wirklich die schlechte Note
- ➔ Überlegen, wo habe ich was richtig gut gemacht
- ➔ Glaubenssatz drehen:
„Dies betrifft im Moment nur Mathe, also nur einen Bereich meiner Kompetenzen“.

„Ich bin selbst schuld, dass im Moment alles so schrecklich ist“

- ➔ Umkehr: Die momentane Situation hat nichts mit mir persönlich zu tun.

„Das Problem wird für immer da sein“

- ➔ Umkehr: Es geht wieder vorbei.

Wie können wir hier unsere Kinder unterstützen:

- Im Hier und Jetzt sein. Unsere Kinder können das viel besser als wir, da sie ihren Träumen und Visionen mit Leichtigkeit nacheifern und sich auch keine Sorgen um die Zukunft machen.
- Achten wir auf unsere Sprache. Mit positiven Gedanken erreichen wir schon unbewusst ganz viel bei unseren Kindern und geben ihnen somit einen ganz wichtigen Aspekt für ihre weitere Entwicklung mit.
- Auch in ungunstigen Situationen immer Zuversicht walten lassen: Das Glas ist weder „halb voll“ noch „halb leer“ - ich entscheide immer selbst.
- Der digitale Einfluss auf mein Kind, schau genau hin:
 - WAS?
 - WANN?
 - WIEVIEL?

- GIBT es ALTERNATIVEN?
- Durch Bewegung können wir unsere negativen Gedanken durchbrechen, jede körperliche Aktivität ist hilfreich.

3. Selbstliebe

Wenn Selbstliebe immer so einfach wäre, müssten wir keinen Gedanken daran verschwenden, dass wir gut genug und liebenswert sind.

Auch für unsere Kinder ein riesiges Thema in dieser langen Zeit des Fernlernens.

Oft überwiegt der eigene Zweifel und wir entfernen uns noch mehr von uns.

Wie können wir gegensteuern?

Selbstakzeptanz und Selbstvorsorge ganz wichtig um „Sicher ich zu sein“. Wir suchen ganz oft im Außen nach Liebe und Anerkennung, doch das funktioniert immer nur sehr kurz und wieder fängt der Stress von vorne an. Um hier in eine gute Balance zu kommen:

1. Sorge gut für dich. Wenn es dir gut geht, geht es auch deinem Umfeld gut. Wir Eltern vergessen das ganz oft in Zeiten wie diesen.
Egal ob es um den Bereich Ernährung, Sport, persönliches Umfeld und Hobbys geht, mach Dinge bei denen du dich wohlfühlst oder Spaß und Freude hast.
2. Emotionen dürfen da sein, auch wenn sie sich im ersten Moment eher negativ anfühlen.
Aus ...
 - ... Stress wird Entspannung
 - ... Angst wird Zuversicht
 - ... Wut wird Gelassenheit
 - ... Trauer wird Freude
3. Die Situation annehmen, sie verändern oder auch ernsthaft hinter sich lassen. Alle Möglichkeiten sind immer offen, deine Entscheidung ist immer die richtige für Dich.
4. Du darfst Grenzen setzen. Wenn du dich in einer Situation nicht wohlfühlst, ist das ein klares NEIN.
5. Einfach mal überlegen: Was schätzt du an dir am meisten?
6. Auf was bist du richtig stolz?
7. Was hast du alles schon geschafft?
In unseren Alltag vergessen wir das oft, übersehen es gar oder reflektieren es gar nicht, es ist zur Selbstverständlichkeit geworden.
8. Oder ganz simpel und auch für unsere Kinder absolut wichtig. Wofür bist du heute dankbar?
Manchmal sind es wirklich nur Kleinigkeiten, die uns sehr große Freude bereiten.
Hier könnte ein kleines Dankbarkeitsbuch auch ein Ritual sein.