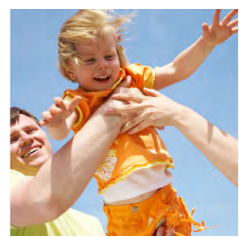


ABENTEUER FAMILIE

FAMILIE – EINE LEBENSAUFGABE



mein | unser Beruf Eltern
MUBE



Freude genervt getragen hilflos beschwingt besorgt dankbar Wut entspannt
Angst stark Kontrolle **Sicherheit** rastlos hässig Liebe verärgert selbstbewusst
 verletzt Vertrauen müde glücklich sein leer lustvoll durstig Freude genervt dank-
 bar Wissen **entspannt** Wut Angst Stärke **enttäuscht** Sicherheit **rastlos**
Liebe verärgert selbstbewusst **verletzt** Vertrauen müde glücklich sein über-
 lastet lustvoll **gelassen** genervt getragen verloren dankbar hilflos beschwingt
 besorgt entspannt Ärger Wut Glück Angst stark **enttäuscht** Sicherheit Liebe **ver-**
ärgert selbstbewusst **verletzt** Freude
 Vertrauen müde glücklich sein **GRENZEN**

*Die meisten Menschen überschreiten Grenzen nur,
wenn es keine Schranken gibt.* *Autor unbekannt*

Was ist eine Grenze?

Welche Bilder kommen Ihnen in den Sinn, wenn Sie das Wort „Grenze“ hören? – Landesgrenze? Verbot? Eigene Grenzen? Grenzen setzen? Und was hat „Grenze“ mit Erziehung zu tun?

Hier ein Beispiel, das Ihnen bestimmt bekannt vorkommt: Ihr Kind ist schon den ganzen Tag unzufrieden, weiss nicht, was es spielen soll, liegt Ihnen mit den seltsamsten Wünschen in den Ohren. Es passt einfach nichts. Dabei wollten Sie heute doch noch so viel erledigen. Sie sind müde und erschöpft vom langen Tag. Ihre Nerven liegen blank, die Situation läuft aus dem Ruder, die grosse Explosion ist voraussehbar. Sie als Mutter oder Vater spüren Ihre Grenzen – Ihr Kind spürt die Grenzen – Alle brauchen eine Grenze.

Eltern haben Grenzen

Wir lieben unsere Kinder grenzenlos. Wir möchten, dass sie sich entfalten können, die Welt soll ihnen offen stehen, nirgends sollen sie eine Einschränkung

erfahren müssen. Wir wollen die besten Eltern sein, ihnen alle Wünsche erfüllen und haben ein schlechtes Gewissen, wenn wir einmal „Nein“ sagen. Doch jede Mutter und jeder Vater hat auch eigene Bedürfnisse und Wünsche. Diese dürfen wir zulassen. Wir müssen es unseren Kindern nicht immer recht machen, wir müssen ihnen nicht alle Wünsche erfüllen, wir dürfen Grenzen setzen, auch für uns selber. Es ist wichtig, dass unsere Kinder erfahren können, dass auch erwachsene Leute an ihre Grenzen kommen, diese akzeptieren und einhalten. Das macht uns letztendlich menschlich. Kinder brauchen Menschen, nicht Perfektionisten. Sie brauchen keine Dienerinnen oder Diener, die ihnen alle Wünsche erfüllen und jederzeit für sie bereit stehen. Trauen wir uns also zu sagen: „Liebes Kind, jetzt brauche ich Ruhe, geh und spiel selber etwas!“ Stehen wir zu unseren Grenzen. Unser Kind wird diese respektieren und daran wachsen.



Wer seine Grenzen kennt, braucht weniger Hindernisse zu überwinden. *Ernst Ferstl*

Kinder brauchen Grenzen

Kinder, ob klein oder schon grösser, suchen Halt und Sicherheit. Sie möchten spüren, dass sie nicht allein sind, sie suchen Akzeptanz und Orientierung. Kein Kind möchte sich daneben benehmen, es möchte dazu gehören. Kinder brauchen Grenzen, um sich sicher zu fühlen und den nötigen Halt zu haben. Nur so können sie sich entwickeln, sich im Leben zurecht finden und anderen Menschen mit Respekt begegnen. Wir Eltern sind die wichtigsten Bezugspersonen. Zeigen wir ihnen also, dass es Grenzen gibt und wie man mit ihnen umgeht, auch wenn es im Moment unangenehm ist. Es tut den Kindern vielleicht weh, wenn sie einmal warten müssen. Dies auszuhalten macht sie aber stark. Trauen wir ihnen zu, mit diesen Grenzen klar zu kommen. So lernen sie, rücksichtsvoll und respektvoll mit anderen umzugehen und werden auch entsprechend behandelt.

Grenzen setzen

Die Mitmenschen und sich selbst zu achten und zu akzeptieren sind die Grundlagen für sinnvolle Grenzen. Allen Beteiligten soll es wohl dabei sein. Es braucht oft Mut, zu den eigenen Grenzen zu stehen. Was ist mir persönlich wichtig? Was brauche und möchte ich? Ist es eine Pause nach dem Mittagessen? Ist es, dass alle anständig am Tisch sitzen?

Grenzen, die wir setzen, sollen eingehalten werden. Nur so nehmen wir uns selber und das Kind ernst. Wenn

Grenzüberschreitungen akzeptiert werden, steht man dem eigenen Selbstwertgefühl und dem des Kindes im Weg. Unsere Sprache muss verlässlich und klar sein. Was wir sagen, muss eingefordert werden.

Natürlich ändern sich die Grenzen mit der Entwicklung des Kindes, sie müssen immer wieder neu ausgelotet werden.

Probieren erlaubt

Selbstverständlich wird jedes Kind ausprobieren, wie weit es gehen kann und was passiert, wenn es die Grenzen überschreitet. Das war früher wohl nicht anders, und Sie kennen bestimmt einige Beispiele, wie Sie selber gegebene Grenzen ausgetestet haben. In solchen Situationen brauchen wir eine grosse Selbstsicherheit und Klarheit. Wir dürfen nicht vergessen, dass wir Erwachsenen die Führenden sind und Kinder diese Führung dringend brauchen. So wächst das Vertrauen ins Leben.

Ein selbstbewusstes Vertrauen in Ihr eigenes Elternsein, das wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen!

Ihr Kind muss Sie nicht in jeder Situation cool finden, aber wir Eltern sind verpflichtet, sie jederzeit durch eine tiefe Beziehung und mit Respekt und Würde zu lieben, und das schliesst Grenzen setzen mit ein.

*Claudia Wiesli-Gregori,
Lerntherapeutin ILT/SVLT, Wilen bei Wil*

KINDER

„ bedürfen der Führung von Erwachsenen. Darin besteht nicht der geringste Zweifel. ”

— Jesper Juul —



KURSE IN WIL

„Wut, Frust, Trotz“ Emotionen, Aggressionen

Do, 14. Februar, 20.00–22.00 Uhr

Referentin: Margrith Lenz

„Die Welt entdecken“ : Lernen und Schuleintritt, fit sein für die Schule

Di, 19. Februar 20.00–22.00 Uhr

Referentin: Bernadette Ledergerber

Wege aus der Brüllfalle (Eltern in der Vorbildrolle)

Kurs 1: Di, 5. und 12. März, 20.00–22.00 Uhr

Kurs 2: Mi, 20. und 27. März, 08.45–11.00 Uhr

Referentin: Margrith Lenz (siehe Spezialflyer)

Spielend lernen. Fokus 3 bis 8 Jahre

Mi, 6. März, 20.00–22.00 Uhr

Referentin: Bernadette Ledergerber

Mit Achtsamkeit im Beziehungs- und Erziehungsalltag navigieren

Mi, 13. März, 20.00–22.00 Uhr

Referentin: Margrith Lenz

Mit der Methode Hearth® (der Herzintelligenz®) Kinder begleiten

Do, 28. März + Di, 21. Mai, 20.00–22.00 Uhr

Informations-Kurse*

Referentin: Margrith Lenz

Pubertät – Eine Phase mit neuen Herausforderungen

Mi, 20. März, 20.00–22.00 Uhr

Referentin: Bernadette Ledergerber

„Geschwisterbeziehungen“ Streiten und eifersüchtig sein

Mi, 3. April, 20.00–22.00 Uhr

Referentin: Margrith Lenz

Wieviel Sexualerziehung braucht mein Kind?

Mi, 24. April, 20.00–22.00 Uhr

Referentin: Bernadette Ledergerber

Grenzen setzen – Freiräume geben

Di, 7. Mai, 20.00–22.00 Uhr

Referentin: Margrith Lenz

Wut – ein starkes Gefühl. Spiele die den Umgang mit Wut erleichtern

Di, 7. Mai, detaillierte Infos auf:

www.elternbildung_werdenberg@hotmail.com

Fit im Kopf mit „Brain Food“ für Kinder

Di, 21. Mai, 20.00–22.00 Uhr

Referentin: Claudia Högger

Achtsamkeits- und Gelassenheitstraining

Di, 09.15–10.30 Uhr (ausser Schulferien)

für junge Eltern (Kleingruppen 2–6 Personen)

auf Anfrage und Anmeldung

Referentin: Margrith Lenz

KURSE IN ST.GALLEN

„Fit für den Kindergarten“ 0 bis 4 Jahre

Di, 26. Februar, 19.30–21.30 Uhr

Referentin: Bernadette Ledergerber

Mit den Methoden der Achtsamkeit & HearthMath® im Erziehungsalltag navigieren

Do, 7. März, 19.30–21.30 Uhr

Referentin: Margrith Lenz

„Wut, Frust, Trotz“ Emotionen, Aggressionen

Do, 21. März, 19.30–21.30 Uhr

Referentin: Margrith Lenz

Wege aus der Brüllfalle (Eltern in der Vorbildrolle)

Di, 26. März und 2. April, 2-teiliger Kurs

19.30–21.30 Uhr (siehe Spezialflyer)

Referentin: Margrith Lenz

KURSE IN ZUZWIL

Pekip Kurse 8-teilig (siehe Spezialflyer)

Beginn Kurs 1: Di, 5.2. / Kurs 2: Di, 30.4.2019

Referentin: Ursula Meienhofer, www.elkikurse.ch

Kleinkindkurs 8-teilig (siehe Spezialflyer)

Beginn: Di, 5.2.2019

Entwicklung fördern, Erziehungs Kompetenzen erweitern, spielen

Referentin: Ursula Meienhofer, www.elkikurse.ch

Workshop auf Basis der Montessori-Pädagogik für Eltern und Fachpersonen

Sa, 16. März, 9.00–16.30 Uhr

Referentin: Ingrid Broger

Anmelden: umeienhofer@bluewin.ch, 077 521 67 57

*Daten Kompaktkurse auf Anfrage

STRUKTUREN IM FAMILIENALLTAG

Das Leben mit Kindern ist mit viel Spontanität verbunden und eine Planung wird wiederholt umgekrempelt anhand der Termine und Ereignisse der Familienmitglieder. Alle Familienmitglieder sind verschieden, haben unterschiedliche Ansprüche und gehen verschiedenen Aktivitäten nach. Deshalb ist es wichtig sich und dem Familienalltag Strukturen zu geben. Dies gibt Sicherheit und Halt im meist vollgeplanten und ereignisreichen Familienalltag. Durch Ordnung, Achtsamkeit, Wertschätzung und Gelassenheit im „Sturm“ erzeugen wir eine entspanntere Atmosphäre und wir fühlen uns stärker, zufriedener und wohler.

Wie schaffen wir das? Alle Familienmitglieder haben Rechte, sowie Pflichten. Jeder übernimmt, alters- und entwicklungsabhängig Verantwortung und trägt seinen Teil zum Zusammenleben bei. Bei kleinen Kinder leiten die Eltern diese Strukturen anhand den anfallenden Bedürfnissen. Ab der Primarschule kann im Familiensystem mit der Familienkonferenz gestartet werden. In diesem Setting können Bedürfnisse, Rahmenbedingungen, sowie aktuelle oder wechselnde Familienbedürfnisse besprochen und vereinbart werden. Die Eltern und die Kinder überlegen sich im Voraus, was ihre Wünsche und Ziele, betreffend der Strukturen sind.

Ein konkreter „Ämtliplan“, unterstützt und strukturiert das Familiensystem bei jüngeren Kindern. Sie übernehmen schon ab dem 4. Lebensjahr Verantwortung und lernen, ihren Teil zur Gemeinschaft beizutragen. Somit können schon kleine Kinder gewisse Verantwortung übernehmen und die ersten Erfolgserlebnisse verzeichnen. Achtung: Kinder erledigen ihre Aufgaben nach ihrem Können und dessen Entwicklungsstand. Besser loben – statt kritisieren. Lassen Sie den Kindern Zeit und falls gewünscht geben Sie Unterstützung. Auch hilfreich und entlastend kann eine Familie-To-do-Tafel (Pendenztafel) sein.

Weitere Unterstützung sind:

- Liebe
- Wertschätzung
- dem „Positiven“ einen primären Stellenwert geben
- Dankbarkeit
- Rücksichtsname
- Vertrauen
- Eigenverantwortung
- konstruktive Rückmeldungen (statt Kritik)
- den Tag mit einem positiven Ritual starten und beenden.

Vereinsmitglied, Gönner oder Sponsor werden

Der Verein MUBE stärkt Eltern und Erziehende in den täglichen Herausforderungen des Berufes ELTERN. Durch eine aktive Sensibilisierung in der Gesellschaft wird diese Haltung verankert. MUBE nimmt die Anliegen der Eltern aus der Beziehungs- und Erziehungsarbeit wahr und entwickelt daraus Lösungen in Form von vielfältigen Angeboten in der Elternarbeit. Den verschiedenen Anliegen aus dem Familienalltag wird im Verein durch aktuelle Themen einen hohen Stellenwert beigemessen.

Detaillierte Informationen zu unseren Mitgliedschaften finden Sie unter: www.berufeltern.ch/vereinsmitgliedschaften

Helfen Sie uns dabei! Als Mitglied informieren wir Sie laufend über unsere Vereinstätigkeit in Kursen und Referaten, in Weiterbildungen oder sozialen Aktivitäten. Nähere Informationen auf unserer Homepage: www.berufeltern.ch

Für Ihren Beitritt zu unserem Verein oder einem wertvollen Sponsorenbeitrag zu Gunsten meinlunser Beruf Eltern MUBE danken wir Ihnen herzlich und wünschen Ihnen eine erfüllende Zeit.



Andrea Klaus
9249 Algetshausen
071 951 33 33
www.haar-lay.ch

- Damen, Herren, Kinder
- Modisch tragbare Frisuren
- Gala- und Hochzeitsfrisuren
- Colorationen, Formwellen
- Great Lengths – professionelle Haarverlängerungen



**Ergotherapie
für Kinder**

Abklärung
Beratung & Therapie

BEWEGUNGSRaum
Kurse für Babies und Kleinkinder

Noémie Januzi · 9015 St.Gallen
www.ergo-abt.ch



BB SELFMANAGEMENT
Barbara Brezovar Capobianco
Die Potenzialentwicklerin.

COACHING | TRAINING | BERATUNG

Kompetente Eltern – kompetente Kinder.
Von Erziehung – zu Beziehung – zu sich selbst.
Selbstführung als Erfolgsfaktor.

www.bb-selfmanagement.ch

**Wir bedanken uns herzlich
bei unseren weiteren
Sponsoren!**