Glücksknirpse
Das Kinder-Gesundheitsprojekt

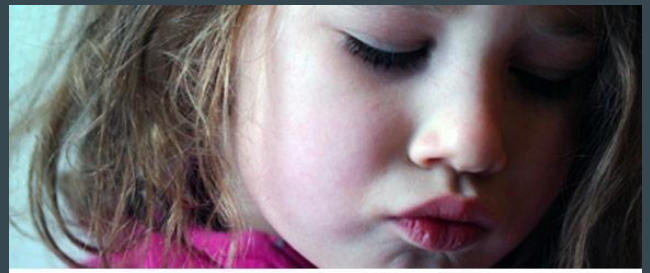
Nicht strafen & drohen, was dann?

Warum eine neue Sichtweise auf Wut & Trotz so wichtig & heilsam für unsere Kinder ist - gerade in belastenden Zeiten wie diesen.
Und wie wir zu einem gelingenden Miteinander kommen - ohne Drohen & Strafen.

...

Gleich geht's los ...

Anke Eyrich - Familientherapeutin, Aware Parenting Dozentin
Dr. Nicole Kikillus - Glücksknirpse, Aware Parenting Dozentin



Warum Bestrafung versagt

Bestrafung macht Menschen wütend
Bestrafung ist ein Vorbild für den Gebrauch von Macht
Bestrafung verliert mit der Zeit ihre Wirksamkeit
Bestrafung untergräbt die Beziehung zu unseren Kindern
Bestrafung lenkt Kinder von den wichtigen Dingen ab
Bestrafung macht Kinder egozentrischer
Es ist für sie schwer zu begreifen, warum jemand, der sie liebt, ihnen dennoch Leid zufügt

Alfie Kohn

www.glueckskninpse.de

Warum Bestrafung versagt

- ★ Kinder empfinden die Strafe als ungerecht
- ★ Kinder fühlen sich ohnmächtig
- ★ Kinder fühlen sich nicht verstanden
- ★ Strafe stresst Kinder

Bindung zwischen Dir und Deinem Kind wird unterbrochen

Glücksknirpse
Das Kinder-Gesundheitsprojekt

Blick auf Eltern: Wann strafen wir oder drohen mit Strafen?

- ★ Wenn wir uns **ohnmächtig oder hilflos** fühlen
- ★ Wenn wir nicht wissen, **wie** es **besser zu lösen** ist
- ★ Wenn wir **nicht verstehen**, **warum unser Kind wegen** einer **Kleinigkeit wütet**
- ★ Wenn wir **gestresst** sind, **Zeitdruck** haben
- ★ Wenn wir **müde** sind, **keine Geduld mehr** haben
- ★ Wenn wir getriggert werden

© gamelover – Fotolia.com

Glücksknirpse
Das Kinder-Gesundheitsprojekt

Strafen & Drohen funktionieren, ABER…..

- ★ Vermeintlicher Rettungsanker
  …wenn Du…, dann …..
- ★ Verliert mit der Zeit die **Wirksamkeit**, funktioniert also nur kurzfristig
- ★ **Schädigt die Eltern-Kind-Bindung**

Perspektivenwechsel:

- ★ Wie fühlst Du dich, wenn Dir gedroht wird?
  - ★ Von einem Fremden
  - ★ Von jemandem, der Dich liebt

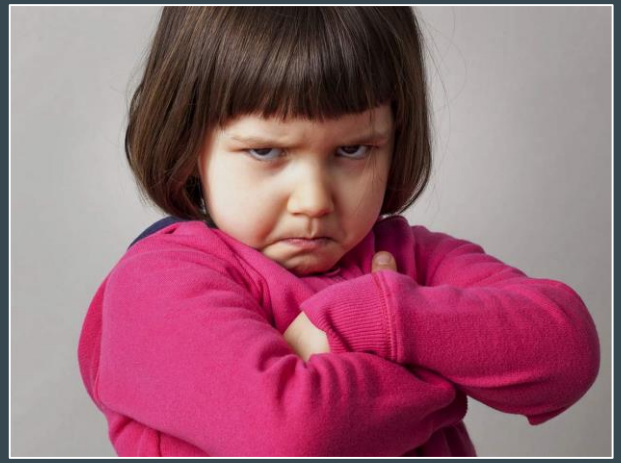
Glücksknirpse
Das Kinder-Gesundheitsprojekt

Blick auf Kinder: Wann & Warum blockieren Kinder?

- ★ **Andere Bedürfnisse** als wir Eltern
- ★ **Verstehen "die Regel"** oder das, was wir von ihnen wollen **nicht**
- ★ Wir sind **nicht in Kontakt / in Verbindung** mit unserem Kind (oder mit uns selbst)
- ★ **Stress und Anspannung blockieren die Kinder**:

→ sie versuchen uns zu zeigen, dass sie gestresst sind / es ihnen nicht gut geht.

→ sie versuchen ihren Stress los zu werden



Glücksknirpse
Das Kinder-Gesundheitsprojekt

Was macht Kindern Stress?

Ängste + Sorgen

Medien

Fremdbetreuung

zu viel Fremdbestimmung

Regeln, die sie nicht verstehen

Übergänge

Stress der Eltern

zu viele Termine

Leistungsdruck

Streit und Ärger

Glücksknirpse
Das Kinder-Gesundheitsprojekt

Was macht Kindern Stress? Corona

Ängste: Werde ich krank? Stecke ich jemanden an?

Horrorszenen in den Medien

Ständig sich ändernde Maßnahmen

Unsicherheit der Erwachsenen

Regelmäßiges Testen

Impfen

Masken tragen

Keine Mimik zu erkennen

Abstand halten

Lockdown

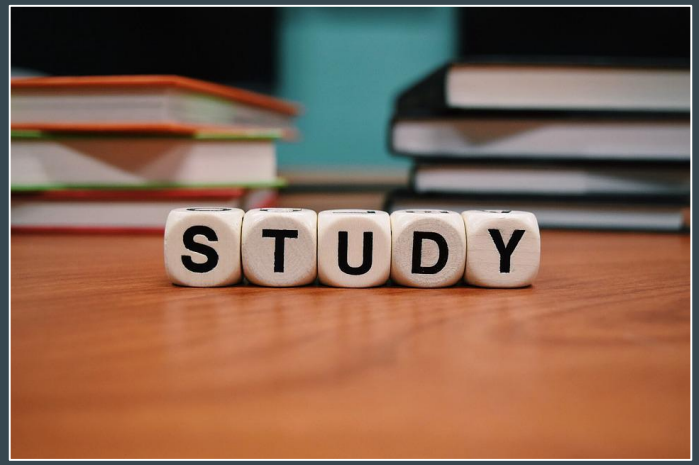
Quarantäne

Unterdrückung ihrer eigenen lebendigen Bedürfnisse

Glücksknirpse
Das Kinder-Gesundheitsprojekt

Was macht Kindern Stress? Studie

- ★ **COPSY-Studie**: Corona & Psyche – Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf (UKE)
- ★ **8 von 10 Kindern** fühlen sich durch die Pandemie belastet. Belastungen zeigen sich an **Stresssymptomen** wie Gereiztheit, Einschlafproblemen, Niedergeschlagenheit oder Kopf- und Bauchschmerzen.
- ★ **Jedes 3. Kind zeigt psychischen Auffälligkeiten** (vor der Pandemie: jedes 5. Kind)



Glücksknirpse
Das Kinder-Gesundheitsprojekt

Was macht Kindern Stress? Krieg

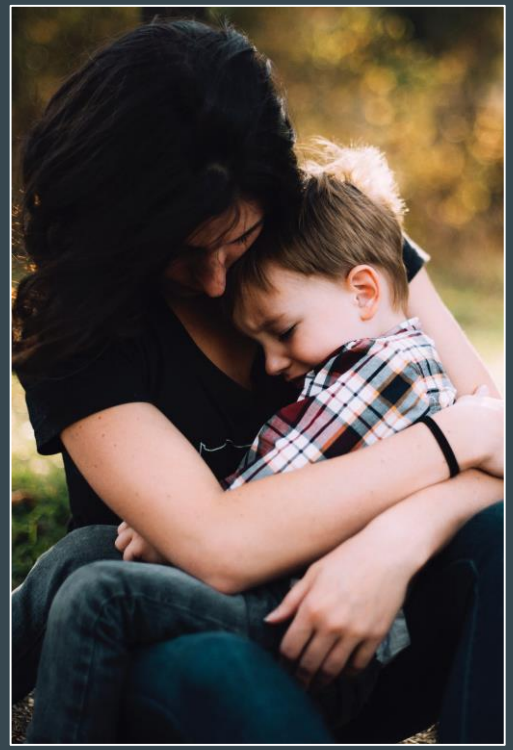
- ★ Noch mehr Stress durch Ukraine-Krieg
- ★ **Erschreckende, schockierende Bilder** in den Medien → Gewalt, Waffen, Soldaten, ...
- ★ Gespräche zw. Erwachsenen (Kinder haben große Ohren)
- ★ **Angst & Anspannung** in der Gesellschaft

Kinder sind die großen Verlierer
Kinder stresst diese Zeit mehr als uns Erwachsene

Glücksknirpse
Das Kinder-Gesundheitsprojekt

Neue Sichtweise auf Wut & Trotz

- ★ Wie fühlst Du Dich?
- ★ Was ändert sich bei Dir?
- ★ Wenn Du weißt, dass **Kinder oft gar keine andere Möglichkeit** haben als
  - ★ Zu **weinen**
  - ★ Zu **wüten**
  - ★ Zu **trotzen**
  - ★ **Nicht zu kooperieren**
- ★ Wenn **Weinen und Wüten heilsam für die Kinderseelen** sind?



Glücksknirpse
Das Kinder-Gesundheitsprojekt

Wie bauen Kinder eigentlich Stress ab?

Spontane Reaktionen sind tatsächlich

- ★ Weinen
- ★ Wüten / Wutanfälle

Glücksknirpse
Das Kinder-Gesundheitsprojekt

Wie bauen Kinder eigentlich Stress ab?

- ★ Durch Lachen & Spielen
- ★ Lachen entlastet
- ★ Und im Spielen verarbeiten Kinder, was sie erleben.
- ★ 9 Bindungsspiele:
  → spielen im Aware Parenting zentrale Rolle
  → helfen, Stress abzubauen
  → stärken die Bindung

Beispiel: Abendritual

Glücksknirpse
Das Kinder-Gesundheitsprojekt

Glücksknirpse
Das Kinder-Gesundheitsprojekt

Das lernst Du im 6-wöchigen Onlinekurs

Warum und wozu Kinder wüten, trotzen und weinen

- Was macht Kindern Stress?
- Wie bauen Kinder Stress ab?
- Warum es so wichtig ist, diese Gefühle nicht zu unterdrücken.
- Das zerbrochene Keks-Phänomen: warum Kinder wegen Kleinigkeiten wüten.
- Die 3 Säulen des Aware Parentings

Kraftquellen für Eltern, Umgang mit Wutanfällen

- Warum es wichtig ist, dass es uns Eltern auch gut geht
- Manipulieren Kinder uns Eltern mit Weinen, Wut & Trotz?
- Was können wir machen, wenn wir Wutanfälle nur schwer ertragen?
- Exkurs in Schwangerschaft und Geburt

Den Stress für unsere Kinder reduzieren – und damit auch Wut & Aggressionen;

- Starke Gefühle sind gesellschaftlich nicht gern gesehen. Wie können wir mit diesem Druck umgehen?
- Ein Werkzeug für die straffreie und respektvolle Erziehung
- Welche Tücken haben Belohnung und Loben in der Erziehung?

In Konfliktsituationen achtsamer, einfühlsamer & konstruktiver reagieren

- Dürfen wir als Eltern auch Wutanfälle haben?
- Erforschen der eigenen Kindheit
- Selbstbeobachtungsübung
- Der wichtige Bedürfniskreislauf
- Was ist eigentlich Einfühlung?

Spielen, Toben & Lachen bringen Kinder wieder ins Gleichgewicht – und mit uns in Verbindung

- Vorstellung ALLER 9 Bindungsspiele aus dem Aware Parenting
- Spiele können helfen, Aggressionen, Frust, Ängste abzubauen – auch Trennungs-schmerz & Trauma zu lösen
- Viele Beispiele

Oft gestellte Fragen zu den Bindungsspielen & das Erlernte dauerhaft im Alltag verankern

- Häufige Fragen und Schwierigkeiten rund ums Spielen
- Tipps, um das im Kurs gelernte dauerhaft im Alltag integrieren
- Buchtipps, um unser Wissen zu vertiefen
- Eltern tragen die Verantwortung

Glücksknirpse
Das Kinder-Gesundheitsprojekt

So läuft der Online-Kurs ab

- ★ Dauer: 6 Wochen - jede Woche neue Videos
- ★ Bequem von daheim aus - wann immer du möchtest
- ★ **Dauerhafter Zugang!**
- ★ + begleitende Texte, Skript und Übungen
- ★ Facebook-Gruppe zum gegenseitigen Austausch
- ★ 2 live Frage & Antwort-Sessions mit KIKI und Anke

Durch diesen Kurs haben wir als Familie einen Weg gefunden, den wir unseren Herzensweg nennen. Wir können unseren Sohn mit so viel Liebe, Geborgenheit und Spass auf seinem Lebensweg begleiten ohne zu strafen, zu drohen oder zu loben. Was uns täglich begleitet und einen hohen Stellenwert in unserem Familienalltag eingenommen hat, sind die Bindungsspiele. Heute spielen wir täglich, sei es zum Auftanken, zum Verarbeiten von Stress, etc. Mein Mann hat durch die Bindungsspiele seinen Weg zu Aware Parenting gefunden und mein Herz erfüllt es jedes Mal mit so viel Liebe und Wärme, wenn ich meine beiden Männer aus vollem Herzen lachen höre.

Über 750 glückliche Teilnehmer

Glücksknirpse
Das Kinder-Gesundheitsprojekt

Spezial-Preis bis Dienstag, 10. Mai 2022, 23:59 Uhr

99,00 €

Danach: 169,00 €

https://www.glueckskniрpse.de/sgbk

Glücksknirpse
Das Kinder-Gesundheitsprojekt