

Neues aus der Beratungsstelle August 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,

mit dem Thema „Pausenknopf“ läuten wir die zweite Jahreshälfte ein und durften selbst schon unsere Urlaubszeit genießen. Die damit einhergehende Erholung müsste in ein Glas einzuschließen sein, um - bei Bedarf - eine Prise davon zu nutzen. Das ist natürlich nicht möglich und doch gibt es die ein oder andere Möglichkeit, im Alltag achtsam mit unseren Kräften umzugehen. Es ist möglich, sich zu verrechnen, aber nicht sich zu verfühlen – nehmen Sie wahr, wann eine Pause nötig ist und folgen Sie dem Gefühl. Lesen Sie im Folgenden mehr dazu und wir laden Sie herzlich ein, unsere Elterncafés als Tankstelle zu benutzen: Kommen Sie gern zu einem ungezwungenen Miteinander in

Eisleben: Donnerstag, den 18.08.2022 ab 15 Uhr

Hettstedt: Donnerstag, den 18.08.2022 ab 16 Uhr

vorbei. Wir freuen uns auf Sie.

Ihr

Team der Beratungsstelle





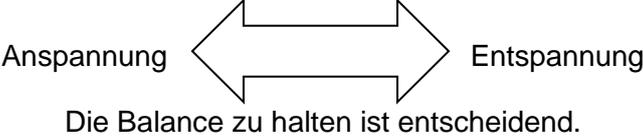
Pausenknopf/ Auszeit nehmen/ Vorbild sein
Geht das denn?

Alle Eltern wissen sehr gut, dass Erziehung von Kindern eine sehr große tägliche Herausforderung darstellt. Ganz oft nimmt man sich vor „ Beim nächsten mal nicht die Nerven zu verlieren...“. Sich im eigenem Handeln und Agieren zu hinterfragen, nimmt einen hohen Stellenwert ein.

Auch wenn dieses Hinterfragen gelegentlich zu Unsicherheiten führt, kann es auch eine Plattform für neue Ideen, für die Entwicklung neuer Konfliktlösungsstrategien sein und mehr Sicherheit im Umgang mit künftigen Konfliktsituationen geben. In einer schnelllebigen Zeit, die von Hektik, Termindruck, Leistungsoptimierung, Reizüberflutung, Erwartungsdruck und einem oftmals unbewussten Streben nach Perfektionismus geprägt ist, begegnet uns im Alltag oft die Empfehlung „ Du brauchst mal eine Auszeit...“ Doch wo soll man sich die Auszeit holen, wenn doch eigentlich immer viel zu wenig Zeit vorhanden ist?“ Gäbe es nur einen eigenen Pausenknopf, der hilft in konfliktreichen Situationen die Ruhe und die Nerven zu bewahren, wäre das doch eine tolle Sache.



Aber er ist ja da, der innere Pausenknopf. Leider gibt es keine Gebrauchsanweisung, denn jeder muss die individuelle Handhabung damit selber herausfinden. Der Pausenknopf führt nicht zwangsläufig zur Entspannung, kann aber die positive Selbstregulierung in Krisensituationen unterstützen.



Niemand würde beim Auto fahren, wenn die Tankanzeige blinkt, aufs Gaspedal treten, um noch recht weit zu kommen. Es ist ganz selbstverständlich, dass erst aufgetankt werden muss, um (entspannt) weiter zu kommen. Genauso verhält es sich mit den eigenen Kräften. Diese stehen nicht unendlich und täglich 100%ig zur Verfügung. Auch hier muss hin und wieder ein auftanken erfolgen. Wenn ich will, könnte ich auch kleine *Pausenknopftankstellen* einrichten. Bitte nicht zu lange damit warten!



Auch mit dem Blick auf Kinder gerichtet, muss man zunehmend (an-)erkennen, dass bereits hier ein hohes Anforderungsprofil hinsichtlich der täglichen Stressbewältigung vorliegt.

Sich in einer Reizüberfluteten Lebenswelt selber zu regulieren, Ruhephasen bewusst einzulegen, muss erlernt werden.

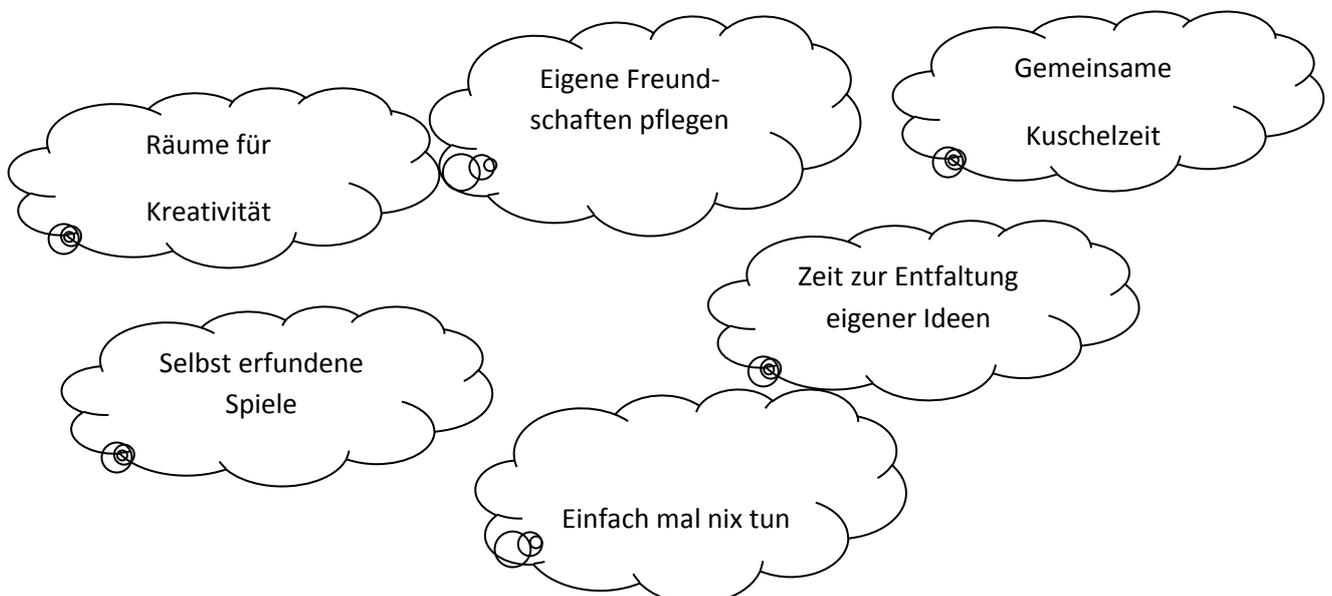


Ein gutes Vorbild zu sein ist nicht eine Möglichkeit von vielen, Deine Kinder zu beeinflussen. Es ist die Einzige!

„Erziehung besteht aus zwei Dingen, Beispiel und Liebe“

Friedrich Fröbel

Welches Beispiel (Vorbild) wird dem Kind gegeben? Erlebt es einen Alltag im Schleudergang, wo die Lösung in „noch schneller“ und „noch mehr“ liegt? Oder wird ein guter und gezielter Einsatz des Pausenknopfes vorgelebt. Auch wenn es angesichts tobender und ständig aktiver Kinder schwer fällt, daran zu glauben, doch: Kinder brauchen auch Zeit für *Langsamkeit*.



Wenn ein Kind erlebt, dass Pausen und Ruhephasen angenehm, wichtig und mit einer nachhaltig positiven Erfahrung verbunden sind, gelingt ihnen die Anwendung und Akzeptanz soviel besser.

Beispielhafte Alltagssituation:

Wenn die Eltern von der Arbeit nach Hause kommen und die Kinder in einer Art Überfallkommando die Ankommenssituation sofort besetzen...

Zuhören, Einfühlen und vor allem Durchblicken setzt einen entspannten Zustand voraus. Dieser ist oft in diesem Moment nicht gegeben. Höchste Zeit für einen Pausenknopf. Vereinbaren Sie mit ihrem Kind ein Zeitfenster für das eigene Ankommen. Das können 10 Minuten für eine Tasse Kaffee sein oder für einen ruhigen Austausch mit dem Partner. Mit Hilfe einer „Eieruhr“ (Zeitwecker) erhält ihr Kind eine Orientierungshilfe mit optischem und/ oder akustischem Signal. Vereinbart wird, dass den Eltern diese Zeit geschenkt wird, mit der Aussicht auf ungeteilte Aufmerksamkeit im Anschluss. Sind die 10 Minuten dann vorbei, gibt es auch bei dem Wunsch nach einem zweiten Kaffee keine Verlängerung. Wichtig ist, dass Ihr Kind gerade hier Zuverlässigkeit erlebt (Vorbildfunktion). Das angenehme Erleben, nach einer gefühlten Ewigkeit des Abwartens die volle Aufmerksamkeit zu erhalten, ist eine wertvolle positive Erfahrung für ihr Kind. Die Zuverlässigkeit in den Aussagen der Eltern wird durch die tatsächliche Umsetzung nochmals gefestigt. Bei verbindlicher, regelmäßiger Anwendung wird sich ihr Kind schnell an das Ritual gewöhnen und kann es auch gut in den eigenen Alltag integrieren. Ganz nebenbei wird auch was gelernt.



Regeln, verbindliche Absprachen, gegenseitige Rücksichtnahme sind wichtig und schaffen Raum für ein konfliktarmes Miteinander. Entdecken Sie mit Ihrem Kind die Vielfältigkeit des Pausenknopfes und er könnte ein wertvoller Bestandteil im alltäglichen Familienleben sein.

Ich bin mir sicher, dass jeder zur Thematik Ideen, Ratschläge, Erfahrungen und Fragen hat. In unserem Elterncafe am 18. August in den Beratungsstellen in Hettstedt und Eisleben freuen wir uns darauf, mit Ihnen in einen konstruktiven Austausch zu kommen.

Wünschenswert ist eine telefonische Anmeldung.

Für Eisleben: 03475/7118090

Für Hettstedt: 03476/ 8575639

Beim Spaziergang mal ganz bewusst nach Steinen und Steinchen Ausschau halten. Ganz tolle Bilder können so entstehen. Lasst Eurer Phantasie freien Lauf. Wir würden uns sehr über die Zusendung Eurer „Meisterstücke“ freuen. Mit der Einverständniserklärung Eurer Eltern, können wir Eure Bilder im nächsten Newslettern zeigen.



Rätsel

Ich bin da, tagein, tagaus,
Ob am Spielplatz oder hinterm Haus.
Bin Heim von Burgen, Baustellen, Mäuerchen,
Bau' in mir mit Eimer, Hand und Schäufelchen.
Mein Inneres kam vor Langem aus dem Meer,
Komm zu mir und ich verrat' dir mehr.
Was bin ich?

Setz' dich auf mich,
ist mir gleich.
Oft hab ich Ketten
— bin aber gar nicht reich.
Schwung für Schwung dem Himmel zu,
Halt dich gut fest und hab' Spaß im Nu.
Was bin ich?