



KIDS NEWSLETTER

LIFE CHURCH ÖSTERREICH

Life CHURCH

Hallo! Schön, dass du wieder da bist!

Wie ist es dir letzte Woche so ergangen? Gott schenkt uns Gnade, also bedingungslose Liebe, egal was wir tun oder nicht tun und ich glaube, dass wir genau diese Gnade jetzt auch uns selbst gegenüber haben dürfen.

Du machst einen tollen Job – danke!

Viele meinen, dass es total einfach ist, mit seinen Kindern zuhause zu bleiben. Wir wissen aber, dass das nicht so ist und vor allem die derzeitige Situation auch Stress, Kummer und Konflikte auslösen kann. Wir wollen dir einfach DANKE sagen, weil du einen großartigen Job leistest!

Einen Fehler gemacht? Willkommen im Klub!

Niemand von uns ist perfekt und das müssen wir auch nicht sein. Jetzt ist es wichtiger authentisch zu sein und seinen Kindern auch zu zeigen, dass nicht immer alles okay ist aber wir das alle gemeinsam schaffen werden. Mach dich nicht fertig, wenn Dinge nicht ganz rund laufen, sondern feiere, dass du deine Kinder am Leben hältst.

Mama, das ist langweilig! -Ich weiß, find ich auch.

Du brauchst dich nicht schlecht fühlen, wenn du Dinge, die gerade passieren, nicht magst und dich auch bei Spielen, Schulaufgaben und Alltagsachen total langweilst oder sogar voll genervt davon bist. So geht es vielen! Doch dort wo Langeweile herrscht, wohnt auch die Kreativität. Lass dich nicht unterkriegen – du packst das!

Vermutlich wirst du schon alle Emotionen und Gefühle selbst gespürt und mit deinen Kindern, Preteens und Jugendlichen erlebt haben. Vor allem Kinder ab 10 und Ältere werden oft von einer Ohnmacht ergriffen, in der sie sich mit ihren Gefühlen und ihrer Umgebung überfordert fühlen. Vielleicht geht es dir ja auch so! Damit wir alle unsere mentale Gesundheit stärken können, möchten wir ein paar Tipps und Aktivitäten mit dir teilen, wie du Sorgen, Ängste, Traurigkeit, Kummer, Unruhe oder Frustration mit deinen Kindern bewältigen kannst. Viel Spaß beim Lesen und (hoffentlich) neuen Aktivitäten,

Monika Wassertheurer und Team
(LIFE Kids und EXTREME)

Gefühle verarbeiten

Wir haben hier ein paar Ideen für dich gesammelt, wie du ein Gespräch mit deinen Kindern über Gedanken und Gefühle kreativ gestalten kannst. Kreativität ermöglicht auch einen Zugang, zu den sonst mühsamen und unangenehmen Themen.

GEFÜHLE MONSTER ZEICHNEN

Fertigt Zeichnungen an, wie sich die Gefühle Wut, Zorn, Traurigkeit, Müdigkeit, Angst, Sorgen, Unruhe, Eifersucht usw. anfühlen. Man kann entweder kleine Monster oder Emojis zeichnen. Man kann auch malen, wie sich das Gefühl tatsächlich anfühlt. Sprecht dabei wirklich darüber, wie sich Gefüh-

le äußern. Hier ein Beispiel für Wut: *„Dann wirbelt ein Tornado in meinem Bauch und ich kann nicht mehr klar denken. Meine Hände verkrampfen sich und mein Gesicht wird ganz hart. Dann mache ich einfach das, was mir als erstes durch den Kopf schießt. Wenn der Tornado aufhört, bereue ich*

oft, was ich getan habe. Oft fällt es mir nicht leicht, mich danach zu entschuldigen.“ Wie sehen in der derzeitigen Situation Angst und Sorgen aus? Redet gemeinsam darüber, wie sich jeder gerade fühlt oder wann welche Emotion zum Vorschein kommt.

GEFÜHLSRAD

Nimm einen Pappteller, den du mit Stiften mit verschiedenen Symbolen für unterschiedliche Gefühle dekorierst. Jeden Tag in der Früh kann dein Kind

mit einer Wäscheklammer dann selbst anzeigen, wie es sich heute fühlt. Man kann so auch über Situationen sprechen, die im Laufe des Tags passieren.

Hört man eine schlechte oder eine gute Nachricht, kann man das Gefühlswheel updaten und über die neuen Gefühle und Gedanken sprechen.

GEBETSSTATIONEN

Wir glauben, dass Gott größer als unsere Gefühle und Gedanken ist und er uns in schlechten Situationen auch Kraft geben kann. Folgende Gebetsstationen können deinen Kindern und dir helfen, Gott in Gefühle miteinzubeziehen.

- Bibelverse zu jedem Gefühl raussuchen, in der Wohnung verteilen und wenn ein Gefühl hochkommt, kann man dort Gott dafür danken oder Gott um Unterstützung bitten z.B. *„Sei stark und mutig? Erschrick nicht und fürchte dich nicht! Denn mit dir ist der Herr, dein Gott, wo immer du gehst (Josua 1,9)“* – wenn ich Angst habe, sagt Gott, dass ich mich nicht fürchten muss, denn er ist bei mir.
- Bastelt gemeinsam ein Kreuz, bemalt Steine in verschiedenen Farben und beschriftet sie mit Gefühlen. Bringt die Steine vor Gott zum Kreuz und gebt ihm eure Gefühle, wenn ihr mit ihm über diese Gefühle sprecht.

Gesprächskultur

ALLES IST OK

Nur in einer Umgebung, in der Kinder Gefühle zeigen können, werden sie es tun. Bleibe selbst in deinen Gefühlen authentisch, erlaube alle Gefühle und was damit einhergeht. Suche danach in einem ruhigen Moment das Gespräch und reflektiere gemeinsam mit deinem Kind. Traut euch offen auch Unangenehmes anzusprechen – immer in und aus Liebe heraus. Folgende Fragen können dir dabei helfen:

- Warum ist das gerade passiert?
- Wie fühlt es sich in dir drin an?
- Warum sind diese Gefühle/Gedanken in dir hochgekommen?
- Was können wir tun, damit diese Gefühle/Gedanken nicht mehr uns allen wehtun?
- Wie kann ich dir das nächste Mal helfen, wenn du dich so fühlst/so denkst?

ICH-STATEMENTS

Vor allem Preteens haben tatsächlich Schwierigkeiten, Mimik und Intonation zu erkennen und Gefühle anderer wahrzunehmen. Sag ihnen, wie du dich fühlst und verwende dabei Ich-Statements. Du musst dabei nicht übertreiben, sondern beschreibe ehrlich, was

in dir vorgeht. Beispiel: *„Ich ärgere mich und schimpfe, wenn du deinen Teller nicht in die Küche bringst, denn dann muss ich den ganzen Tisch alleine abräumen und wir hatten doch besprochen, dass wir uns als Team um das Tischabräumen kümmern. Das*

macht mich dann traurig und ich fühle mich allein gelassen.“ Deine Kinder können lernen, genau das Gleiche zu tun, um ihren Gefühlen Ausdruck zu geben. Gehe als Vorbild voran und übt zusammen, eure Kommunikation und euer Zuhören zu verbessern.

AKTIV BLEIBEN

Oft spürt man schon, wenn sich das eigene Kind nicht gut fühlt. Auch wenn ein Gespräch super ist, manchmal reicht schon die Frage: „Wie kann ich dir heute helfen, dass du dich besser fühlst?“ Vielleicht braucht dein Kind eine Umarmung und Kuschelzeit,

vielleicht hilft ein Stück Schokolade, eine Tanzparty oder der Lieblingsfilm. Schreibt das blöde Gefühl oder den blöden Gedanken auf und zerreißt den Zettel, spült ihn im Klo runter oder zündet ihn an. Lenkt euch gemeinsam ab, habt Spaß und genießt das Leben! Ge-

nießt auch einen medienfreien Tag und beschäftigt euch nur mit den Gefühlen und Gedanken, die der Alltag schon mit sich bringt – eine Sache nach der anderen.

Zukunftsblick

FAMILIEN- REGELN

Setzt euch als Familie zusammen und besprecht Familienregeln. Reflektiert, wie es in letzter Zeit so bei euch gelaufen ist und was ihr gerne anders hättet. Nehmt euch ein Blatt oder einen Karton und gestaltet gemeinsam und kreativ neue Regeln wie: *hier darf gelacht und geweint werden, wir sagen uns einmal am Tag, dass wir uns lieb haben, wir sagen bitte und danke, wir sind dankbar, wir teilen unsere Sorgen, hören einander zu, machen aus allem das Beste, halten zusammen, lachen gerne und viel, etc.*

RICHTIGES VERHALTEN NACHHALTIG STÄRKEN

Bei Gefühlsausbrüchen oder Überforderung kann eine Situation schnell mal eskalieren. Kinder können ganz einfach und praktisch lernen, wie sie ihr Verhalten selbst kontrollieren können, um auch auf lange Sicht davon zu profitieren.

1 *Ich kann entscheiden, wie ich mich verhalte:*

Puste Seifenblasen über die Köpfe der Kinder. Die Kinder werden die Seifenblasen als automatische Reaktion mit ihren Händen platzen lassen. Fordere die Kinder dazu auf, die Seifenblasen jetzt nicht mehr kaputt zu machen – selbst wenn sie auf ihrer Nase landen. Die Kinder werden die Seifenblasen immer noch kaputt machen WOLLEN, aber sie werden es nicht mehr TUN. Sie kontrollieren sich selbst. Besprich mit ihnen, das Folgende: *„Ich kann AUSWÄHLEN wie ich mich verhalte. Selbst wenn ich unbedingt etwas will, kann ich mich selbst kontrollieren, mich anders zu verhalten. Ich kann AUSWÄHLEN, wie ich mich verhalte. Ich bin nicht dazu gezwungen, etwas Bestimmtes zu tun. Ich kann mich selbst kontrollieren und entscheiden, wie ich mich verhalten will.“*

2 *Ich habe die Kraft, das Richtige zu tun:*

Jedes Kind bekommt einen Kaugummi. Sie müssen ihre Zunge herausstrecken und den Kaugummi hinauf legen. Sie müssen ihn auf der Zunge lassen und dürfen ihn nicht essen. Das Kind, das es am längsten aushält, gewinnt und bekommt einen zweiten Kaugummi geschenkt. Reflektiere mit ihnen, dass es nicht einfach ist, sich selbst zu kontrollieren. Aber sie haben die Kraft, es zu tun.

VISIONBOARD

Auch wenn wir jetzt alle festsitzen, eines Tages wird das ein Ende haben. Genau diese Zeit dürfen wir jetzt nicht aus den Augen verlieren. Dein Kind soll überlegen, was es im nächsten Jahr alles möchte: von materiellen Wünschen, Gefühlen, Erlebnissen, dem perfekten

Zimmer, Freundschaften, Schule oder Ausbildung und Traumberuf. Sucht in Zeitschriften oder im Internet nach passenden Bildern, Zitaten oder Wörtern, klebt alles auf ein Blatt oder einen Karton und hängt es auf. Ein Visionboard ist dazu da, sich seine Träume

vor Augen zu halten und sich daran zu erinnern, wenn man nicht mehr glaubt, dass das alles passieren wird. Träumt doch gemeinsam, wie es in ein paar Wochen weitergeht und schmiedet Pläne, was ihr danach alles machen wollt.

TAGEBUCH SCHREIBEN

Ihr könnt jeden Abend gemeinsam in ein Tagebuch schreiben. Gebt dem Tagebuch einen Namen und berichtet ihm, wie es in der Quarantäne so läuft, was an diesem Tag Besonderes passiert oder was nicht so gut gelungen ist. Später könnt ihr auf diese Zeit zurückschauen und darüber schmunzeln, was ihr alles erlebt habt. Es kann auch zu einer schönen Familientradition werden, gemeinsam einen Tagessrückblick zu machen.