WWW.MINDSETBERATUNG.DE

DEIN WORKBOOK FÜR EIN ENTSPANNTERES MITEINANDER



7 WICHTIGE ELEMENTE UM FAMILIENSTRESS MIT SCHULKINDERN VORZUBEUGEN

ÜBER MICH



Anna Marianne Bradaric
Berater für Prävention,
Gesundheitsförderung und
Wohlbefinden

Ich bin Anna Marianne Bradaric, abgesehen von meiner beruflichen Qualifikation, bin ich 3 fache Mutter mit über 12 Jahren Schulerfahrung und Erfahrung aus erster Hand mit den Themen Hochbegabung, Hochsensibilität, Legasthenie, ADHS, ADS und umgeschulten Linkshändern.

Schulstress begann mit der 1. Klasse meines Ältesten. Seit inzwischen 7 Jahren hat sich die Situation durch das gegenseitig Verstehen von Bedürfnissen, besserer Kommunikation und dem Wunsch nach mehr Harmonie so verbessert, dass mein Junior das Thema kaum kennt.

Dabei war eines der wichtigsten Dinge unser Zusammenleben als Gelegenheit zu sehen sich gegenseitig kennenzulernen. Was brauche ich um mich wohl zu fühlen - was braucht jeden Kind? Denn von 3 Kindern ist trotz den gleichen Genpools keins wie das andere.
Das eine hatte ein starkes Bedürfnis nach Nähe, die mir manchmal zu viel wurde, weil ich alleine besser auftanken kann, das andere hatte ein starkes Bedürfnis nach Autonomie, was nicht immer zu meinem Bedürfnis nach Verbundenheit mit meinen Kindern passte. Ein ständiges sich annähern und abstimmen, damit möglichst alle ihre Bedürfnisse stillen können und damit ausgeglichener werden.

MINDSET
BERATUNG

Kontaktaufnahme: Anna Marianne Bradaric
info@mindsetberatung.de, Tel 015206848160

7 WICHTIGE ELEMENTE UM FAMILIENSTRESS MIT SCHULKINDERN VORZUBEUGEN



Grundsätzlich haben wir alle das Potenzial glücklich und zufrieden zu sein und das dürfen wir auch. Zufrieden sein bedeutet letztlich, dass unsere Bedürfnisse erfüllt sind. Das sind zunächst unsere körperlichen Grundbedürfnisse wie essen, trinken, entleeren und schlafen, dann unser Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit, unsere sozialen Bedürfnisse zum Beispiel nach Zugehörigkeit und die individuellen wie Selbstachtung und Wertschätzung.

Wenn mehrere Menschen zusammenkommen, wird es schnell einmal komplex, denn jeder dieser Menschen hat diese Bedürfnisse und zwar zu unterschiedlichen Zeiten.
Die Kunst besteht darin, zu wissen, welche Bedürfnisse wir haben, wer gerade was braucht, und wie wir es schaffen können, diese Bedürfnisse der Reihe nach zu befriedigen. Besonders Eltern stellen ihre dann oft zurück. Langfristig macht das aber krank, denn unbefriedigte Bedürfnisse wertet unser Hirn früher oder später als Bedrohung und reagiert mit Stress: Dauerhaft kann das depressive Episoden, Burnoutsymptome, Aggressivität, Wutausbrüche und geringere Leistungsfähigkeit bedeuten.

Stellen Sie sich vor sie haben ein Glas und jedes Mal wenn ein kleiner Ärger oder Stressor an ihrem Tag auftritt, füllen Sie ein paar Tropfen Wasser hinein.
Zu wenig geschlafen
Partner hat die Spülmaschine nicht eingeräumt
Kind hat kurz vor der Abfahrt ein Glas Saft verscüttet
ein voller Terminkalender

MINDSET BERATUNG

Kontaktaufnahme: Anna Marianne Bradaric
info@mindsetberatung.de, Tel 015206848160

7 WICHTIGE ELEMENTE UM FAMILIENSTRESS MIT SCHULKINDERN VORZUBEUGEN



ein Kunde reklamiert etwas
die Ampel schaltet auf rot
ein Ball rollt vor ihrem Auto auf die Straße
das Kind will die Schuhe nicht anziehen
die Oma mischt sich in die Erziehung ein
...
...

Die Liste ist an manchen Tagen schier endlos.

All diese kleinen Dinge füllen stetig das Stressglas. Wenn wir das Glas nicht im Auge behalten und regelmäßig ausleeren, läuft es bei einer Kleinigkeit über und keiner versteht, warum gerade diese Kleinigkeit einen emotionalen Ausbruch zur Folge hat.

Unseren Kindern geht es ähnlich.
nicht genug Schlaf, weil der Kindergarten oder die Schule losgeht
darf nicht die kurze Hose anziehen, weil es draußen zu kalt ist
mag die neuen Schuhe nicht
möchte lieben spielen
braucht noch Kuschelzeit
hat Angst vor einem anderen Kind oder mag den neuen Lehrer nicht
....
Bei Neurodiversität kommt vielleicht noch das zu grelle Badlicht, der kratzende Zettel im T-Shirt, der komische Geruch aus dem Kühlschrank, oder sozial anstrengende Interaktionen dazu.
Es ist wichtig uns und unsere Kinder mit den jeweiligen Bedürfnissen kennenzulernen und diese Bedürfnisse regelmäßig zu stillen.

Prof. Daniel Siegel hat dazu das Buffet des gesunden Geistes entwickelt, das ich familiengerecht aufgearbeitet habe. Bei Fragen können Sie sich gerne per E-Mail an mich wenden unter info@mindsetberatung.de

MINDSET BERATUNG

Kontaktaufnahme: Anna Marianne Bradaric
info@mindsetberatung.de, Tel 015206848160

DIE 7 ELEMENTE



Fokuszeit

Sich konzentriert mit etwas beschäftigen



Spielzeit

Etwas Neues mit Spaß ausprobieren



Beziehungszeit

Mit anderen eine gute Zeit verbringen



Körperzeit

Körperlich aktiv sein



innere Zeit

Über sich und die Welt nachdenken

MINDSET BERATUNG

Kontaktaufnahme: Anna Marianne Bradaric
info@mindsetberatung.de, Tel 015206848160

DIE 7 ELEMENTE



Ruhezeit

Einfach mal entspannen



Schlafenszeit

Ausreichend Schlafen

MINDSET BERATUNG

Kontaktaufnahme: Anna Marianne Bradaric
info@mindsetberatung.de, Tel 015206848160

EUER WOCHENPLAN

Meine Fokuszeiten
wann bin ich konzentriert?

Meine Spielzeiten
wann entdecke ich was Neues?

Meine Beziehungszeiten
was mache ich gerne mit Anderen?

Meine Körperzeit
wie bewege ich mich gerne?

Meine innere Zeit
wo denke ich am liebsten nach?

Meine Ruhezeit
was entspannt mich?

MINDSET BERATUNG

Kontaktaufnahme: Anna Marianne Bradaric
info@mindsetberatung.de, Tel 015206848160

ANLEITUNG FÜR EUREN WOCHENPLAN

Anleitung für den Wochenplan.

Ihr braucht dazu:

6 Wäscheklammern, 6 verschiedene Farben, und einen Stift/Kugelschreiber

- Fülle die Kästchen aus, indem du die Fragen beantwortest. Am besten hat jedes Familienmitglied einen eigenen Plan.
- Male die Kästchen farbig aus.
- Setze jede Woche die Klammern an die Aktivitäten, die du für mehr Ausgeglichenkeit tun willst. Du kannst das auch jeden Tag tun.

Idee: Solch eine Liste ist auch hilfreich, wenn wieder der Satz kommt mir ist langweilig!

Die Liste könnte bestehen aus:
Was mache ich gerne in meinem Zimmer?
Was mache ich gerne im Garten/draußen`
Was mache ich gerne mit Freunden?
Was mache ich gerne alleine?
Was mache ich gerne mit meinen Händen? (malen, basteln, kneten...)

MINDSET BERATUNG

Kontaktaufnahme: Anna Marianne Bradaric
info@mindsetberatung.de, Tel 015206848160

Du brauchst noch mehr?

WIE KANN ES FÜR DICH WEITERGEHEN?



In den kommenden 2 Wochen bekommst du noch zu jedem Element per E-Mail eine genauere Erklärung mit Anregungen für den Alltag mit Kindern.

Ich freue mich, wenn euch das Workbook hilft, euren Alltag besser zu gestalten, damit mehr Harmonie und Ausgeglichenheit in euren Alltag einzieht.

Sollte es noch mehr Bedarf an Unterstützung brauchen, findest du viellecht auf meiner Webseite Angebote für Eltern, Kinder und Jugendliche und ausführliche Blogartikel rund um die Themen Wohlbefinden, Prävention und Gesundheitsförderung.

www.gesund-leben-mindsetberatung.de

MINDSET BERATUNG

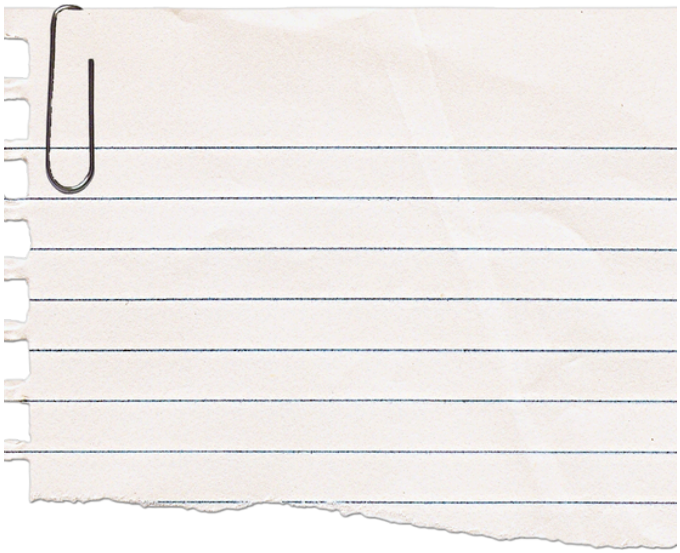
Kontaktaufnahme: Anna Marianne Bradaric
info@mindsetberatung.de, Tel 015206848160

FOKUSZEIT

Beim Element der Fokuszeit geht es darum, zielorientiert Aufgaben zu erledigen. Dabei kommen wir manchmal in den sogenannten Flow, ein Zustand, bei dem wir zum Beispiel die Zeit vergessen, aber nicht immer. Für unsere Gehirn ist das ein wichtiger Zustand, denn wir trainieren dabei unsere Konzentration. Für Erwachsene ist das zum Beispiel ein Projekt zu Hause oder in der Arbeit, eine Ausbildung oder eine Weiterbildung,oder auch so etwas wie ein Zimmer aufräumen.

Für Kinder kann das folgendes sein: Lego nach Anleitung zusammenbauen, kochen oder backen nach Anleitung, einer Bastelanleitung folgen oder ein Sachbuch lesen, je nach Alter eben.

Was machen Sie oder ihr Kind konzentriert?





MINDSET BERATUNG

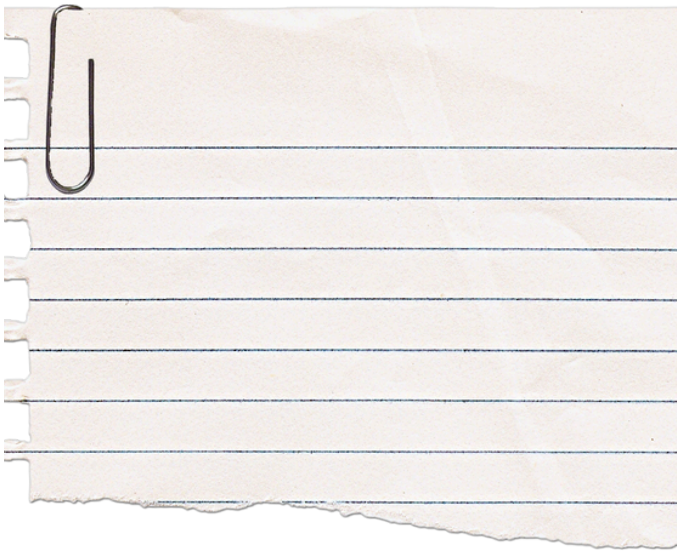
Kontaktaufnahme: Anna Marianne Bradaric
info@mindsetberatung.de, Tel 015206848160

SPIELZEIT

Das Element der Spielzeit bedeutet nicht unbedingt sprichwörtlich zu spielen, sondern spielerisch neue Dinge auszuproberien und neue Erfahrungen zu machen. Neues zu erleben, die Welt in ihren vielen verschiedenen Facetten zu erfahren befriedigt unseren Wissensdurst/unsere Neugier. Dieser Wissensdurst ist eine Stärke, die uns unser ganzes Leben lang nützlich sein kann. Die Welt verändert sich ständig, unsere Lebenssituation ändert sich und vor allem auch unser berufliches Umfeld und auch Berufsbilder ändern sich. Da ist es großartig, wenn wir unsere Neugier auf Neues, auf Veränderung erhalten können. Diese Zeit in den Alltag einzubauen kann für Erwachsene bedeuten Rätsel zu lösen, Gehirnjoggin zu betreiben, einen anderen Weg zur Arbeit zu nehmen, als den gewohnten oder mal ein neues Gericht auszuprobieren, sei es beim kochen oder im Restaurant.

Für Kinder können das auch alterngerechte Rätsel sein, verstecken spielen, Malen, Kneten, kinetischer Sand, ein Instrument lernen oder eine neue Eissorte probieren.

Was probieren Sie oder ihr Kind aus?
s





MINDSET BERATUNG

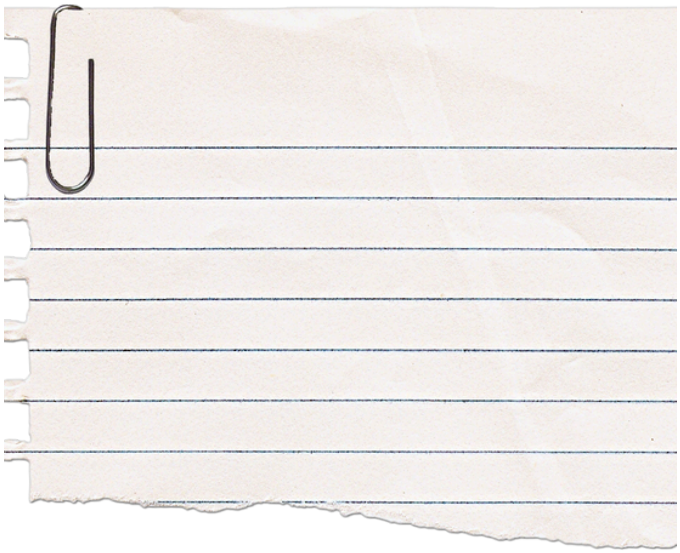
Kontaktaufnahme: Anna Marianne Bradaric
info@mindsetberatung.de, Tel 015206848160

BEZIEHUNGSZEIT

Das Element Beziehungszeit meint das verbunden sein mit anderen. Sich als Teil einer Gemeinschaft fühlten. Etwas zur Gemeinschaft beitragen. Der Kontakt mir lieben Menschen (Freunde, Familie, Kollegen) gibt uns das Gefühl nicht allein zu sein, Unterstüzung bei Bedarf bekommen zu können und deckt das Grundbedürfnis nach sozialen Kontakten. Ohne diese guten sozialen Ineraktionen verkümmern wir, denn wir können uns dann nicht als wertvollen Teil einer Gemeinschaft sehen. Für Erwachsene können das gemeinsame Hobbies oder Projekte sein, Familientreffen, der Kaffeeklatsch oder das Bierchen beim Nachbarn oder das Gespräch mit einem Kollegen sein, das auch mal privates beinhaltet. Auch ein Ehrenamt kann diese Beziehungszeit zu anderen Menschen sein.

Für Kinder kann das das gemeinsame basteln, kochen, einkaufen, spielen, vorlesen oder einfach kuscheln sein. Mit älteren Kindern kann auch ein gemeinsames Gartenprojekt sein oder gute Gespräche beim Autofahren.

Was machen Sie gerne mit ihrem Kind?





MINDSET BERATUNG

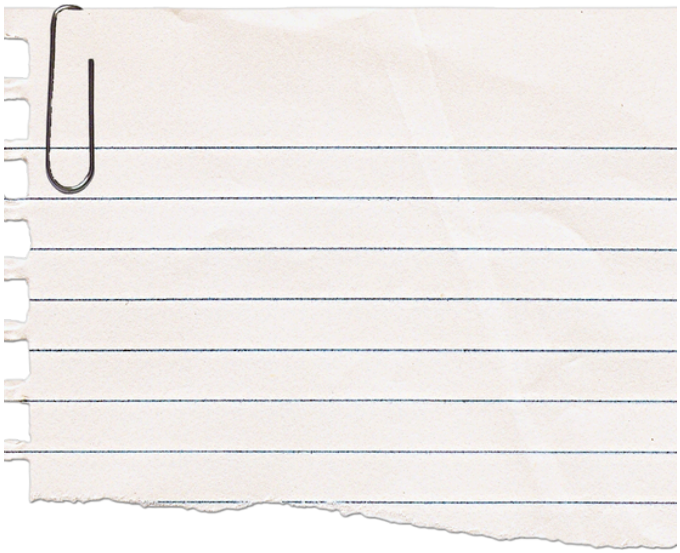
Kontaktaufnahme: Anna Marianne Bradaric
info@mindsetberatung.de, Tel 015206848160

KÖRPERZEIT

Das Element Körperzeit bedeutet auch das was man erwarten würde: körperliche Bewegung. Diese aktive Körperzeit kann alles mögliche beinhalten, was den Puls etwas in die Höhe treibt, denn es regt die Durchblutung an, hilft Stress abzubauen, Glückshormone auszuschütten, und dient auch der mentalen Erholung. Besonders empfohlen wird diese Zeit im Freien/in der Natur zu verbringen. Möglichkeiten sind Sport von Joggen, Fußballspielen, Radfahren oder Ballspiele. Auch Stretching und Kräftigungsübungen und Tanzen sind Alternativen.

Mit Kindern sind all diese Tätigkeiten auch möglich in deren altersbedingten Rahmen. Purzelbäume, Trampolin hüpfen, Gummihüpfen wie früher, Seilspringen, Fangen spielen, Hampelmann und Räder schlagen oder kleine Bergtouren.

Welche Aktivitäten fallen Ihnen ein?





MINDSET BERATUNG

Kontaktaufnahme: Anna Marianne Bradaric
info@mindsetberatung.de, Tel 015206848160

INNERE ZEIT

Mit der inneren Zeit ist die Innenschau gemeint. Wenn wir ruhig werden und über uns nachdenken. Über unsere Ziele, unser Leben, unsere Erfahrungen, Gefühle und Handlungen. In dieser Ruhe können sich Gedanken neu sortieren, wir können Handlungen beim nächsten Mal anpassen/korrigieren.

Auch einfach mal in die Luft schauen kann ein Zeichen für diese Ruhe sein.

Achtsamkeit oder Mindfullness sind das Stichwort. Einfach wahrnehmen und in sich hören ohne zu werten.



Hilfreiche Fragen können sein:

Wie fühle ich mich?
Woran kann das liegen.
Wofür bin ich dankbar?
Wann hab ich einen Fehler gemacht?
Was habe ich daraus gelernt.

MINDSET BERATUNG

Kontaktaufnahme: Anna Marianne Bradaric
info@mindsetberatung.de, Tel 015206848160

RUHEZEIT

Die Ruhezeit ist nicht mit Schlafen gleichzusetzen. Wie der Name schon sagt, sind das Aktivitäten, die in Ruhe stattfinden. In dieser Zeit kann unser Körper Nahrung besser aufnehmen und verarbeiten. Wir können uns in einem entspannten Zustand auch besser konzentrieren.
In Ruhe entstehen oft kreative Gedanken und Einfälle. Sie weitet unseren mentalen Horizont für Ideen. Das genaue Gegenteil von Stress, bei dem wir einen sehr engen Blickwinkel auf das Problem bekommen und im Grunde der Überlebensmechanismus Flucht oder Kampf anspringt.
Langeweile ist auch eine Form von Ruhe, die man bei Kinder antrifft. Die ist sehr gesund und Kinder müssen auch lernen, das auszuhalten, damit ihnen eigene Ideen kommen. Dadurch erleben sie sich selbtwirksam und müssen nicht ständig gespaßt werden.
Mögliche Aktivitäten sind lesen, gutes Essen, ruhige/gute Musik, baden/duschen, Massagen, Fantasiereisen oder Entspannungsübungen.

Was entspannt mich und mein Kind?



MINDSET BERATUNG

Kontaktaufnahme: Anna Marianne Bradaric
info@mindsetberatung.de, Tel 015206848160

SCHLAFENSZEIT

Das ist die für manche einfachste Zeit und für gestresste Menschen, diejenige, die man am wenigsten steuern kann.

Auch in dieser Zeit passieren im Körper wesentliche Abläufe, die für unsere körperliche und geistige Gesundheit wichtig sind. Die Organe (zum Beispiel Leber und Niere) springen zu bestimmten Uhrzeiten je nach der eigenen inneren Uhr an. Wenn es nicht ausreichend Schlaf gibt, können diese Prozesse nicht beendet werden oder nur unzureichend stattfinden, was sich langfristig auf die Gesundheit auswirkt. Die Forschungsergebnisse belegen, dass für die meisten Erwachsenen 7-8 Stunden Schlaf den höchsten Erholungswert bringen. Es gibt natürlich Ausläufer nach oben und unten, aber wenige. Für Kinder gibt es Tabellen, denn ja nach Alter brauchen sie mehr Schlaf. Bei Schlafmangel überdrehen viele Kinder völlig.

Für neue Eltern gilt: Durchhalten und abwechseln.

Orientierungshilfe zum Schlaf

erstes Jahr: 17-14 Stunden
zweites Jahr: 14-13 Stunden
2-6 Jahre: 13-11 Stunden
7-9 Jahre: 11-10 Stunden
10-14 Jahre: 11-9 Stungen
Jugendliche: 11-8 Stunden

Schlafstörungen -> Schlafberatung!



MINDSET BERATUNG

Kontaktaufnahme: Anna Marianne Bradaric
info@mindsetberatung.de, Tel 015206848160