KOSTENLOSES WORKBOOK

WAS DU TUN KANNST UM DEINEM TEENAGER (UND DIR) DURCH DIE PUBERTÄT ZU HELFEN

FÜR ELTERN, DENEN IHRE KINDER WICHTIG SIND

ANNA MARIANNE BRADARIC



Willkommen!

Ich bin Präventologin, Begabungspädagogin, Ersthelfer für psychische Gesundheit und beschäftige mich seit langem mit den Themen Kinderentwicklung, Grundbedürfnisse, Psychologie und mentalem Wohlbefinden.



ANNA MARIANNE BRADARIC

Ich bin 3-fache Mutter von Teenagern und jungen Erwachsenen. Mir liegt daran anderen Müttern und auch den Jugendlichen mit meinem Wissen zu unterstützen, damit das Miteinander leichter wird und langfristig eine gute Bindung bestehen kann.

Mit diesem Workbook möchte ich Eltern unterstützen, denen das Wohl ihrer Kinder und Teenager am Herzen liegt und die keinen Zaubertrick erwarten, sondern bereit sind kleine Veränderungen Schritt für Schritt umzusetzen damit eine gute Bindung zwischen ihnen und ihrem Jugendlichen neu entstehen oder langfristig bestehen kann.

Wenn du mehr über die Rahmenbedingungen für ein gutes Miteinander erfahren willst, bist du hier richtig. Viel Erfolg!

Anna Bradaric

CHECKLISTE FÜR EIN HARMONISCHES FAMILIENLEBEN MIT TEENAGER

DAS UMFELD MEINES TEENAGERS

- [ ] Ist mein Teen frei von Erwartungshaltungen (meine/andere)?
- [ ] Hat mein Teen hohe Ansprüche an sich selbst oder gar keine?
- [ ] Hat mein Teen das Gefühl es jedem Recht machen zu müssen?
- [ ] Wächst mein Teen in einer guten Fehlerkultur auf?
- [ ] Gibt es eine gute Streitkultur?

RAUM ZUR ENTFALTUNG

- [ ] Hat mein Teen Raum sich selbst kennenzulernen, den eigenen Weg zu finden?
- [ ] Akzeptiere ich andere Rollenvorbilder? Bekommt er/sie verschiedene Eindrücke?
- [ ] Darf es sich ein eigenes Bild machen oder bewerte/urteile ich über das Verhalten anderer?
- [ ] Könnte sich mein Kind dadurch von mir entfernen, weil es vielleicht gerade das gut/erstrebenswert findet, was ich verurteile?

OFFENES GESPRÄCHSKLIMA

- [ ] Habe ich ein offenes Ohr für die Sorgen meines Teens? Weiß mein Kind das?
- [ ] Eröffne ich wirklich einen Raum um auch vielleicht schwierige Themen zu besprechen?
- [ ] Kann ich kritische Äußerungen zu meinem Verhalten hören und darüber nachdenken ohne defensiv zu werden?
- [ ] Welche Themen möchte ich, dass mein Kind mit mir besprechen kann?
- [ ] Kommt das Thema hin und wieder auf den Tisch oder ist es eigentlich tabu? Wie ist es mit den Themen flirten, schwärmen, verliebt sein?
- [ ] Würde sich mein Kind trauen das Thema sexuelle Orientierung mit mir zu besprechen ohne Sorge vor Ablehnung?Zeige ich mich dafür offen?

CHECKLISTE FÜR EIN HARMONISCHES FAMILIENLEBEN MIT TEENAGER

BINDUNGSAUFBAU/BINDUNGSERHALT

- [ ] Biete ich meinem Teen genügend Möglichkeiten Bindung zu mir/ anderen wichtigen Personen herzustellen? Gemeinsames Essensritual, Spieleabende, Ausflüge oder Familienfeiern?
- [ ] Bin ich aufmerksam, wenn mein Teen von sich aus versucht sich zu verbinden?
- [ ] Wenn er/sie von seinen Interessen erzählt, höre ich zu/frage nach?

SELBSTWIRKSAMKEIT

- [ ] Hat mein Teen die Möglichkeit sich selbst als wirksam zu erleben?
- [ ] Hat er/sie eine Aufgabe im Haushalt? Einen kleinen Job?
- [ ] Ein Hobby bei dem etwas als Ergebnis herauskommt?
- [ ] Ein Ehrenamt vielleicht?

DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE -1-

Was möchtest du am Umfeld deines Teenagers ändern, damit er/sie mehr eine verbesserte Basis hat? Was davon liegt in deiner Hand?

Welche Ideen hast du um deinem Teenager mehr Raum zur Entfaltung zu geben?

Welche Schritte möchtest du gehen um eine offene Gesprächsatmosphäre zu schaffen? Welche Themen sind dir wichtig?

DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE -2-

Wie schätzt du die Bindung zu deinem Teenager aktuell ein (von 1-10) und wie hättest du das gerne? Welche Ideen hast du dazu?

Was kannst du tun um deinem Teenager zu mehr Selbstwirksamkeit zu verhelfen?

Hier ist Platz für weitere Ideen



DU MÖCHTEST MEHR FÜR EINEN HARMONISCHEREN FAMILIENALLTAG ODER DEINEN TEENAGER TUN?

Dann könnte dich der Wohlfühlen-Workshop für Eltern interessieren oder der Kurs Logo PoPs für Teen/junge Erwachsene .

In beiden Bereichen geht es darum altersgerecht zu erforschen und erleben, was Menschen psychisch gesund, stabil und glücklich macht.

WWW.MINDSETBERATUNG .DE