

Familienbande Regensburg

FAMILIENBANDE NEWSLETTER

April 2024



Und was machen wir heute?

Na, liebe Eltern: kennt ihr diese Frage? Besonders am Wochenende und in den Ferien... "Was machen wir heute?", "Mir ist soooo langweilig!", "Ich weiß nicht, was ich tun soll." Es hilft nur wenig, zu wissen, dass Langeweile gut für die kindliche Entwicklung ist. Langeweile kann eine echte Triebfeder für Kreativität sein - auch dafür gibt es genug Forschung; der Zusammenhang von Langeweile und Unterforderung und anschließender Hochmotivation und Leistungsfähigkeit, wurde zum Beispiel durch die Psychologen Benjamin Baird und Jonathan Schooler an der University of California nachgewiesen. (Genauer beschrieben in diesem SZ-Artikel:

<https://www.sueddeutsche.de/leben/die-muehen-der-erziehung-laaaaangweilig-1.2660964>) Und trotzdem ist das tägliche hundertfache "laaaaaaangweilig!" für Eltern nur schwer auszuhalten. Vor allem dann, wenn uns Erwachsenen grad gar nicht so furchtbar langweilig ist. Eher gar nicht. Überhaupt nicht. Die elterliche To-do-Liste nimmt gar kein Ende und jetzt auch noch Animator und Clown sein? Ich glaube, es hilft, familieninterne Regeln aufzustellen. Dazu müssen wir für uns ein paar Fragen klären: Wie oft dürfen elektronische Geräte als Langeweile-Killer dienen und wie lang? Haben die Kinder die Möglichkeit, kreativ zu werden? Sind Bastelsachen, Spielzeug gut erreichbar? Herrscht im Kinderzimmer genügend Ordnung, damit überhaupt gespielt werden kann? Wie viele Freiheiten haben die Kinder (sind sie z.B. alt genug, um auch schon allein zum Spielplatz zu gehen)? Die Langeweile-Regel bei uns zu Hause ist übrigens: wer selber keine Idee hat, was gegen die Langeweile hilft, der macht eine Aufgabe im Haushalt. Seitdem das gilt und ich dem nächsten "es ist alles so fad!"-Kind tatsächlich einen Putzlappen in die Hand gedrückt habe, ist ihnen erstaunlich selten langweilig!

Trotzdem habe ich hier noch eine Idee, was Eltern und (gelangweilte) Kinder zusammen machen können - besonders an schönen Frühlingstagen: eine FOTOSAFARI

Wir schnappen uns unsere Handys oder Kameras und dann geht's raus in den Garten, in den Park, in den Wald. Wer macht das schönste Frühlingfoto? Oder: fotografiere fünf gelbe, blaue und rosa Dinge! Und aus den ausgedruckten Bildern könnt ihr euch euer eigenes Memory machen - das ist dann wieder ein super Hilfsmittel gegen Langeweile an trüben Herbsttagen!

Die nächsten Online-Elternabende

Mittwoch, 15. Mai ab 19.30 Uhr: "Trotzphase und Wackelzahnpubertät"

Was geht in diesen Entwicklungsphasen in den Köpfen der Kinder vor? Wie können Eltern diese herausfordernden Zeiten durchstehen? Und warum sind diese Zeiten so wichtig für eine gesunde psychische Entwicklung?

Dienstag, 25. Juni ab 19.30 Uhr: "Du schaffst das!"

Resilienz gehört zu den wichtigsten Eigenschaften, die wir unseren Kindern mit auf den Lebensweg geben können. Wie kann das gelingen? Kann Resilienz gelernt werden? Welchen Einfluss hat Resilienz auf die kindliche Entwicklung?

Montag, 15. Juli ab 19.30 Uhr: "Der Ernst des Lebens"

Der erste Schultag ist immer aufregend – für Kinder und Eltern. Was brauchen Kinder, um den Start gut zu meistern? Was können Eltern tun und wo sind auch die Grenzen des Möglichen? Und warum sind Übergänge für unsere Kinder eigentlich so herausfordernd?

Anmeldung unter familienbande-regensburg@web.de; Kosten: 10€ pro Elternabend

Was mir am Herzen liegt

"Jedes Kind ist richtig wie es ist!" - diesen Satz würde vermutlich jede und jeder von uns unterschreiben. Wir wissen das. Und wir wissen natürlich auch, dass unsere eigenen Kinder wunderbar und genau richtig so sind, wie sie eben sind. Und trotzdem geht es euch sicher nicht anders als mir: ab und zu, in der Hektik des Alltags, senden wir die genau gegenteilige Botschaft raus. Unbedachte Sätze wie "Immer muss ich auf dich warten!", "Was machst du nur wieder für einen Unsinn?", "Kannst du das immer noch nicht?", "Du benimmst dich ja wie ein Baby!"

Stellt euch doch mal die Frage, ob ihr so wie ihr mit den Kindern sprecht, auch mit eurem besten Freund/der besten Freundin sprechen würdet. Wenn die Antwort nein ist - dann sollten wir es doch auch nicht mit den allerwertvollsten Menschen in unserem Leben tun, oder? Vor allem nicht, wenn die noch so jung sind und ihr Selbstwertgefühl gerade erst aufsprießt wie so ein kleines Blümchen im Frühling.

Ich weiß, manchmal rutscht doch so ein doofer Spruch raus. Mir ja auch oft genug! Das ist schon ok, wir sind ja zum Glück alle nicht perfekt. Und feinfühlig sein, bedeutet nie 100% richtig zu machen. Aber es ist unsere Aufgabe als Eltern, uns zu reflektieren und es gut genug zu machen - und den Kindern einfach jeden Tag zu sagen, wie toll sie sind! Zu viel Wertschätzung gibt es nämlich nicht!

Über die Erziehung schreiben heißt beinahe über alles auf einmal schreiben.

(Jean Paul)

Und hier noch eine kleine Buchempfehlung für alle, die noch ein bisschen mehr über Bindungspädagogik und Feinfühligkeit wissen wollen:



Fabienne Becker-Stoll/ Kathrin Beckh/ Julia Berkic: Bindung. Eine sichere Basis fürs Leben. 2018.

Den nächsten Newsletter gibts Ende Juni

Homepage

www.familienbande-regensburg.de

Email

familienbande-regensburg@web.de