# Glückliche Kindheit – Wie ich mein Kind auch in schwierigen Situationen positiv unterstützen kann (Elternthemenabend, GutsMuths-Grundschule)

*Unsere Wahrnehmung bestimmt unser Leben.*
*Das Gehirn wird alles tun, damit man Recht behält.*
*(Gerald Hüther)*

**Der achtsame Umgang mit Kindern -** Kinder sind für viele das Wunderbarste im Leben. Es ist das sichtbare Wunder des sich entwickelnden Lebens und wir können eigentlich gar nicht genug stauen darüber. Es liegt eine unfassbare Verantwortung in der Begleitung der Kindern beim Entdecken der Welt und Entfalten ihrer Möglichkeiten. Diejenigen, die die Kinder dabei umgeben und unterstützen, haben einen sehr großen Einfluss auf deren Entwicklung. Ein respektvoller und achtsamer Umgang bestärkt die Kinder und es ist in vielen Studien nachgewiesen, wie und das wir als Vorbilder fungieren – auch wenn uns das vielleicht nicht immer bewusst ist. Die Antwort auf die Frage, wie man die Kinder bestmöglich (auch in schwierigen Situationen) unterstützen kann, finden wir damit auch bei uns selbst.
Der Alltag mit Kindern kann unendlich schön sein, manchmal aber auch turbulent, chaotisch und herausfordernd. Diese Tipps können helfen, den Alltag bewusst und achtsam zu gestalten, um den Blick auf die positiven Dinge zu lenken und Kraft zu geben…

Jedes Kind hat unendliches Potential. Durch die Art und Weise, wie wir mit den Kindern umgehen, helfen wir ihnen, ihre Fähigkeiten zu enddecken. Geben wir ihnen Raum dazu!

**Dankbarkeit –** Nicht nur abends kurz vor dem Schlafengehen kann man gemeinsam mit dem Kind überlegen, was diesen Tag besonders schön gemacht hat, wofür jeder dankbar sein kann und das in einem kleinen Dankbarkeitstagebuch festhalten. Die Kunst besteht darin, das Schöne auch in den alltäglichen Dingen zu entdecken. Größere Kinder können das auch selbst machen, für kleinere Kinder können das die Eltern machen. Alternativ kann man auch vor dem Gute-Nacht-Sagen und gemeinsam über den Tag sprechen und überlegen: Worüber habe ich mich gefreut? Was hat mich zum lachen gebracht? Gemeinsam kann der Blick auf das positive des Tages gerichtet werden.

**Dein Kind wahrnehmen -** Wenn Sie Ihr Kind an der Haustür oder vor der Schule verabschieden, machen Sie es bewusst. Genießen Sie den Moment. Spüren Sie die Umarmung. Hören Sie ihm aufmerksam und bestärken Sie es in seinen Fähigkeiten und Talenten. Machen Sie ihm Mut.

**Liebevolle Kommunikation** – Achten Sie darauf, dass die Kommunikation mit Ihrem Kind im Alltag nicht nur aus Kommandos besteht. Natürlich lässt sich das manchmal in stressigen Situationen nicht vermeiden. Aber nehmen Sie sich immer wieder Zeit, Ihrem Kind zuzuhören, liebevoll mit ihm zu sprechen, herumzualbern und die gemeinsame Zeit zu genießen.

**Momente der Stille genießen** – Nehmen Sie sich Zeit, bewusst ein paar Minuten der Stille zu genießen. Allein oder mit der Familie. Legen Sie das Handy oder den Laptop beiseite, lassen Sie den Fernseher und das Radio aus und begegnen Sie sich ohne Ablenkung.

***„Genau darum geht es letztlich:*** *Gemeinschaftlich wirken und wachsen. Wahrnehmen, ernst nehmen, wertschätzen, ehrlich sein, Bedürfnisse äußern, offener Austausch, Masken abnehmen, sich echt, verletzlich und menschlich zeigen. Mit Menschen zusammen leben und arbeiten, die beflügeln, bestärken, herausfordern, runterbringen, weiterbringen, wahrhaftig spiegeln, festhalten, nachfragen, gemeinsam schweigen und tanzen können, die Tränen trocknen und zum Lachen bringen.*
***Verbundenheit.*** *In allen Lebenslagen."*
*(Gina Schöler, Ministerium für Glück und Wohlbefinden)*

Quellen: L.M. Seiler, G. Hüther, G. Schöller, S.Stahl)