



ELTERN-FUNDGRUBE

MIT KINDERN LEBEN UND GEMEINSAM WACHSEN

Ich freue mich, Mutter oder Vater zu sein,

- weil ein Kinderlachen mein Herz öffnet
- weil ich lernen kann, die wirklich wichtigen von den nicht ganz so wichtigen Dingen zu unterscheiden
- weil mein Kind mir den Spiegel vorhält und ich viel von ihm lerne

INHALT

Wozu diese Elternbroschüre?	3
Gesundheit und Lebenskompetenz	4
Wir sind nicht nur Mama und Papa!	8
Die Leistungsgesellschaft fordert Eltern	11
Sind Mädchen und Jungen wirklich so anders?	14
Rituale als Lebenshilfe	16
Beziehungen gestalten und mit anderen zusammenarbeiten	18
Vertrauen haben – Probleme lösen	21
Noch einige Erziehungstipps	28
Impressum	31

WOZU DIESE ELTERNBROSCHÜRE?

LIEBE ELTERN,

Kinder sind ohne Zweifel etwas Einmaliges und Faszinierendes. Und doch zieht mit der Geburt eines Kindes nicht automatisch das Glück ins Haus. Das gewohnte Leben verändert sich grundlegend, und die Verantwortung für ein Kind bedeutet eine große Herausforderung. Während des Heranwachsens stellen sich Kindern wie Eltern immer wieder neue Aufgaben. Diese erfordern viel Lebensmut, den Willen zum Nachdenken und eine ganze Reihe von Fähigkeiten. Dazu gehören unter anderem Einfallsreichtum und die Bereitschaft zu ständiger Anpassung an neue Situationen.

Diese Broschüre handelt davon, welche Einstellungen und Fähigkeiten Ihnen das Leben erleichtern und wie Sie diese bei sich und bei Ihren Kindern fördern können.

Die Fähigkeiten, das Leben befriedigend zu gestalten, werden hier als Lebenskompetenzen bezeichnet. Alle Menschen sind selbst dafür zuständig, diese Kompetenzen zu erwerben und zu pflegen. Die Kinder brauchen dazu die Unterstützung von Erwachsenen.

Die beste Unterstützung für Kinder ist es, wenn sie am Beispiel der Menschen lernen können, die ihnen wichtig sind.

Deshalb wird auf den nächsten Seiten viel die Rede davon sein, wie Sie Ihre Lebenskompetenzen erkennen und offen leben können.

GESUNDHEIT UND LEBENS-KOMPETENZ

Seit einiger Zeit befasst sich die Wissenschaft mehr und mehr mit der Frage, was Gesundheit ausmacht. So wollten auch Hamburger Klinikärzte wissen, was Menschen unter Gesundheit verstehen. Sie suchten über eine Zeitungsanzeige Personen, die von sich behaupteten, gesund zu sein, und untersuchten ihren Gesundheitszustand. Bei allen untersuchten Personen fanden sie zahlreiche Abweichungen von der medizinischen Norm. Deshalb befragten die Ärzte sie danach, was ihrer Meinung nach für Gesundheit wichtig sei. Die Antworten waren immer wieder dieselben: »Wenn man sich selbst versorgen kann.« »Wenn man Hoffnung hat, Schwierigkeiten zu überwinden.« »Wenn man eine sinnvolle Beschäftigung hat.« »Wenn man für andere nützlich sein kann und anerkannt wird.«

Gesundheit hängt also nicht in erster Linie von »normalen« medizinischen Untersuchungsergebnissen ab. Das persönliche Lebensgefühl ist oft noch wichtiger. Das zeigt auch unsere Sprache. Da heißt es: »Jemand lässt den Kopf hängen«, weil er hoffnungslos ist. »Einem geht das Herz auf«, weil er einen geliebten Menschen sieht. Und jemand anderem »dreht es den Magen um«, wenn er an die Arbeit denkt.

Alle besitzen wichtige Lebenskompetenzen. Wenn Sie die nächsten Zeilen lesen, können Sie überlegen, welche Eigenschaften besonders auf Sie zutreffen.

- Wenn Sie sich selbst gut spüren und die eigenen Wünsche, Ängste, Stärken und Schwächen kennen, verfügen Sie über eine gute **Selbstwahrnehmung**.
- Die Selbstwahrnehmung ist eine wichtige Voraussetzung dafür, sich selbst so zu mögen, wie Sie sind. Dann besitzen Sie ein starkes **Selbstwertgefühl**.
- Vielleicht können Sie auch gut mit **Gefühlen** wie Angst, Wut, Freude usw. und mit **Stress umgehen**.
- Kommen Sie schnell mit anderen Menschen ins Gespräch und können über fast alles mit anderen reden? Dann sind Sie **kommunikationsfähig**.

- Wenn Sie genau wissen, was Sie wollen, wenn Sie Grenzen wahren und sich durchsetzen können, dürfen Sie sich über Ihre **Selbstbehauptung** freuen.
- Wissen Sie in den meisten Fällen, wie man verzwickte **Probleme löst**? Oder sind Sie besonders geschickt, wenn Sie verhandeln oder **Konflikte austragen** müssen?
- Vielleicht überlegen Sie auch die Folgen Ihres Handelns genau und können **kritisch denken** und ausgewogen urteilen.
- Besitzen Sie die Fähigkeit, Freundschaften zu schließen und **Beziehungen zu pflegen**?

Wenn Sie nachdenken, finden Sie wahrscheinlich **noch viele andere Talente**, die Ihnen im Leben weiterhelfen.

MICH SELBST KENNEN- UND SCHÄTZEN LERNEN

Wie würden Sie sich einem Menschen beschreiben, der Sie nur übers Telefon hören kann? Was lieben Sie besonders an sich und was schätzen andere an Ihnen?

Jeder Mensch ist einmalig in seinem Wesen und gleichzeitig eingebunden in eine größere Gemeinschaft. Auch wenn Menschen einander in einigem gleichen, unterscheiden sie sich in manchen Bedürfnissen, Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten. Sie können sich selbst nur gerecht werden, wenn Sie es wagen, genau hinzuschauen und sich immer besser kennenzulernen. Die Menschen in Ihrer Umgebung können Ihnen dabei helfen.

Je besser Sie sich kennen, desto eher entdecken Sie auch Ihre ganz persönlichen Vorzüge. Und wenn Ihnen etwas nicht so gut gefällt, können Sie sich verändern. So wie Sie mit sich selbst umgehen, so lernen auch die Kinder mit sich umzugehen.

ANDERE ENTDECKEN UND MICH IN SIE HINEINVERSETZEN KÖNNEN

Wie gut kennen Sie Ihre Kinder?

Welche besonderen Begabungen haben Sie an Ihnen entdeckt?

Worüber freuen sich Ihre Kinder besonders? Wovor haben sie Angst?

Auch Kinder sind ganz verschieden. Deshalb ist es wichtig, sie in ihrer Eigenart kennenzulernen. Dann kann man auch so mit ihnen umgehen, wie es zu ihnen passt. Jedes Kind braucht seine ganz persönliche Art der Zuwendung. Eltern erkennen das meist recht schnell und reagieren entsprechend.

Wahrscheinlich haben Sie ein gutes Gespür dafür, wie es Ihren Kindern geht. Achten Sie auf Ihr Gefühl; meist liegen Sie richtig mit Ihrer Annahme! Geht es den Kindern gut, dann freuen Sie sich wahrscheinlich. Wenn nicht, sind Sie womöglich besorgt. Vielleicht kennen Sie die Bedürfnisse des Kindes und wissen, wie Sie es unterstützen können. Zeigen Sie ihm, dass es mit Ihnen über seine Anliegen sprechen kann. Bieten Sie ihm Ihre Hilfe an, auch wenn es sie vielleicht im Moment noch gar nicht annehmen kann.

Es gehört zu einer gesunden Entwicklung, dass ein Kind zwischendurch auch auf Probleme stößt oder eine schwierige Zeit durchstehen muss. Wenn Kinder sehen, wie ihre Mütter oder Väter ihre Schwierigkeiten meistern, lernen sie von ihnen. Und vor allem lernen sie darauf zu vertrauen, dass sich Probleme überwinden lassen. Trotzdem brauchen sie manchmal die Hilfe von Erwachsenen.

MIR ZUTRAUEN, DASS ICH ETWAS LEISTEN KANN

**Trauen Sie sich zu, heute für sich (und Ihre Kinder) zu sorgen?
Was haben Sie in Ihrem Leben alles schon geschafft?**

Als Eltern müssen Sie nicht alles leisten, doch Sie haben bereits viel dafür getan, dass sich Ihr Kind körperlich, seelisch und geistig gut entwickelt. Sie sind kompetent und Ihr Kind lernt an Ihrem Beispiel. Sie haben Menschen in Ihrem Umfeld, die Sie unterstützen können. Wenn das Kind ein Gefühl dafür bekommt, was ihm guttut, und wie es selbst für sich sorgen kann, dann wird es sich auch etwas zutrauen und mit Belastungen leichter zurecht kommen.

Und wenn es einmal schwierig wird, kann beispielsweise die Kinderärztin oder der Kinderarzt weiterhelfen.

Die Kinderärztin Dr. med. Margareth Plankensteiner Mahlknecht erläutert:

Die Eltern, meistens Mütter, kommen mit ihren Kindern in den ersten Lebensjahren zu regelmäßigen Untersuchungen. Über Fragen zum allgemeinen Gesundheitszustand hinaus wenden sich Eltern von Kleinkindern vor allem mit Fragen zu Schlafgewohnheiten und Schlafstörungen, zur Sauberkeitserziehung, zu Essgewohnheiten, zur Sprachentwicklung oder zu »Trotzphasen« an mich. Eltern von größeren Kindern kommen mit Fragen zur beginnenden Sexualentwicklung, dann auch zu Schmerzen und Beschwerden ohne körperliche Ursachen, Fragen zu familiären Belastungssituationen wie Streit, Trauer, Arbeitslosigkeit oder finanziellen Problemen. Manche haben auch Fragen zum Umgang mit Computer, Gameboy, Fernsehen und Handy und zum Konsumverhalten allgemein.



Petra mit Tati und Mami

WIR SIND NICHT NUR MAMA UND PAPA!

FÜR MICH SORGEN, MICH VOR ÜBERFORDERUNG SCHÜTZEN

Wie geht es Ihnen in diesem Moment? Womit beschäftigen Sie sich am liebsten? Sorgen Sie ausreichend für Ihr persönliches Wohlergehen?

Sie leisten als Eltern eine ganze Menge und das ist überhaupt nicht selbstverständlich. Niemand kann immer nur geben. Es ist wichtig, auch für sich selbst zu sorgen. Von einer erschöpften Mutter oder einem über lange Zeit gestressten Vater hat niemand etwas, am wenigsten das Kind. Um selbst einmal ausspannen zu können, kann man sich z. B. mit anderen Eltern zusammentun und die Kinder für ein paar Stunden abwechselnd betreuen. Manchmal sind auch Nachbarn oder Großeltern bereit, die Kinder für kurze Zeit zu übernehmen.

Für das Kind gehört es zu einer gesunden Entwicklung, dass es neben Papa und/oder Mama noch andere soziale Kontakte gibt.

Sie brauchen keine Schuldgefühle zu haben, wenn Sie sich einmal eine Verschnaufpause gönnen. Das heißt aber keineswegs, dass Kinder nach Belieben »abgeschoben« werden sollen. Die Eltern tragen Verantwortung für Ihre Kinder.

Wenn Sie verheiratet sind oder mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin zusammenleben, werden Sie auch Zeit füreinander brauchen. Die sollten Sie sich nehmen.

Sind Sie Alleinerzieherin oder Alleinerzieher, dann ist es genauso wichtig, die Freundschaften mit anderen Erwachsenen zu pflegen.

Sicher fallen Ihnen eine Menge Dinge ein, die Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin oder mit Freundinnen oder Freunden unternehmen können:

- einen Spaziergang
- einen Abend zu zweit oder im Freundeskreis
- einen Spieleabend
- ein langes Gespräch
- ...

**Haben Sie Fragen, die Sie mit jemandem anonym besprechen möchten?
Am Elterntelefon erhalten Sie Antwort.**

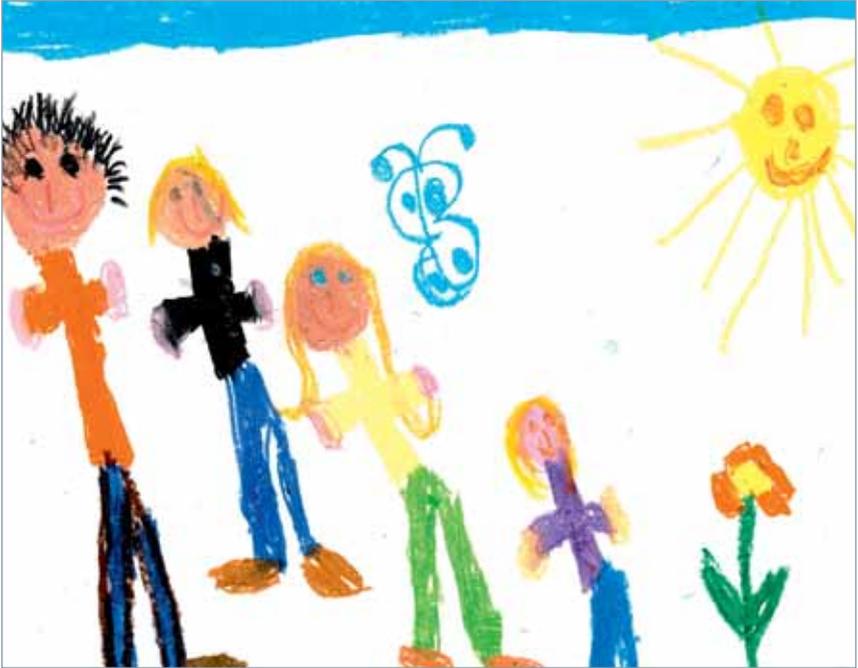
**Die psychologischen Fachleute beim Elterntelefon,
Dr. Christiane Mühlhäusler und Dr. Alexander Viehweider, berichten:**

Das Elterntelefon ist ein anonymer Beratungsdienst für Eltern. Eltern wenden sich unter anderem an uns, wenn ihre Kinder nicht im Kindergarten oder in der Schule bleiben wollen oder Schwierigkeiten haben, sich in die Gemeinschaft zu integrieren. Bei Grundschulern geht es häufig um auffälliges Verhalten in der Klasse (Stören im Unterricht, aggressives Verhalten, Schüchternheit ...).

In der Beratung gilt es zunächst, die Probleme gemeinsam mit den Eltern genau zu erörtern. Dabei fragen wir: Was wurde bisher unternommen? Was hat funktioniert? Was hat nicht gefruchtet? Wie können Veränderungen bewirkt werden? Wir erarbeiten mit den Eltern Lösungen und Verhaltensvorschläge, die sie ausprobieren und deren Wirkung sie mit uns bei einem nächsten Anruf besprechen können.

Uns ist es wichtig, die persönliche Erziehungssituation anzuerkennen, die Fähigkeiten der Eltern und der Kinder zu nutzen und aus dieser Realität neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Das Elterntelefon erreichen Sie unter der Grünen Nummer 800 892 829.



Melanie und Carmen mit Tati und Mami

DIE LEISTUNGSGESELLSCHAFT FORDERT ELTERN

MIT MEINEN ANFORDERUNGEN UND BELASTUNGEN ANGEMESSEN UMGEHEN

Wie reagieren Sie auf die täglichen kleinen Ärgernisse? Was versetzt Sie in Stress?
Was bringt Ihnen in belastenden Situationen Ihre Gelassenheit zurück?

Jeder Mensch wird im Leben gefordert. Leistung ist nicht nur für den Lebensunterhalt wichtig, sondern vor allem dafür, dass sie Menschen in ihrer Entwicklung anspricht und ihr Selbstvertrauen fördert. Denken Sie nur einmal daran, was es für ein beglückendes Gefühl war, als Sie zum ersten Mal alleine Rad fahren konnten oder schwimmen lernten.

Auch Kinder wollen lernen, wollen etwas leisten und brauchen angemessene Aufgaben: nicht zu leicht, aber auch nicht zu schwierig.

Manchmal sind die Anforderungen zu hoch, man wird gestört oder steht unter Zeitdruck. Das macht Menschen Angst und versetzt sie in Stress. Dann ist es wichtig zu wissen, wie man den Stress abbauen kann. Dafür gibt es unterschiedliche Methoden, zum Beispiel:

- einige Male tief durchatmen
- die Sache mit Humor nehmen
- sich Hilfe holen, angebotene Hilfe annehmen
- sich an seine Fähigkeiten erinnern
- sich erinnern, was man bereits erfolgreich gemeistert hat

Manche Eltern lassen sich unter Druck setzen, weil sie denken, ihre Kinder müssten so sein wie andere. Sie achten dann peinlich genau darauf, ob ihre Söhne oder Töchter wohl überall mithalten können und »genug« leisten. Das setzt die Kinder unter Druck.

Jedes Kind hat Begabungen. Diese sind manchmal nicht auf den ersten Blick zu sehen. Deshalb ist es nicht besonders sinnvoll, ein Kind mit anderen zu vergleichen. Besser ist es, dem Kind unterschiedliche Möglichkeiten anzubieten und es entdecken zu lassen, wo seine Stärken und seine Schwächen liegen. Wenn Sie Ihren Kindern beim Spielen zuschauen, werden Sie viele ihrer Fähigkeiten beobachten können. Diese Begabungen können Sie ruhig fördern. Aber lassen Sie sich von anderen Eltern nicht verunsichern und überfordern Sie Ihre Kinder nicht.

Dem Zeitgeist folgend wollen Eltern ihren Kinder oft so viel wie möglich bieten. Das betrifft materielle Dinge genauso wie Freizeitangebote oder musikalische, sportliche und andere Förderung. Dabei ist es wichtig zu überlegen, was dem Kind guttut. Ein Überangebot führt leicht zu unüberlegtem Konsumverhalten und überfordert das Kind. Es braucht aber auch Zeiten der Muße.

Wenn Sie aus irgendeinem Grund psychologische Beratung suchen, steht Ihnen der Psychologische Dienst gerne zur Verfügung.

Die Psychologin Dr. Luisa Cioffi vom Psychologischen Dienst des Gesundheitsbezirkes Bruneck erklärt:

Manche Kinder, die bei uns gemeldet werden, zeigen Auffälligkeiten in der körperlichen oder geistigen Entwicklung, andere weisen Lern- und Leistungsstörungen oder Sprachschwierigkeiten auf. Wir erstellen Diagnosen, beraten und begleiten die Eltern in diesen Situationen.

Häufig wenden sich auch Eltern an uns, weil ihre Kinder unter Ängsten, unklaren körperlichen Beschwerden, Zwängen oder Verhaltensauffälligkeiten leiden. Beispiele sind Angst bei Dunkelheit, Schulangst, Kopf- oder Bauchschmerzen ohne organische Ursache, Einnässen, aggressives Verhalten. In diesem Fall bieten wir Hilfe für das Kind und für die Familie an. Bei Bedarf arbeiten wir mit dem Kindergarten und der Schule zusammen.

Einige Eltern melden sich in besonderen **Krisensituationen** bei uns, z. B. bei Gewalterfahrungen, einem tragischen Unglück in der Familie oder bei sexuellem Missbrauch. In diesen Fällen bieten wir Beratung und Therapie an und arbeiten bei Bedarf mit dem Sozialdienst zusammen.

Psychologische Dienste finden Sie in allen Gesundheitsbezirken.



Maximilian

SIND MÄDCHEN UND JUNGEN WIRKLICH SO ANDERS?

ZU MIR SELBST UND MEINEN EIGENHEITEN STEHEN

Welches Bild haben Sie von sich? Sind Sie gerne eine Frau? Sind Sie gerne ein Mann?

Sie stehen fest im Leben? Sie nehmen sich so an, wie Sie sind? Dann spüren Ihre Kinder diese Stärke und lernen von Ihnen. Ganz egal, wie Sie sich als Mann oder Frau zeigen, Ihre Kinder werden Sie nachahmen.

Vielleicht haben Sie auch schon einmal gehört oder gelesen, dass Jungen und Mädchen von Natur aus grundverschieden seien. Mag sein, dass sich Jungen in unserer Kultur eher zu Maschinen und Technik hingezogen fühlen und Mädchen eher Lehrerin oder Tänzerin werden wollen. Das liegt auch an den gesellschaftlichen Vorgaben. Kleine Mädchen nehmen sich sehr oft Frauen zum Vorbild: die Mutter,

die Lehrerin, Lisa Simpson ... Kleine Jungen wollen werden wie ihr Vater, ihr Onkel oder Superman ...

Die Verschiedenheit zwischen einzelnen Menschen ist wesentlich größer als die zwischen Mädchen und Jungen. Es ist in Ordnung, wenn ein Mädchen mit Baggern spielt und ein Bub die Puppenecke vorzieht. Und es ist auch gut, wenn Mädchen »Krankenschwester« und Jungen »Pilot« werden wollen. Es kommt darauf an, jedes Kind in seinen Fähigkeiten zu fördern.

Sicher ist, dass sich die grundlegenden Bedürfnisse von Mädchen und Jungen kaum unterscheiden: Sie wollen gesehen werden und wichtig sein. Sie brauchen Ansprache und Zeit, Freiräume und Grenzen. Sie benötigen eine schützende Hand bei Angst, Trost bei Tränen und Kummer. Sie wollen ihre Fähigkeiten zeigen können und mit all ihren Gefühlen aufgehoben sein. Dann können sie als Jungen und als Mädchen ihre Schwächen zeigen und stark sein.



Tina

RITUALE ALS LEBENSHILFE

MICH IM LEBEN ZURECHTFINDEN

Wie bringen Sie Ordnung in Ihr Leben? Woran halten Sie sich, wenn es drunter- und drübergeht? Wie organisieren Sie den Tag? Was gibt Ihnen Sicherheit?

Diese Fragen können nur Sie für sich beantworten. Es gibt keine allgemeine Regel, wie man sich im Leben zurechtfindet. Jeder Mensch macht das auf seine Weise. Rituale können Sie dabei unterstützen.

Rituale sind lieb gewonnene Tätigkeiten, die sich regelmäßig wiederholen. Das kann im Tagesablauf sein oder aber auch wöchentlich, monatlich oder einmal im Jahr, z. B. wenn jemand jeden Tag zum gleichen Zeitpunkt frühstückt oder Zeitung liest. Rituale tun gut. Für Kinder ist es besonders wichtig, dass es in ihrem Tagesablauf eine bestimmte Regelmäßigkeit gibt. Das gibt ihnen Halt und Sicherheit. Für kleine Kinder ist die Welt sehr groß. Rituale machen sie etwas übersichtlicher. Doch auch

für ältere Kinder sind Rituale wichtig, weil sie ihnen Nestwärme und Geborgenheit vermitteln. Rituale geben Sicherheit und stärken die Frustrationstoleranz, so dass man auch schwierige Situationen mit mehr Gelassenheit bewältigt.

BEISPIELE FÜR TÄGLICHE RITUALE

- das Kind auf eine bestimmte Art wecken; das Verabschieden beim Weggehen ...
- Gute-Nacht-Geschichte vorlesen
- täglich eine gemeinsame Mahlzeit, wo alle Familienmitglieder dabei sind

RITUALE IM JAHRESKREIS

- den Geburtstag in besonderer Weise feiern
- Feste im Jahreskreis auf besondere Art vorbereiten und feiern
- der Jahreszeit entsprechende Dekoration der Wohnung

Rituale können sich mit der Zeit verändern. Manche sind auch irgendwann überholt. Wenn die Kinder größer sind, wollen sie wahrscheinlich nicht mehr vorgelesen bekommen. Gemeinsame Rituale fördern die Gemeinschaft. Wenn sie jedoch als lästig oder peinlich empfunden werden, ist es Zeit, sie aufzugeben.



Lisa

BEZIEHUNGEN GESTALTEN UND MIT ANDEREN ZUSAMMENARBEITEN

Macht es Ihnen Freude, neue Menschen kennenzulernen? Wie pflegen Sie Ihre Beziehungen? Was ist für Sie wichtig, wenn Sie mit anderen zusammenarbeiten? Was hilft Ihnen, mit anderen auszukommen?

Wenn Sie gut mit anderen Menschen zurechtkommen, haben Sie viele Vorteile im Leben. Sie schließen leicht Freundschaften. Sie können Ihre Beziehungen besser gestalten. Sie kommen mit Ihren Kollegen und Kolleginnen besser aus. Sie bekommen mehr Unterstützung von anderen. Wahrscheinlich fallen Ihnen auch noch viele andere Vorteile ein.

Es gibt eigentlich kaum einen Bereich im Leben, wo man nicht mit anderen zusammenarbeiten muss. Manche Menschen sind Naturtalente im Umgang mit ihren Mitmenschen. Andere lernen das erst im Laufe der Zeit mehr oder weniger gut.

Jeder Mensch hat eine ganz bestimmte Art mit anderen umzugehen. Die hat er sich im Laufe seines Lebens oft ganz automatisch angeeignet. Deshalb kann man andere auch nicht so einfach verändern. Aber wenn die eigene Art nicht so erfolgreich ist, kann man selbst etwas Neues lernen und ausprobieren. Zum Beispiel:

- anderen besonders aufmerksam zuzuhören
- andere so sein zu lassen, wie sie sind
- um Hilfe zu fragen und Hilfe anzunehmen
- anderen Wertschätzung entgegenzubringen und ihnen Rückmeldung zu geben
- Konflikte auszutragen
- und vieles andere mehr

Das alles lernt man nicht nur für sich selbst. Auch die Kinder lernen am Beispiel, wie Eltern mit anderen umgehen.

ZUSAMMENARBEIT ZWISCHEN ELTERN UND KINDERGARTEN BZW. SCHULE

Wenn Kinder in den Kindergarten oder in die Schule kommen, wird für Eltern auch die Zusammenarbeit mit pädagogischen Fachkräften im Kindergarten und Lehrpersonen wichtig. Wie sich diese Beziehungen gestalten lassen, hängt von beiden Seiten ab.

Das sollten Sie wissen: Zwischen Eltern und pädagogischen Fachkräften im Kindergarten und Lehrpersonen kann es unterschiedliche Sichtweisen geben. Dabei geht es nicht darum, wer Recht hat, sondern darum, wie Sie und der Kindergarten oder die Schule die Kinder am besten fördern und unterstützen können.

**Manchmal läuft alles schief. Auch in der Schule.
Die Schulberatung bietet Unterstützung.**

Dr. Carmen Fliri vom Pädagogischen Beratungszentrum Schlanders informiert:

Ich bin Ansprechpartnerin für Schülerinnen, Schüler und Eltern, für das Kindergartenpersonal, für Lehrpersonen sowie für die Direktorinnen und Direktoren, also alle am schulischen Erziehungs- und Bildungsprozess Beteiligten.

In den meisten Fällen werde ich wegen auffälligen Verhaltens wie z. B. Aggressivität, Verweigerung oder Überängstlichkeit angesprochen. Häufig geht es auch um Probleme innerhalb der Klassengemeinschaft. Ein weiteres Thema sind unterschiedliche Ansprüche, Erwartungen und daher Konflikte zwischen Eltern, Kindergarten und Schule. Schülerinnen und Schüler und deren Eltern berate ich bei Problemen der Lernorganisation, der Konzentration oder den Hausaufgaben sowie bei Prüfungsängsten.

Pädagogische Beratungszentren finden Sie in Bozen, Brixen, Bruneck, Meran und Schlanders.



Daniel

VERTRAUEN HABEN – PROBLEME LÖSEN

MIR SELBST UND ANDEREN ETWAS ZUTRAUEN

Wem vertrauen Sie besonders? Was trauen Sie Ihren Kindern zu, was nicht?

Wer verlässt sich auf Sie? Wem erzählen Sie besonders heikle Dinge?

Was muten Sie sich zu? Was nicht? Wie ernst nehmen Sie Ihre Grenzen?

Das Leben erfordert manchmal viel Mut. Die Überzeugung, dass Sie einer Aufgabe gewachsen sind, erleichtert Ihnen, diese anzunehmen und zu lösen. Was Sie sich nicht zutrauen, werden Sie wahrscheinlich gar nicht erst beginnen. Nehmen Sie sich bitte ein paar Augenblicke Zeit und schauen Sie auf Ihr Leben zurück! Denken Sie daran, wie oft Sie schon Mut bewiesen haben und wie viele Herausforderungen Sie angenommen haben.

Kinder lernen Selbstvertrauen am besten, wenn die Erwachsenen Ihnen etwas zutrauen. Sie sollen ihre Fähigkeiten erproben dürfen. Man kann Kinder auch för-

dern, wenn man Ihnen kleine Aufgaben überträgt. Zum Lernen gehört auch, dass nicht alles auf Anhieb klappt und dass Kinder manchmal eine zweite oder dritte Chance brauchen.

Auch beim Selbstvertrauen gilt: Was Sie Ihren Kindern vorleben, wirkt sich auf sie aus.

KONFLIKTE OFFEN UND FAIR AUSTRAGEN

Geben Sie bei Meinungsverschiedenheiten eher nach oder setzen Sie sich durch? Wie tragen Sie Ihre Konflikte aus? Was hilft Ihnen, anderen gegenüber fair zu bleiben? Wie wichtig ist es Ihnen, Recht zu bekommen?

Konflikte und Streit sind immer mit Gefühlen verbunden: mit Ärger, Wut, Angst ... Manche Menschen fürchten schnell, ihren Selbstwert zu verlieren. Den meisten sind diese Gefühle unangenehm. Deshalb möchten sie sie gerne so schnell wie möglich loswerden. Dabei geraten sie manchmal in Stress und reagieren ungeschickt. Das ist fast jedem schon einmal passiert.

Es gibt leider kein Patentrezept, mit dem man alle Konflikte lösen kann. Einige hilfreiche Regeln gibt es aber schon:

- genau sagen, was man will
- das Gegenüber anhören
- auch darüber reden, worüber man sich einig ist
- daran denken, dass jeder Mensch die Welt ein bisschen anders sieht und überlegen, wie der oder die andere zu dieser Ansicht kommen konnte
- die andere Person genauso ernst nehmen wie sich selbst
- manchmal ist es besser, jemanden um etwas zu bitten als etwas zu fordern

- sich und dem bzw. der anderen Zeit zum Nachdenken lassen
- ...

Kinder versuchen, ihre Probleme meist so zu lösen, wie sie es zuhause, von Freunden und im Umfeld gelernt haben. Manchmal schauen sie sich ihre Lösungsmuster auch im Fernsehen ab. Sie wehren sich auf die Art, mit der sie in der Vergangenheit Erfolg hatten.

Deshalb ist es gut, wenn Eltern und andere Erwachsene ihnen vorleben, wie man Konflikte ohne Gewalt austrägt und wie man verzeihen kann.

Kinder sollen auch lernen dürfen, wie man Wut oder Ärger ausdrücken kann, ohne Gewalt anzuwenden: z. B. zornig schauen; sagen, dass man wütend ist; ein »Wutbild« malen; dreimal ums Haus laufen; knurren; heulen ...

PROBLEME LÖSEN UND KRISEN ÜBERSTEHEN

**Wie viele schwierige Situationen haben Sie schon durchgestanden?
Was hat Ihnen dabei geholfen? Wie reagieren Sie, wenn Sie in eine verzwickte Lage geraten? Mit wem können Sie über Ihre Probleme sprechen?
Wer kann Sie im Notfall unterstützen?**

Ein Leben ganz ohne Probleme gibt es nicht. Sie sind bis jetzt mit Ihren Schwierigkeiten mehr oder weniger gut zurechtgekommen. Sie lösen jeden Tag kleinere oder größere Probleme. Und Ihre Kinder machen das auch.

Solange Sie sich zutrauen, mit den täglichen Anforderungen fertig zu werden, können Sie Ihr Leben selbst mitgestalten. Vielleicht entspricht es nicht immer

Ihren genauen Vorstellungen und Wünschen. Aber Sie fühlen sich halbwegs wohl in Ihrer Haut.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen sich überfordert fühlen, wenn sich in ihrem Leben etwas grundlegend verändert.

KRISE ALS CHANCE

Niemand will Krisen und doch gehören sie zum Leben dazu. Eine Krise kann auch ein Anstoß sein, an einer bestehenden unangenehmen Situation etwas zu ändern. Somit kann man eine Krise als Chance für einen Neubeginn sehen.

MIT PROBLEMEN UND KRISEN UMGEHEN

Nicht für jedes Problem gibt es eine schnelle Lösung. Trotzdem sollte man den Kopf nicht in den Sand stecken, sondern etwas tun, um die Situation zu verbessern. Manchmal hilft schon ein Gespräch mit Freunden oder mit der Familie.

MEIN KIND IST IN SCHWIERIGKEITEN – WAS TUN?

Die meisten Eltern merken recht schnell, wenn mit ihrem Kind etwas nicht in Ordnung ist. Viele Probleme können Kinder allein oder mit Hilfe von Erwachsenen lösen.

Plötzlich hereinbrechende Krisen wie lebensbedrohliche Krankheiten oder Behinderungen erfordern aber oft die Hilfe von Fachleuten.

KRISE ZWISCHEN DEN PARTNERN

Zu einer Partnerschaft gehören auch mehr oder weniger kleinere oder größere Krisen. Da haben Sie sicher schon einiges miteinander durchgestanden und gemeistert. Wenn die Situation schon so verfahren ist, dass Sie kein klärendes Gespräch mehr führen können, finden Sie vielleicht Hilfe im Bekanntenkreis oder bei einer Beratungsstelle. Eine neutrale Person kann zwar keine Wunder wirken, aber als Außenstehende die Situation oft besser überblicken.

TRENNUNG – EINE BESONDERE KRISE?

Eine Trennung ist immer ein unliebsames Ereignis, und niemand trennt sich leichtfertig. Aber es gibt Situationen in Beziehungen und Familien, da ist die Trennung unausweichlich, manchmal auch die beste Möglichkeit für alle Beteiligten. Kinder reagieren auf Trennungen sehr unterschiedlich. Manche neigen zu Gefühlsausbrüchen. Einige sind auch erleichtert. Andere ziehen sich zurück. Leistungseinbrüche in der Schule sind bei Kindern nicht selten. Alle diese Reaktionen sind berechtigt und sollen ernst genommen werden.

Kinder im Grundschulalter beziehen alle Ereignisse auf sich und geben oft sich selbst die Schuld an der Trennung der Eltern. Ihnen sollte man immer wieder versichern, dass das Ganze nichts mit ihnen zu tun hat, sondern dass die Trennung eine Krise zwischen den Erwachsenen ist.

Viele Kinder haben Angst, dass auch der zweite Elternteil sie verlassen könnte. Für sie ist es jetzt ganz wichtig, dass sie auf den verbleibenden Elternteil zählen können.

Alle Kinder in Trennungssituationen brauchen Antworten auf die vielen Fragen, die in ihnen aufkeimen, z. B.: Warum wohnt Papa/Mama nicht mehr bei uns? – Hat Papa/Mama mich nicht mehr lieb? Mama/Papa, warum bist du so traurig? Warum können wir uns das nicht mehr leisten? Wann, wo und wie lange darf ich Papa/Mama sehen? Kommt Papa/Mama zurück?

Auf diese Fragen sollte man so ehrlich wie möglich antworten. Dabei sollte man niemanden absichtlich verletzen oder schlecht machen. Auch nicht den Partner, auf den man vielleicht wütend ist. Auch nicht die Partnerin, die einen verlassen hat.

Wer in eine Krise geraten ist, tut gut daran, sich wieder auf seine Lebenskompetenzen zu besinnen. Hilfreich ist:

- einen Schritt zurückzutreten und die Situation mit Abstand zu betrachten
- die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und sich auf sich selbst zu besinnen
- sich der eigenen Fähigkeiten und Stärken wieder bewusst zu werden
- den Blick nach außen zu richten und die Hilfsquellen in der nahen Umgebung wahrzunehmen
- weiterhin Kontakte und Freundschaften zu pflegen

Dies alles ist deshalb wichtig, weil es auch dazu beiträgt, für die Kinder besser sorgen zu können.

Wenn es schwierig wird, ist auch der Sozialdienst für Sie da.

**Der Direktor der Sozialdienste der Bezirksgemeinschaft Pustertal,
Dr. Franz Oberleiter, gibt Auskunft:**

Bei uns finden Sie Ansprechpartner, die Ihnen Informationen über soziale Dienste und Einrichtungen, aber auch über bestehende Selbsthilfegruppen und Elternvereinigungen vermitteln können.

Eine besondere Situation ist es beispielsweise, wenn ein Kind eine geistige Behinderung hat oder der Arzt einen geistigen oder körperlichen Entwicklungsrückstand feststellt. Das kann für Eltern und Geschwister eine große Unsicherheit, Hoffen und Bangen und viel Stress bedeuten. Das kann unter Umständen zu einer Krise führen, mit der die Familie überfordert ist.

In solchen Situationen ist es wichtig, dass sich Eltern nicht aus Scham zurückziehen und nicht auf soziale Kontakte und Gesellschaft verzichten. Der Kontakt zu anderen Vätern und Müttern, die in einer ähnlichen Situation waren oder sind, erleichtert den Umgang mit dem Problem oder der Krise.

Sozialdienste finden Sie in allen Bezirksgemeinschaften.



Johanna

NOCH EINIGE ERZIEHUNGSTIPPS

DIE ELTERNROLLE ANNEHMEN

Wichtig ist es, dass Eltern sich ihrer Rolle bewusst sind und diese auch einnehmen. Dies bedeutet, dass sie die Verantwortung für sich und ihre Kinder tragen und als Erwachsene in der Eltern-Kind-Beziehung Autorität besitzen. Sie dürfen und sollen ihre Führungsrolle zum Wohl des Kindes annehmen und nutzen.

SAGEN SIE »JA« ZU IHREM KIND!

Das uneingeschränkte »Ja« zum Kind ist die Basis der Erziehung. Um ein vertrauensvolles Verhältnis zum Kind aufzubauen, braucht es mehrmals täglich Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. Durch aufrichtiges, interessiertes Zuhören und Mit-ihm-Reden fühlt sich das Kind beachtet und angenommen. Dadurch wächst eine gute Bindung.

ERZIEHEN IST VORLEBEN

Eltern sollten sich bewusst machen, welche Werte ihnen persönlich besonders wichtig sind, und diese so konsequent wie möglich leben. Damit man als Mutter oder Vater glaubwürdig bleibt, sollte man von Zeit zu Zeit das eigene Verhalten überprüfen und sich fragen: »Stehe ich wirklich mit voller Überzeugung hinter meinem Handeln?«

MIT GRENZEN UMGEHEN

Jeder Mensch stößt im Leben unweigerlich an Grenzen. Niemand ist unbegrenzt leistungsfähig, jeder wird einmal müde, niemand kann alles erreichen. Außerdem endet die Freiheit jedes Einzelnen dort, wo die Verletzlichkeit eines Anderen beginnt. Das ist nicht immer leicht zu lernen, hat aber mit dem Respekt vor der Würde jedes Menschen zu tun. Kinder sind von Beginn des Lebens an mit inneren und äußeren Grenzen konfrontiert. Eltern können ihnen helfen, diese anzuerkennen und damit umzugehen. Am meisten lernen Kinder davon, wie Sie selbst Grenzen setzen und wie Sie Ihre Grenzen respektieren.

SICHERHEIT GEBEN

Kinder brauchen Wurzeln und Flügel. Ein Kind muss die Gewissheit haben, dass die Eltern da sind, wenn es sie braucht. Außerdem ist es wichtig, die Kinder ernst zu nehmen und ihnen Wertschätzung entgegenzubringen. Um später gut klarzukommen, brauchen Kinder mehr als gute Noten in der Schule, z. B. Lebenstüchtigkeit und die Fähigkeit, mit Krisen umzugehen.

HUMOR UND GELASSENHEIT BEWAHREN

- Mit Humor geht alles ein wenig leichter.
Das Schöne daran ist: Humor kann man trainieren.
- Die Erinnerung an zärtliche oder humorvolle Szenen aus dem Leben des Kindes wirkt entspannend.
- Gelassener wird man auch, wenn man sich an die eigene Kindheit oder Jugend zurückerinnert. Vielleicht war man selbst schon einmal in einer ähnlichen Situation wie die Kinder jetzt.
- Der Gedanke daran, wie man die aktuelle Situation in zehn oder fünfzehn Jahren beurteilen wird, kann äußerst befreiend sein.
- Manchen Menschen hilft der Glaube an das Gute in der Welt.
- Vielleicht haben Sie noch einen ganz anderen Anker, der Ihnen Zuversicht gibt.
- Wenn man Humor und Gelassenheit immer wieder übt, fällt es im Notfall auch leichter, darauf zurückzugreifen.

IMPRESSUM

Erstellt von der Arbeitsgruppe »Lebenskompetenzen stärken«

Theodor Seeber, Deutsches Schulamt, Leiter der Arbeitsgruppe

Annalies Tumpfer, Deutsches Schulamt

Lois Kastlunger, Ladinisches Schulamt

Bernadette Griessmair, Kindergartendirektion Mühlbach

Brigitta Moser, Grundschulsprengel Klausen II

Gertrude Ronacher, Mittelschule Meusburger Bruneck

Gaby Steinbrecher, Handelsoberschule Bruneck

Barbara Paggi, Dienst für Abhängigkeitserkrankungen, Gesundheitsbezirk Bruneck

Andreas Huber, Psychologischer Dienst, Gesundheitsbezirk Bruneck

Edmund Senoner, Bad Bachgart, Gesundheitsbezirk Brixen

Maria Pia Zitturi, Freiberuflerin

Christine Mairhofer, Elternvertreterin

Anna Steinmann, Fachschule Salern, Land-, forst- und hauswirtschaftliche Berufsbildung

Franz Oberleiter, Bezirksgemeinschaft Pustertal

Herausgeber: Deutsches Schulamt

Dienststelle für Unterstützung und Beratung

39100 Bozen, Amba-Alagi-Straße 10

Tel. 0471 417660 – www.provinz.bz.it/schulamt

Redaktionelle Begleitung: Servicestelle Öffentlichkeitsarbeit am Schulamt,

Michaela Steiner, Thomas Summerer, Herbert Taschler

Zeichnungen: Kindergarten Schalders, Kindergartendirektion Mühlbach

Grafik und Druck: LanaRepro GmbH

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem, PH-neutralem Papier, 100% recycelbar.

August 2009

