

<u>Tipps, um Ihr Kind zu stärken</u>	<u>Zum Nachdenken:</u>
Suchen Sie das <b>Gespräch</b> mit Ihrem Kind!	<i>Was macht Ihr Kind gerne? Welche Freund*innen hat es? Sprechen Sie mit ihm darüber!</i>
Zeigen Sie <b>Interesse</b> an seinem Leben, schenken Sie ihm <b>Zeit</b> .	<i>Können Sie sich an ein schönes gemeinsames Erlebnis erinnern?</i>
<b>Ermutigen, loben</b> Sie Ihr Kind!	<i>Was kann Ihr Kind besonders gut? Sagen Sie es ihm!</i>
Zeigen Sie Ihrem Kind geeignete Wege zur <b>Stressbewältigung</b> und wie man sich <b>entspannen</b> kann.	<i>Wie können Sie sich am besten entspannen?</i>
Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man <b>genießen</b> kann.	<i>Was genießen Sie in Ihrem Leben?</i>
Bleiben Sie bei Meinungsverschiedenheiten/Streit <b>einfühlsam</b> , auch wenn starke Gefühle im Spiel sind. Leben Sie Ihrem Kind vor, wie man Konflikte und Probleme konstruktiv löst.	<i>Denken Sie an Ihren letzten Streit. - Was würden Sie jetzt vielleicht anders machen?</i>
Seien Sie sich Ihrer <b>Vorbildwirkung</b> bewusst! - Gehen Sie in Ihrer Familie mit Problemen und Fehlern offen und glaubwürdig um. Leben sie Mitgefühl und Hilfsbereitschaft vor.	<i>Denken Sie an Menschen in Ihrem Leben, die für Sie ein Vorbild waren/sind.</i>
Zeigen Sie Ihre <b>Gefühle</b> , schenken Sie Ihrem Kind <b>Zuneigung</b> .	<i>Welche Möglichkeiten haben Sie, Ihrem Kind Liebe zu schenken?</i>
Lassen Sie alle <b>Gefühle</b> Ihres Kindes zu. Versuchen Sie, sich in die Gefühlswelt Ihres Kindes einzufühlen.	<i>Was fühlt mein Kind gerade in der Situation, z. B. bei einem Streit?</i>
Stärken Sie Ihr Kind, <b>selbstbewusst</b> seine <b>Meinung</b> zu vertreten.	<i>Lassen Sie ein Nein Ihres Kindes gelten?</i>
Fördern Sie die <b>Selbstständigkeit</b> Ihres Kindes! Kinder müssen Erfahrungen machen dürfen.	<i>Darf Ihr Kind im Haushalt mithelfen?</i>
Lassen Sie ihrem Kind <b>Freiraum</b> für <b>eigene Ideen</b> .	<i>Können Sie sich an einen guten Einfall Ihres Kindes erinnern?</i>
Holen Sie sich <b>Unterstützung!</b>	<i>Nehmen Sie Hilfe (z. B. bei der Kinderbetreuung) in Anspruch?</i>