

Familie- bleibt gemeinsam stark, neue Herausforderungen bieten neue Chancen!



Liebe Eltern, Großeltern, Erzieher,

heute ist Donnerstag, ein ganz besonderer Donnerstag in diesem Jahr. Covid-19 beansprucht uns weiterhin und fordert unsere Flexibilität und Anpassungsfähigkeit stark heraus.

Lassen Sie uns die Herausforderung gemeinsam bewältigen! Wir vom Familienzentrum in Nordhausen möchten Sie jeden Tag ein Stück begleiten.

Die letzte Nacht war bitterkalt, stellenweise -5 Grad, innerhalb der Familie dürfen wir zusammenrücken und uns Wärme und Kraft geben und das sollten Sie auch tun.

Sie stellen sich jeden Tag der Aufgabe, mit bestem Wissen und Gewissen, Ihre Kinder, zu betreuen. Bei aller Hektik und aufkommenden Streitigkeiten, dürfen Sie **sich selbst** nicht vergessen.

Nur wenn es Ihnen als Eltern selbst gut geht, können sie gut für Ihre Kinder da sein.

Kinder sind hochsensibel und bekommen häufig Spannungen, Probleme, Ärgernisse, Uneinigkeiten und Ängste der Eltern genau mit.

Heute haben wir für Sie den **Spruch des Tages**:

Eltern sind wie Rockstars!
Sie machen die Nächte durch,
Ihre Fans wollen zu ihnen ins Bett
und überall, wo sie sind,
begleitet sie lautes Geschrei!

Das klingt nicht nur sehr anstrengend, das ist es auch. Damit Ihnen bei der besonderen Herausforderung nicht die Puste ausgeht, möchten wir Sie an **wichtige Grundsätze für Eltern** erinnern:

1. Als Eltern müssen Sie unbedingt ein Team sein, auch wenn Sie mal unterschiedlicher Meinung sind, besprechen Sie das nicht vor dem Kind.
2. Wenn ein Elternteil eine Entscheidung getroffen hat, muss es das andere Elternteil zunächst mittragen- wie es beim nächsten Mal gemacht werden kann, besprechen Sie bitte ohne Kind.
3. Auch wenn Sie als Paar getrennt sind oder sich trennen wollen, zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie als Eltern gemeinsam für Ihr Kind da sind. Das gibt Ihrem Kind auch in schwierigen Zeiten Sicherheit.
4. Achten Sie immer gut auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen und vergessen Sie sich dabei nicht.
5. Regelwidriges Verhalten muss Konsequenzen haben. Diese sollten angemessen und pädagogisch durchdacht sein.
6. Geben Sie nicht den Forderungen Ihres Kindes nach, um in dem Moment Ruhe zu haben.

7. Achten Sie liebevoll und konsequent auf die Einhaltung Ihrer Familienregeln. Wenn Sie noch keine haben, erstellen Sie sie gemeinsam mit den Kindern.
8. Gönnen Sie sich und Ihren Kindern Auszeiten.
9. Je lauter ein Kind schreit, umso mehr Liebe braucht es.

Ihre Arbeit als Eltern ist unglaublich schwer, deshalb möchten wir Ihnen sagen, dass Sie **Großartiges** leisten!

Was soll man tun wenn die Nerven bloßliegen?

Konflikte mit Kindern schaukeln sich schnell hoch, wenn wir Erwachsenen erst zu spät handeln und dann keinen kühlen Kopf behalten. „Nur nicht ausrasten“ ist deshalb das oberste Gebot, wenn sich das trotzig NEIN häuft, wenn sich das Kind mit Wut auf den Boden wirft, wenn Sie sich nicht mehr zu helfen wissen.

Wenn unser Wutpegel steigt, müssen wir die Notbremse ziehen.

„Bis hierher und nicht weiter“, das steht auf dem Stoppschild, das vor dem inneren Auge eines Vaters oder einer Mutter spätestens dann erscheinen muss, wenn die Hand zuckt. Es erinnert uns daran, dass Kinder die Schwächeren sind, auch wenn wir uns gerade ganz hilflos fühlen. Es erinnert uns daran, dass wir die Erwachsenen sind. Und es erinnert uns daran, dass Kinder ein Recht darauf haben, ohne körperliche und seelische Gewalt heranzuwachsen.

Wenn Sie spüren, dass Sie aufbrausen wollen, wenn Sie merken, dass Sie sich nicht gut kontrollieren können: **Gehen Sie aus der Situation raus!**

Gehen Sie aus dem Zimmer und zwar bevor Ihnen der Kragen platzt. Schön, wenn Sie Ihrem Kind noch ein Signal geben können, dass Sie für kurze Zeit auf Abstand gehen. Viele Eltern finden dafür ihre eigene Sprache: „Ich muss mich erst mal abkühlen.“, „Ich zieh die Reißleine.“

Entweder gehen Sie selbst raus und lassen das tobende Kind allein- wenn es kein gefährlicher Ort ist- oder Sie bringen das Kind in sein Zimmer und machen die Tür zu. Im besten Fall schicken Sie das Kind selbst in das Zimmer, mit den Hinweis:“ Das jeder eine Auszeit bekommt, um über die Situation nachzudenken.“. Dieser räumliche Abstand ist eine Chance, sich frühzeitig zu beruhigen und keine Strafe für das Kind. Wenn sie die Tür schließen achten Sie darauf nicht abzuschließen!

Um nicht missverstanden zu werden: Für ein Kind, das einen Wutanfall hat, ist es sehr viel besser, wenn seine Eltern dabeibleiben, den Kontakt halten und abwarten, bis der innere Kampf des Kindes abklingt. Aber wenn Sie befürchten, selbst die Nerven zu verlieren, dann ist es besser, Sie steigen aus. Auch ein schreiendes Baby kann man in sein Bett legen und kurz allein lassen (bleiben Sie innerhalb der Wohnung). Wenn Sie unterwegs sind, gehen Sie mit Ihrem Kind an einen ruhigeren Ort.

Wichtig ist, dass **Sie sich in den Situationen beruhigen**: Werfen Sie ein Kissen an die Wand, atmen Sie tief durch, zählen Sie dabei bis zehn oder besser noch bis 40 und trinken Sie ein Glas Wasser. Stellen Sie sich eine Situation vor, die Ihnen gut tut, vielleicht ein schöner Ort oder eine Person, die sich um Sie kümmert oder sprechen Sie begütigend mit sich z.B. „Du schaffst das!“. Tun Sie etwas für sich, tun Sie etwas, was Ihnen gut tut.

Und wenn Sie sich beruhigt haben: Gehen Sie wieder auf Ihr Kind zu: Nehmen Sie es auf oder in den Arm. Zeigen Sie Ihr Bedauern über Ihre Heftigkeit. Sie werden beide erleichtert sein, dass das Gewitter vorbeigezogen ist.

Lassen Sie den Konflikt erst mal auf sich beruhen.

Hier noch eine Spielempfehlung: Stadt-Land-Fluss“ einmal anders

Für dieses Spiel benötigt man nur für jeden Mitspieler ein Blatt aus einem linierten oder karierten Block und für jeden einen Stift. Man kann das Spiel gut zu zweit spielen, aber mit zunehmender Spielerzahl wächst der Spaß.

So wird gespielt:

Als erstes bereitet jeder Mitspieler seine Tabelle auf ein Blatt Papier vor. Für Stadt-Land-Fluss gibt es beliebig viele Kategorien (die klassische Variante: Stadt, Land, Fluss, Name, Tier und Beruf), die alle Spieler als Überschrift schreiben. Hierbei könnt ihr selbst auch variieren, es gibt ganz viele Möglichkeiten.

Unsere lustige Variante: Name, Dorf, Lied, Spiel, Tier, Pflanze, Quatschwort, Getränk o.ä.

Dann geht's los: Eine Person fängt an, das Alphabet in Gedanken aufzusagen, am besten mit einer Hand vor dem Mund, damit die anderen Mitspieler nicht sehen, bei welchem Buchstaben die Person ist. Ein weiterer Spieler sagt nach einer Zeit „Stopp“ und der andere Spieler muss aufhören, das Alphabet aufzusagen. Nun sagt er den Buchstaben, bei dem er angelangt ist, laut den anderen Mitspielern. Jetzt müssen alle Spieler ihren Stift zücken und zu jeder Kategorie ein Wort zu dem Buchstaben finden, deckt euer Blatt gut ab (nicht Abgucken lassen). Sobald ein Spieler alle Kategorien ausgefüllt hat, ruft er laut „Stopp“ und alle Spieler müssen ihren Stift hinlegen.

Gemeinsam wird ausgewertet. Der Spieler, der „Stopp“ gesagt hat, liest vor, alle anderen ergänzen ihre gefundenen Begriffe bei der jeweiligen Kategorie.

Punktevergabe: Wenn kein anderer Spieler dasselbe Wort hat, bekommt man 10 Punkte. Wenn zwei oder mehr Spieler dasselbe Wort haben, bekommen sie 5 Punkte. Wenn ein Spieler ein Wort in einer Kategorie gefunden hat, in der niemand anderes ein Wort hat, dann bekommt er sogar 20 Punkte. Am Ende werden alle Punkte zusammengezählt und in die hinterste Kategorie „Punkte“ eingetragen. Wenn das Spiel dann fertig ist, kannst du so sehr einfach alle Punkt zusammenzählen.

Name	Dorf	Spiel	Tier	Pflanze	Quatschwort	Getränk	Körperteil	Punkte
Leon	Leimbach	Lego	Lama	Liguster	Lallala	Limo	Lid	

Wichtig ist dabei, es geht um Spaß, einen kleinen Lerneffekt und um den gemeinsamen Austausch miteinander.

Viel Spaß ;)

Haben Sie Anregungen oder Fragen? Gerne können Sie uns anrufen oder schreiben: Telefon: 03631/ 462650 oder familienzentrum-ndh@jugendsozialwerk.de