

Neues aus der Beratungsstelle Februar 2021

Kinder-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
Klosterplatz 23
06295 Lutherstadt Eisleben
Tel. (03475) 71 18 09-0
Fax (03475) 71 18 09-2
familienberatung-msh@twsd-sa.de
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Leserinnen und Leser,

die Wetterintensität der vergangenen Tage hat uns alle zeitweilig vor Extra-Herausforderungen gestellt und ich hoffe, dass Sie gut durch das Schneechaos gekommen sind.

Auch in der Beratungsstelle stehen wir derzeit vor Herausforderungen, weshalb ich heute ganz persönlich das Wort an Sie als Leser richten möchte. Wie einige von Ihnen in der Zwischenzeit schon von mir persönlich oder auch dem „Buschfunk“ gehört haben, verlasse ich zum 01.04.2021 die Beratungsstelle und beginne eine neue Tätigkeit in Leipzig. Daher möchte ich an dieser Stelle die Chance nutzen, mich zu verabschieden und Ihnen allen für die Begegnung auf Augenhöhe, lehrreiche Momente und das gute Miteinander-Arbeiten zu danken. Es hat mir manch Kopfzerbrechen, aber auch große Freude und viele wertvolle Erkenntnisse beschert, gemeinsam mit den Kolleg*innen die Beratungsstelle aufzubauen und weiterzuentwickeln. Für diese berufliche Möglichkeit und die guten gemeinsamen Arbeitsprozesse mit Ihnen als Klient oder Netzwerkpartner bin ich von ganzem Herzen dankbar. Und auch wenn meine berufliche Reise mich nun weiterziehen lässt, werde ich Vieles in guter Erinnerung behalten.

Im April wird dann Frau Ethner aus ihrer Elternzeit ins Team zurückkehren. Ihre bisherige Vertretung, Hr. Schulz, wird der Beratungsstelle jedoch vorerst ebenfalls erhalten bleiben.

Das Thema des heutigen Newsletters „Ist Schimpfen in Ordnung?“ wird in der März-Ausgabe mit einem zweiten Teil weitergeführt werden, in dem es dann noch konkreter wird. Und für die Kinder gibt es in dieser Ausgabe ein paar ganz spezielle Rätsel – schaut doch gleich mal nach, welchen Schatzzz es hier zu entdecken gibt! ;-)



Von Herzen alles Gute und auf ein Wiedersehen,
Janet Keil

Aktuelle Hinweise

Hilfe beim Homeschooling: Das Landesschulamt Sachsen-Anhalt bietet ab 16. Februar eine schulpsychologische Beratungshotline für Schüler und Eltern an, in der Schulpsychologen Fragen rund um das Distanzlernen beantworten. Die Hotline ist dienstags bis donnerstags 9-12 sowie 15-17 Uhr und freitags 9-12 Uhr geschaltet. Sie haben zwei Möglichkeiten, die Experten zu sprechen: 0391/567 5850 (Magdeburg) und 0345/514 1522 (Halle/Saale).

Aktionswoche zur Suchtprävention: Jedes sechste Kind in Deutschland kommt aus einer Familie, die mit Alkoholismus oder Drogenabhängigkeit belastet ist. Allein in Sachsen-Anhalt waren im Jahr 2019 Elternteile von etwa 4.000 Minderjährigen in Suchtberatungsstellen gemeldet. Deshalb ruft der *NACOA Deutschland e.V.* (COA = „Children Of Alcoholics/Addicts“, zu deutsch: „Kinder von AlkoholikerInnen/Abhängigen“) unter dem Motto „Vergessenen Kindern eine Stimme geben“ zu einer Aktionswoche auf, für die die Schauspielerin Katrin Sass als Schirmherrin gewonnen werden konnte. In der Aktionswoche gibt es verschiedene Informationsangebote zum Thema. Diese finden Sie in der Veranstaltungssuche auf www.coa-aktionswoche.de/veranstaltungen.html.

Liebe Eltern ...

... heute wollen wir uns der Frage widmen: „Ist Schimpfen in Ordnung?“

Um dies zu beantworten, müssen wir uns zunächst genauer ansehen, was mit „Schimpfen“ gemeint ist. Meinen wir damit, dass wir als Eltern unsere Kinder anschreien, abwerten, beschämen oder beleidigen, so ist es freilich nicht in Ordnung. Denn es schadet mehr als dass es etwas Positives bewirkt – und zwar sowohl in der Entwicklung der Kinder als auch in unserer Beziehung zu ihnen. Meinen wir damit aber, dass wir die eigenen Grenzen aufzeigen oder Regeln klarstellen, dann ist „Schimpfen“ – oder nennen wir es besser „(Er-)Mahnen“ – nicht nur okay, sondern auch wichtig und notwendig.

Warum schimpfen wir? Wann können wir es richtig und wann nicht?

Eigentlich wollen wir, dass unsere Kinder kooperieren damit unser Alltag gut funktioniert. Das ist auch völlig in Ordnung, denn wir tragen als Eltern dafür die Verantwortung. Doch die Realität entspricht oftmals nicht unserem Plan: die Zeit drängt, das Kind möchte nicht schlafen, die Haus-/ Schulaufgaben müssen trotz Unlust fertig werden, die Kinder sollen sich nicht immer miteinander streiten.

Wir meinen also immer dann schimpfen zu müssen, wenn unsere Kinder sich „schlecht benehmen“; wenn sie z.B. tun sollen, was WIR für richtig halten und es eben NICHT tun oder wenn sie unsere Anforderungen nicht erfüllen. Dabei haben wir im Stress vielleicht gar nicht bemerkt, dass sie diese Anforderungen gar nicht erfüllen können – nicht etwa, weil sie nicht wollen, sondern weil sie es nicht können. Weil sie eben Kinder sind und noch viel lernen müssen.

Wir glauben, nur wenn unser Kind funktioniert, sind wir gute Eltern. Und darum glauben wir nicht selten, uns auch immer durchsetzen zu müssen – wenn nötig auch mit „härteren Mitteln“. Dazu sei gesagt: Kinder funktionieren nicht, Kinder lernen (und das von Natur aus sehr gern und leicht). Unser Gehirn ist erst nach etwa 20 Lebensjahren ausgewachsen, weshalb wir Kindern ihre Zeit zum Lernen geben sollten, während wir das kindliche Lernen als einen Prozess sehen müssen, der Fortschritte und Rückschritte beinhaltet (z.B. versteht ein zweijähriges Kind noch nicht, was „Absicht“ ist).

Unsere Einstellung dazu ist also entscheidend. Kinder lernen und machen Fehler. Wir Eltern sind Erwachsene und machen ebenso Fehler. Wir sind nicht perfekt und wir müssen es auch gar nicht sein. Es ist sogar wichtig, selbst festzustellen und den eigenen Kindern zu vermitteln, dass wir alle Lernende sind. Und unser Gehirn sieht das genauso: es kann sich nämlich glücklicherweise ein ganzes Leben lang immer wieder neu organisieren.

Aber es ist harte Arbeit und es braucht eventuell Unterstützung, Beratung oder Begleitung, bereits Gelerntes zu verändern. Denn unsere eigenen Lernerfahrungen spielen eine große Rolle beim Verhalten unseren Kindern gegenüber. Wir können eben nicht tun, was wir nicht gelernt haben. Und umgekehrt werden wir immer wieder auf das zurückgreifen, was wir gelernt haben. Wenn wir als Kind gelernt haben „Gehorche und sei still“, dann haben wir vielleicht gar keine Vorstellung davon, wie wir unserem Kind „Finde heraus, was du möchtest und tu es dann“ beibringen sollen. Es kann hilfreich sein, sich die eigenen Lernerfahrungen in Bezug auf Schimpfen, Ausschimpfen und Beschimpfen bewusst zu machen, um unser Verhalten den eigenen Kindern gegenüber zu verstehen und ggf. für eine gesunde Entwicklung des Kindes zu verändern.



Hilfreich ist auch ein wohlwollender Blick auf unsere Kinder, denn im Grunde wollen Kinder kooperieren! Und sie wollen niemandem etwas Böses. Und schon gar nicht ihren Eltern, wo doch der allergrößte Teil der Kinder die eigenen Eltern für die besten Eltern der Welt hält. Sie wollen aber auch ihre eigene Persönlichkeit entwickeln (dürfen) und ihre eigenen Grenzen entdecken. Sie befinden sich in einem Lernprozess, bei dem sie unsere Unterstützung brauchen. Wenn wir uns diesen Blick bewahren, kann uns das helfen angemessener zu reagieren, wenn uns unsere Kinder mal wieder „zur Weißglut treiben“.

Wenn man an sich feststellt, dass man sehr häufig schimpft, ist es angebracht, sich selbst zu hinterfragen: Bin ich zur Zeit sehr gestresst oder gerade sehr müde und genervt? Wichtig dabei ist, dass eine solche Feststellung sich auf einen Ausnahme-, nicht aber auf einen Dauerzustand bezieht. Und wenn wir tatsächlich gerade müde oder genervt sind, dürfen wir den Kindern auch sagen, wie es uns geht (*eigene Grenzen akzeptieren*). Und dann gilt es der Sache auf den Grund zu gehen: Verlange ich eventuell etwas von meinem Kind, das es (noch) gar nicht kann (*eigene Ansprüche überdenken, Bedürfnisse des Kindes entdecken*)? Tobt mein Kind im Wohnzimmer herum, weil ihm ein sportlicher Ausgleich fehlt? Kann mein Kind denn schon allein sein Zimmer aufräumen? Haben mein Kind und ich überhaupt dieselbe Vorstellung davon, was „aufgeräumt“ bedeutet? Klopft mein Kind neunhundert Mal mit dem Kochlöffel auf die Arbeitsplatte, weil es meine Aufmerksamkeit möchte und genau weiß, dass ich auf das Klopfen irgendwann reagieren werde? Und so weiter und so fort ...

Wenn das Kind mehr Aufmerksamkeit von seinen Eltern benötigt, bekommt es diese sehr gut, indem man z.B. regelmäßig eine halbe Stunde mit ihm ein Spiel spielt, das es sich selbst aussuchen darf; oder über gezielte Kuschel- oder gemeinsame Sportzeit. Außerdem sollte man immer mal darauf schauen, ob man sich z.B. in alle Streitigkeiten zwischen Geschwistern oder mit Freunden einschalten muss (*Konflikte zulassen*), denn nur wenn Kinder Konflikte austragen, können sie lernen, damit umzugehen und ihre soziale Kompetenz in diesem Bereich verbessern.

Nicht zuletzt dürfen wir nicht vergessen, dass Kinder nur lernen können, was wir ihnen auch vorleben und damit an Erfahrung mitgeben (*ein gutes Vorbild sein*). Wenn wir langfristig eine kooperative, friedliche Familie haben möchten, werden wir das über Herumschreien, Drohungen, Druck und Angst nicht erreichen. Leben wir den Kindern eine friedliche Atmosphäre auch in Konfliktsituationen vor, werden sie unsere Verhaltensweisen irgendwann übernehmen.

Buchempfehlungen zum Thema „Schimpfen“:

1) Jessica Joelle Alexander & Iben Dissing Sandahl: Warum dänische Kinder glücklicher und ausgeglichener sind – Die Erziehungsgeheimnisse des glücklichsten Volks der Welt.

Die beiden Autorinnen schauen sich an, was die Besonderheiten der dänischen Kindererziehung sind. Beim Lesen wird einem ganz warm ums Herz und man versteht sehr viel besser, womit man als Eltern den Kindern Werte vermittelt, die eine gute Basis zum Glücklichen sein herstellen, und möchte unmittelbar einiges davon übernehmen.

2) Nicola Schmidt: Erziehen ohne Schimpfen – Alltagsstrategien für eine artgerechte Erziehung

Zu beachten ist, dass das Verständnis von „Schimpfen“ hier ein anderes ist, aber Leser werden einiges aus unserem Newsletter dort nochmal genauer erfahren, wie z.B. wie und warum Stress zum Ausrasten führen kann. Leser können dort zu Beginn einen Test machen, finden einige sehr gute Übungen, zum Teil auch für die ganze Familie und eine 21-Tage-ohne-Schimpfen-Challenge.

Zu diesem Buch gibt es eine gleichnamige Folge „Erziehen ohne Schimpfen“ aus dem Podcast „Das gewünschtete Wunschkind“, bei der Autorin Nicola Schmidt zu Gast ist.

Ein paar Aufgaben für Klein und Groß

Auflösung des Rätsels aus dem vorangegangenen Newsletter

Na, habt ihr alle Tiere finden können? Hier haben wir alle 25 Wörter farbig hinterlegt oder fettgedruckt dargestellt:

A	W	N	A	S	H	O	R	N	E	D
H	A	I	T	A	U	B	E	M	G	H
K	L	G	P	I	N	G	U	I	N	G
R	D	E	F	T	D	O	S	A	U	S
O	E	L	E	F	A	N	T	N	E	S
K	L	G	R	R	W	B	I	M	U	T
O	F	A	D	O	K	R	E	H	L	O
D	I	N	O	S	A	U	R	I	E	R
I	N	S	T	C	T	I	G	E	R	C
L	F	R	O	H	Z	E	B	R	A	H
P	A	P	A	G	E	I	B	A	E	R

Die neuen Rätsel: Mein Schatzzzzz!

Kennt ihr Bilbo Beutlin und das Geschöpf Gollum? Wenn ja, dann könnt ihr euch vielleicht erinnern, dass die beiden für ihren Schatzzzzz um die Wette gerätselt haben. Um diese Rätsel geht es heute. Vielleicht wisst ihr ja sogar die Lösungen noch oder könnt sie schneller erraten.

Falls euch diese beiden Namen nichts sagen: Sie stammen aus dem Buch „Der kleine Hobbit“ des englischen Schriftstellers J. R. R. Tolkien – ein fantasievolles Kinderbuch, das euch nach Mitteleerde bringt, wo ihr mit dem Hobbit Bilbo, dem Zauberer Gandalf und 13 Zwergen Abenteuer erleben könnt. Das Buch ist bereits mehr als 80 Jahre alt und wurde 2012 (für größere Kinder) verfilmt! Los geht's mit den (zugegebenermaßen) kniffligen Rätseln:

Rätsel 1: Zweiunddreißig Schimmel auf einem roten Hang – erst malmen sie, dann stampfen sie und warten wieder lang.

Rätsel 2: Der Schrein ohne Deckel, Schlüssel, Scharnier / birgt einen goldenen Schatz, glaub' es mir.

Rätsel 3: Was hat Wurzeln, die keiner sieht / ragt höher als Bäume / und Wipfelsäume / wächst nie und treibt nicht / und reicht doch ins Licht?

Rätsel 4: Schreit ohne Stimme / fliegt ohne Schwinge / beißt ohne Zahn / murmelt und pfeift / kein Mund hat's getan.

Rätsel 5: Etwas, das alles und jeden verschlingt: / Baum, der rauscht, Vogel, der singt / frisst Eisen, zermalmt den härtesten Stein / zerbeißt jedes Schwert, zerbricht jeden Schrein / schlägt Könige nieder, schleift ihren Palast / trägt mächtigen Fels fort als leichte Last.

Das Rezept zum Selbermachen: Handgemachte Seife

Ein schöner Knet- und Waschspaß für die ganze Familie ist es, wenn man Seifenstücke selbst herstellt! Geht nicht? Doch, ganz einfach!

Zutaten:

50g Duschgel (oder wieviel ihr wollt), 100g Speisestärke (doppelt so viel wie Duschgel!), Seifen- oder Lebensmittelfarbe

Herstellung:

1. Speisestärke und Duschbad zusammenmischen und die Lebensmittelfarbe in die Masse einkneten.
2. Kugeln formen und zu etwa 1 cm großen Talern plattdrücken.
3. Die Taler bestempeln und dann alle Seifenstückchen in eine Box tun, die vor Feuchtigkeit schützt.

Tipp1: Wenn die Masse zu krümelig sein sollte, gebt noch ein wenig Duschbad dazu, bei zu feuchter Masse noch etwas Speisestärke – bis die Masse sich gut kneten lässt.

Tipp 2: Statt Stempel zu benutzen, könnt ihr auch einfach Formen ausstechen wie beim Keksebacken zur Weihnachtszeit. Ihr könnt dafür auch dieselben Ausstechformen nehmen.



Unsere Mitarbeiterin Frau Pfaffenberger hat es für euch ausprobiert!