

Neues aus der Beratungsstelle Mai 2022

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

Liebe Leserinnen und Leser,

neben den vielen Menschen, die uns im täglichen Leben in unserer Beratungsstelle begegnen, hatten wir im vergangenen Monat eine wundervolle Besucherin. Zum Zukunftstag verbrachte die Schülerin Lilly einen Tag bei uns und belebte mit ihrer neugierigen und quirligen Art den Arbeitsalltag. Aus diesem Tag entstand ein Newsletter-Beitrag zum Thema Selbstbewusstsein, den Lilli selbst geschrieben hat. Wir fanden, Sie sollten ihn lesen. Anstelle des Rätsels finden Sie im Anhang heute einen Beitrag von ebendieser Schülerin.

Ist der Alltag zwar an manchen Tagen so vollgepackt, dass es kaum vorstellbar ist, Zeit für eine Besucherin mit vielen Fragen zu finden, war es am Ende eine sehr bereichernde Erfahrung – thematisch passt diese sehr gut zum Thema des heutigen Newsletters: Alltagsstress – wie hält man die Balance? Wir wünschen auch Ihnen kleine Ausbrüche aus festen Strukturen, die Ihren Alltag erfrischen. Wie jeden Monat laden wir Sie herzlich zum Elterncafé unserer Beratungsstellen ein, um Raum für Ihre Fragen zu bieten.

Eisleben: Donnerstag, den 19.05.2022 ab 15 Uhr

Hettstedt: Donnerstag, den 19.05.2022 ab 16 Uhr.

Für die Teilnahme am Elterncafé ist eine **telefonische Anmeldung** wünschenswert. Sie sind uns herzlich willkommen.

Ihr

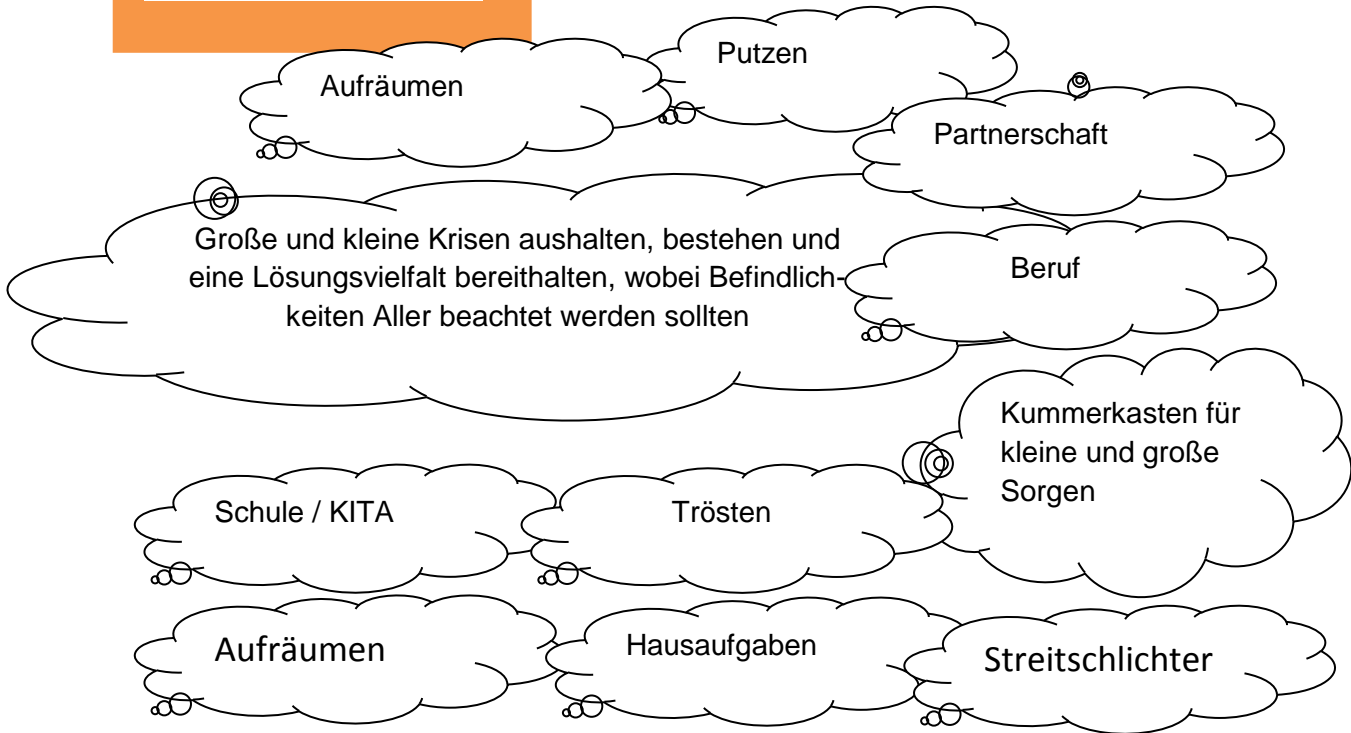
Team der Beratungsstelle




Alltagsstress – Wie hält man die Balance???



So ein Familienalltag ist wuselig, laut, lebendig und auch schon mal sehr anstrengend und Kräfte aufreibend. Viele Dinge einzeln betrachtet sind eigentlich nicht schlimm, aber in ihrer Komplexität bringen sie Eltern und auch Kinder schon einmal schnell an die eigene Belastungsgrenze.



Der Umgang damit und die Reaktionen darauf sind so unterschiedlich wie vielfältig zugleich. Oft steht am Ende eines turbulenten Tages die Frage vs. dem Wunsch:

<p>Die Frage</p>	<p>„Habe ich alles erledigt?“ „Hatte ich ausreichend Zeit für die Kinder?“</p>
<p>„Etwas mehr Ruhe im Familienalltag“ „Etwas mehr Gelassenheit im Umgang mit den kleinen und großen Herausforderungen des Tages“ „Den schnellebigen Alltag zu entschleunigen und die täglichen Stressfaktoren etwas zu minimieren“</p>	<p>Der Wunsch</p> 

Natürlich gibt es leider keine allgemeingültige und 100%ig funktionierende Lösung für diese Problematik. So individuell wie jeder Familienalltag ist, so individuell und vielfältig sind die Entschleunigungsmöglichkeiten.

Sicherlich ist es nicht möglich, die täglichen Anforderungen nach Lust und Laune zu umschiffen. Aber ein paar **Ankerplätze für Ruhe / Entspannung und Zufriedenheit** einzurichten, geht dann doch recht gut. Grundvoraussetzung hierfür ist natürlich die eigene Bereitschaft zum Ausprobieren von Veränderungen. Hier lohnt es sich, auch bei nicht sofortigen Erfolgserlebnissen am Ball zu bleiben.



Mal einen Gang runter schalten und bewusst Tempo rausnehmen, hört sich einfach an und lässt sich am schwierigsten praktizieren. Hier ein kleiner Tipp:

	<p>Auch mal "Nein" sagen und Prioritäten setzen. Nur soviel Aufgaben übernehmen, die man realistisch schaffen kann. Funktioniert auch gut, der eigenen Unzufriedenheit entgegen zu wirken.</p>
	<p>Das Zeitmanagement gut im Auge behalten - lieber etwas mehr Zeit einplanen/ wenn wirklich Zeit übrig bleibt, wäre hier ein guter Ankerplatz.</p>
	<p>Stresssituationen gemeinsam besprechen und gemeinsam nach Veränderungsmöglichkeiten suchen</p>
	<p>Beteiligen Sie Kinder alters- und entwicklungsgerecht an Veränderungsprozessen, denn Kinder erleben Alltagsstress als sehr anstrengend und oft resultieren hieraus neue Konflikte und Stresssituationen.</p>
	<p>Hilfen auch mal einfordern/ Hilfsangebote annehmen - Kinder helfen super gerne, wenn man sie nur lässt. Kinder überraschen dann oft mit einer verblüffenden Selbstständigkeit. Manchmal brauchen sie nur etwas mehr Zeit, um es zu zeigen. Hieraus resultierende Wertschätzung ist ein wichtiger Grundpfeiler für die kindliche Entwicklung.</p>

Auch eine selbst erteilte Genehmigung zum „Nichtstun“ eröffnet manchmal ungeahnte Möglichkeiten zum Entspannen, zum Genießen und eine stressfreie Zeit mit den Kindern zu verbringen. Auch die Kinder profitieren davon. Reduzierte Reizüberflutung schafft Raum für Kreativität und Phantasie.

„Gelassenheit steckt an – Entspannt durch den Familienalltag“ von Tanja Draxler Zenz



1. VORBEREITUNG EINER TRAUMREISE/ FANTASIEREISE

- Einen Ort auswählen, an dem sich das Kind bequem hinlegen oder hinsetzen kann. Ideal ist es auf dem Boden, auf einer Matratze oder Matte mit einer Decke und einem Kissen. An Platz zum Ausstrecken denken.
- Bitte bequeme Kleidung tragen.
- Je nach Traumreise kann Entspannungsmusik leise dazu gehört werden.
- Keine Handys / für Ungestörtheit im Vorfeld sorgen.
- Im Sommer auch super im Garten oder auf einer Wiese machbar. Frische Luft ist immer super.

2. DAS VORLESEN

Der Vorleser lenkt die Traumreise und steuert die Geschwindigkeit. Der Vorleser sollte ruhig, geduldig und textsicher die Geschichte vortragen. Die Pausen sind wichtig und ein Gefühl für Zeit und Raum. Es muss genug Zeit für die Wahrnehmung eines jeden einzelnen Gegenstandes und Gefühls gegeben werden. Nur so kommt die Person in eine Entspannungsphase und kann sich auf die Reise einlassen.

3. TRAUMREISE - EINLEITUNG UND GESCHICHTEN

Mach es dir in der Rückenlage bequem und schließe deine Augen. Fühle deinen Körper und höre deinen Atem. Du brauchst dich überhaupt nicht anzustrengen. Dein Körper darf sich schwer, aber ganz locker anfühlen. Dein Atem darf ganz ruhig und leise durch deinen ganzen Körper fließen, als würde ein warmer Wind durch dich hindurchwehen. Ein und aus..... Lass dir Zeit! Ich zähle leise bis 7 und die Reise kann beginnen.

Fantasiereise für Kinder – Eine Duft-Traumreise in den Frühling

Es ist ein grauer Tag. Müde bist du und du kannst dich gerade gar nicht konzentrieren. Du stehst am Fenster und schnupperst. Süß riecht es draußen. Nach Frühling. Du schließt die Augen, atmest tief durch und träumst dir deinen Frühling. Du stellst dir vor, deine Traumfee steht vor dir. Sie lächelt dir zu. Dann nimmt sie ihren Feenstab, den sie an einer Kette um den Hals trägt, in die Hand. Vier Mal schwingt sie nun den Stab, in jede Himmelsrichtung einmal. Dabei singt sie leise:

*“Mit dem lauen Frühlingswind
reist du fort im Traum geschwind
auf die Frühlingsblütenwiese,
duftig, sonnenhell wie diese ...
Kling kling kling kling, klingklangkling.
Hell klingt's durch die Lüfte.*

*Kling kling kling kling, klingklangkling.
Tausend Blütendüfte."*

Du lauschst dem Feengesang und fühlst dich ruhig, frei und ein bisschen wie in Ferienstimmung. Du lächelst und hörst noch eine Weile dieses "Kling kling kling kling, klingklangkling". Leise wird es und leiser und verhallt schließlich in weiter Ferne. Und weit bist auch du gereist. Auf einer Frühlingswiese nämlich findest du dich nun wieder. Dort liegst du auf einer kuscheligen Decke mitten im Gras. Süß riecht es hier. Nach Erde, jungen Gräsern und frischen Kräutern, nach Blütendüften, Gräsern und jungen Blättern. Hmm! Wie gut das duftet. Wie köstlich, würzig, frisch. Du schnupperst. Riechst du den Frühling und seine Düfte? Frisch duftet er, erdig und süß. Es ist ein fröhlicher, heiterer Duft. Ein Duft der Ruhe und Gelassenheit. Schnupper mal! Atme diesen köstlichen Duft des Frühlings tief und gleichmäßig ein! Ganz ruhig und gleichmäßig atmest du. Tief und ruhig. Ein und aus. Und ruhig und gleichmäßig nimmst du mit jedem Atemzug die Frische und Ruhe und Lebendigkeit und Fröhlichkeit des Frühlings in dich auf. Ein und aus. Ruhig und entspannt. Spürst du, wie der Frühling mit jedem Atemzug näher zu dir kommt? Spürst du, wie frisch, gefestigt, ruhig und heiter du dich nun fühlst? Wie ruhig und konzentriert du bist? Atme den Duft des Frühlings noch einmal tief ein. Und da hörst du es wieder, das Singen der Feen:

Du lächelst, dann verabschiedest du dich mit einem leisem 'Tschüss' und 'Auf bald!' von deiner Frühlingswiese und kehrst langsam in dein Zimmer zurück! Recke und strecke dich und öffne die Augen. Ganz ruhig, heiter, ausgeruht und konzentriert bist du nun. Stehe auf und gehe noch einmal kurz zum Fenster. Winke dem Frühling für heute zum Abschied noch einmal zu. Er wartet auf dich. Morgen vielleicht schon wieder auf der Frühlingswiese mit einer neuen Traumreise.

© Elke Bräunling



Gesundes schmeckt nicht nur gut, sondern sieht auch voll cool aus !

Das kriegt ihr gut alleine hin. Eine tolle Überraschung für Mutti, Vati , Oma, Opa oder einfach für dich selber.





VON LILLI: Selbstbewusstsein? Was ist denn das?

Sie alle und auch ich kennen doch dieses Gefühl, wenn man jemanden etwas fragen oder sagen muss, sich aber nicht traut...

Wenn ich mich in der Schule melde und die Antwort falsch ist, lachen bestimmt alle...

Ich trage lieber schlichte Kleidung, um nicht aufzufallen.

Ich traue mich nicht an der Kasse die Damenhygiene zu bezahlen. Willst du das nicht machen?

Ich bin so dick, ich werde für immer alleine bleiben...

Statt die Situation so zu sehen...

Probiers mal so

<p>Ich kann das nicht. Ich schaffe das sowieso nicht. Ich bin zu dick, unsicher, groß, klein, langsam... Ich lass es einfach gleich.</p>	<p>Ich probiere es einfach, sonst weiß ich ja nicht, ob ich es geschafft hätte. Ich sag mir einfach ganz oft: Ich schaffe es! Dann klappt das schon und selbst wenn nicht, dann ist es eben so. Dann werde ich stärker und besser und weiß nun, woran ich arbeiten muss, damit ich es irgendwann besser kann als alle anderen.</p>
<p>Ich will ihn nicht ansprechen. Er findet mich sowieso hässlich.</p>	<p>Ich bin so wie ich bin. Wer mich nicht mag, muss nichts mit mir zu tun haben. Wenn er mich abweist, weiß ich, wo ich bei ihm stehe und schließe mit ihm besser ab als ihm ewig hinterherzutruern.</p>
<p>Ich kann doch keine Kondome oder Tampons kaufen. Die halten mich doch alle für leicht zu haben.</p>	<p>Ich bin ein vorsichtiger Mensch und kaufe Kondome, sonst hab ich nachher ein Kind, nur, weil ich mich nicht getraut habe. Sollen sie doch denken, was sie wollen. Wenigstens bin ich verantwortungsvoll und gebe Acht. Außerdem ist es etwas Natürliches, was jeder irgendwann mal hat.</p> <p>Tampons kaufen: was ist denn da dabei? Du kannst doch nix dafür und jede Frau braucht sie mal. Die einen eher, die anderen später. Es ist nix, wofür man sich schämen muss.</p>

Auch du willst mehr Selbstbewusstsein? Jetzt für dich Tipps und Tricks

Mach anderen Mut, Komplimente und rede ihm gut zu, das steigert das Selbstwertgefühl - dadurch fühlen wir uns besser und trauen uns mehr. Auch zu dir selbst kannst du was gutes sagen, was einem gefällt, z.B. „Heute sehe ich aber schlank aus“.

Versuche doch immer wieder kleinere Dinge zu meistern. Wie z.B. heute einmal selbst das Essen zu bestellen. Oder ich bezahle meine Tampons an der Kasse oder ich bin mutig und stelle dem Lehrer meine Fragen u.s.w. Genau solche Sachen helfen dir festzustellen, um so öfter du soetwas machst und über deinen Schatten springst, umso mehr merkt dein Inneres, dass es doch ganz einfach ist und dass es eigentlich Niemanden interessiert wie ich rum laufe oder was ich kaufe oder ob die Antwort richtig oder falsch ist. Außerdem wirst du nach einer bestimmten Zeit merken, dass du schon viel mehr Selbstbewusstsein gewinnst und dir Dinge zutraust, bei denen du vorher vielleicht gesagt hättest: „Ich traue mir das nicht zu.“

Auch du hast Einfluss, mit dem was du zu anderen sagst oder tust. Häufig geht es dabei nur um Äußerlichkeiten. Zum Beispiel kann es verletzend sein, wenn du sagst: „ Na, hast du deinen Winterspeck immer noch nicht weg bekommen?“ Worte können so sehr kränken. Damit fühlt sich sicher keiner wohl. Du musst demjenigen doch nicht so unschön mitteilen, was er vielleicht schon selbst weiß. Jeder kennt seinen Körper meist gut genug und ist selbst für sich verantwortlich. Wenn du glaubst, jemand muss etwas verändern, dann sprich wertschätzend mit demjenigen oder mache ihm oder ihr lieber mal ein Kompliment. Dann fühlt er oder sie sich doch gleich besser, statt ihn/ sie runter zu machen für dein Ego.

Was schadet deinem Selbstwertgefühl/ Selbstbewusstsein

Was kann deine Selbstsicherheit durchaus negativ beeinflussen?

- übertriebenes Behüten von Eltern, Großeltern oder älteren Geschwistern
- verletzende Worte
- ständige Kritik
- allein lassen oder entmutigen des Kindes in schwierigen Situationen
- zu hohe oder zu niedrige Erwartungen an das Kind
- schulisches Versagen

Wie fühle ich mich eigentlich als Teenie in so einer Situation? Hier sind die Antworten:

Ich heiße Lilli und bin 14 Jahre alt. Ich bin zwar eigentlich sehr selbstbewusst, aber in manchen Situationen habe ich auch so ein grummeliges Bauchgefühl oder traue mich einfach nicht. Das fühlt sich dann so komisch (beängstigend) an: Ich bekomme nasse Hände und hab das Gefühl, dass ich auf 180° erhitzt, aber wenn ich mich dann doch getraut habe, bin ich im Endeffekt sehr stolz auf mich.

Ich möchte euch auch noch eins mit auf den Weg geben: An alle die auch ein wenig mehr Selbstbewusstsein bräuchten: lernt erstmal euch Selbst zu akzeptieren und euren Selbstwert kennen, damit ihr euch überhaupt was trauen könnt. Denn wichtig ist nicht, was man aus uns macht sondern was wir selbst aus dem machen, was man aus uns gemacht hat.

Ihr seid perfekt wie seid denn Menschen ohne Macke sind KACKE!!!