

Es gibt immer eine Alternative zur Gewalt. Ideen von starken Kindern für starke Eltern.



Es gibt immer eine Alternative zur Gewalt.

Erziehung ist eine echte Herausforderung. Wer ist im Umgang mit Kindern nicht schon an seine eigenen Grenzen gestossen? Wir alle sind nicht jeden Tag gleich geduldig. Alltagsstress, Geldsorgen, Probleme im Geschäft oder in der Partnerschaft. Und dann ist da noch das Kind, das nicht das macht, was man will. Unter dem Titel «Ideen von starken Kindern für starke Eltern – Es gibt immer eine Alternative zur Gewalt» greifen wir zusammen mit Kindern aus der Schweiz diese Alltagssituationen auf und lassen sie selbst zu Wort kommen. Viele Mamis und Papis werden sich in den Schilderungen der Kinder wiedererkennen. Ein starker Perspektivenwechsel, der Raum für Selbsterkenntnis und Ideen schafft.



Handlungsalternativen für starke Eltern

Bis zehn zählen | Dadurch distanzieren Sie sich mental von der Situation und geben sich Zeit, Ihr Umfeld von aussen zu betrachten und angemessen zu reagieren.



Kurz rausgehen | Gehen Sie in einen anderen Raum, und atmen Sie ganz ruhig. Sie können auch gemeinsam mit den Kindern kurz raus an die frische Luft.



Tief ein- und ausatmen | Am besten nutzen Sie die 4-6-8-Methode: Atmen Sie tief ein, zählen Sie bis vier, halten Sie die Luft an, zählen Sie bis sechs, atmen Sie aus, und zählen Sie bis acht.

Ideen von starken Kindern für starke Eltern

Im Kurzfilm «Starke Ideen» berichten die Kinder, wie ihre Eltern in herausfordernden Situationen mit ihnen umgegangen sind und wie sie darunter leiden. Die von ihnen formulierten starken Ideen zeigen, dass meist ein kurzes Innehalten hilft, gelassen zu reagieren. Jeder kann Teil der wichtigen Botschaft «Es gibt immer eine Alternative zur Gewalt» werden. Die bedruckten T-Shirts mit den starken Ideen sind bei unserem Partner www.stadtlandkind.ch erhältlich.

Kurzfilm und weitere Informationen auf www.kinderschutz.ch