



Leichter Leben mit Kindern

Mit diesem Blatt möchte ich es dir erleichtern Notizen zu machen. Am besten legst du einen Ordner an und heftest die Zettel mit Datum ab. Dann siehst du die Veränderungen. Ihr könnt auch ein Familienbuch daraus machen.

***Der Körper ist wie ein Haus, die Füße die Säulen und es gibt viele Zimmer.
Fülle sie mit guten Erfahrungen, Mut und Liebe***

4..Blatt – Ermutigung

Hast du das Haus Bild noch im Kopf?



Säule A Nehme dein Kind an, vertraue ihm, glaube ihm, liebe es ohne Bedingungen.

Säule B Lass es Mitdenken, Lösungen suchen, Beitragen und Verantwortung übernehmen.

Wer A erfährt – will B tun (aus dem Familienrat-Training www.familienrat.eu)

Verhalten – Person - Ermutigung

- Wie geht es dir, wenn du geschimpft wirst? Wie reagierst du?
- Was passiert, wenn du hörst, das war nicht so gut, aber nächstes Mal wird es besser.

Jessica Leicher
TRAGER Körper- und Bewegungswahrnehmungsschulung
Ernährungsberatung, Familienrat-Trainerin
Leutstettener Strasse 44 – 82131 Gauting – Tel. 089/55050933
Mail: info@jessica-leicher.de – www.jessica-leicher.de
www.leichter-lernen-box.de



Leichter Leben mit Kindern

- Kinder lernen durch die Vorbilder. Oft reicht auch ein Blick oder Körperkontakt zum ermutigen. Wie wurdest du ermutigt? Was wünschst du dir?
- Was ist dein Ziel für deine Familie? Frage sie (Spaß haben, miteinander wachsen, glücklich sein?) Setzt euch zusammen und macht ein Buch oder Kästchen was ihr euch wünscht. Eine Wunschbox. Schaut sie euch am Ende des Jahres an, was passiert ist. Die Adventszeit ist gut dafür. Es darf auch ein Briefkasten sein, der jederzeit gefüllt wird und gemeinsam entleert wird. Das macht Spaß. Kleine Kinder malen und erzählen dann was sie gemalt haben.

Mitbestimmung und Verantwortung übernehmen. Nenne jeweils Beispiele:

- Kinder wollen mitbestimmen. Wo kannst du sie lassen, wo nicht?
- Nenne immer zwei Möglichkeiten, dann gibt es keine Gewinner und Verlierer (Schuhe aufräumen oder Waschbecken putzen – dem Alter entsprechend)
- Wenn du ein klares NEIN sagst ist es auch in Ordnung. Ohne Begründung. Es muss nicht immer erklärt werden.

Hier ist Platz für Beispiele und wie es geklappt hat. Schreibe sie auf, damit du dich wenn eine anstrengende Phase kommt, selbst ermutigen kannst. (Nütze die Rückseite)

Wir haben alle den gleichen Wert und sind doch nicht gleich“

Jessica Leicher
TRAGER Körper- und Bewegungswahrnehmungsschulung
Ernährungsberatung, Familienrat-Trainerin
Leutstettener Strasse 44 – 82131 Gauting – Tel. 089/55050933
Mail: info@jessica-leicher.de – www.jessica-leicher.de
www.leichter-lernen-box.de