

## **Kleine Soforthilfe für gestresste Eltern**

Die aktuelle Situation stellt viele Familien vor große Herausforderungen. Die Kinder gehen schon seit längerem nicht in die Kita oder Schule. Sie können keine ausgleichenden Sportangebote oder sonstige Freizeitaktivitäten wahrnehmen. Auch das Treffen mit Freunden ist stark eingeschränkt. Sie als Eltern versuchen Homeoffice, Kinderbetreuung und Homeschooling unter einen Hut zu bringen. Eventuell sind Sie sogar durch Kurzarbeit oder Jobverlust belastet. Dies alles zehrt an den Kräften aller Eltern und führt unvermeidlich zu Stress. Oft helfen schon kleine Veränderungen oder ein persönliches Gespräch mit geschulten Fachkräften.

Mit dieser Elternhilfe will das Amt für Jugend, Schule und Sport Ihnen ganz praktische Tipps und Ansprechpartner an die Hand geben, die Sie ausprobieren bzw. kontaktieren können, wenn der Stress überhandnimmt.

### **Praktische Tipps**

#### ***Mein eigenes Stresslevel senken***

- Ich achte auf Gefühle, die mir anzeigen können, dass es „zu viel“ wird und ich Zeit für mich brauche (z.B. Gereiztheit, Ärger, Überforderung).
- Ich gönne mir konsequent ein bis zwei Mal täglich eine kleine Auszeit für mich ganz alleine (z.B. spazieren gehen, malen, Musik hören, lesen).
- Bereits ein kurzes Telefonat mit Verwandten oder Freunden kann mich entlasten.
- Ich halte im Alltag immer mal wieder inne und gehe nachsichtig mit mir um. Ich sage zu mir selbst: „Niemand ist perfekt!“

#### ***Für eine entspannte Zeit mit meinem Kind sorgen***

- Ich schließe vor dem Aufstehen nochmal kurz die Augen und überlege mir drei Dinge, die Ich wirklich toll an meinem Kind finde.
- Beim Frühstück bespreche ich kurz den Tagesablauf mit meinem Kind.
- Ich lasse mich täglich auf ein gemeinsames Spiel (ca. 20 Minuten) mit meinem Kind ein. Mein Kind darf entscheiden, was gespielt wird. Ich beobachte und begleite es, bestimme jedoch nicht den Spielverlauf.
- Ich gebe meinem Kind vor dem Schlafen eine Rückmeldung, was es an dem Tag gut gemacht hat.

#### ***Ruhig bleiben, wenn ich mich über mein Kind ärgere***

- Ich trete erstmal zurück und versuche, mich zu beruhigen. Ich verlasse kurz den Raum, zähle innerlich bis zehn oder atme fünf Mal tief ein und aus.
- Ich gehe auf Augenhöhe mit meinem Kind, wenn ich mit ihm spreche. Durch eine sanfte Berührung am Arm kann ich die Aufmerksamkeit meines Kindes gewinnen.
- Ich versuche positiv zu formulieren, was ich von meinem Kind möchte. Dabei verwende ich die „Ich-Form“ (z.B. „Ich möchte, dass du freundlich mit mir sprichst“, „Warte bitte in deinem Zimmer, bis ich fertig telefoniert habe!“)

### ***Sich die Kommunikation mit dem Kind anhand einer Ampel vorstellen***



In stressigen Situationen wünschen sich Eltern oft, dass ihr Kind schnell auf Aufforderungen hört und diese umsetzt. Im übertragenen Sinne wollen sie, dass es direkt von Rot auf Grün umschaltet und „wieder lieb ist“. Das können Kinder aber nicht so einfach. Sie möchten ihren Willen durchsetzen, genau wie die Eltern. Dabei kommt es häufig zu einem Machtkampf. Mit dem Einlegen einer „Gelbphase“ gelingt es, sich zu entspannen und aus dem Machtkampf auszusteigen.

Ich nehme mir Zeit, um die Gefühle meines Kindes zu empfangen und lege dadurch eine „Gelbphase“ ein. Ich frage mich: „Was will mir mein Kind eigentlich mit seinem Verhalten sagen?“. Ich beschreibe die Gefühle meines Kindes in eigenen Worten: „Ich weiß, Du bist jetzt wütend. Ich kann das verstehen. Ich möchte trotzdem, dass du deine Schuhe wegräumst / Zähne putzt, etc.“. Wenn mein Kind dann meiner Aufforderung folgt, lobe ich es! („Grünphase“) So bleibe ich bei meinem Standpunkt, begleite mein Kind jedoch bei der Regulation seiner Gefühle.

### **Ansprechpartner\*innen für Hildener Eltern**

***Psychologische Beratungsstelle Hilden/Haan:*** Tel. 02103 72 271; [beratung@hilden.de](mailto:beratung@hilden.de)  
Erziehungsberatung, Familienberatung, Beratung bei Trennung und Scheidung, Schulpsychologische Beratung für Familien in Hilden und Haan

***Allgemeiner Sozialer Dienst Hilden:*** Tel. 0162 799 43 60

Hilfe und Beratung durch Sozialpädagogische Fachkräfte, für Eltern, Kinder und Jugendliche, vom unverbindlichen Beratungsgespräch bis hin zur individuellen Einzelhilfe bei Erziehungsproblemen.

***Kinder- und Jugendförderung Hilden:*** Tel. 02103 24 65 31 oder 24 65 32

Offene Kinder- und Jugendarbeit und Trägerin der OGS in Hilden

***Sozialarbeiterin OGS*** Paulina Zimmerer: Mobil oder WhatsApp 01732980134

***Grundschulen:*** <https://www.schulportal-hilden.de/>

### **Informationen für Hildener Familien**

#### ***Familienportal HiKE***

<https://www.hilden.de/familienportal>

Hier finden Sie auch Informationen und die Kontaktdaten der **Kindertageseinrichtungen** in Hilden.

### **Kostenlose Online Programme für Eltern**

Wenn Sie Lust haben, schauen Sie sich die folgenden kostenlosen Onlineprogramme für Eltern an:

#### ***Erziehung und Umgang mit schwierigen Alltagssituationen***

<http://www.elterntraining.ch>

Das Online-Elterntraining wurde am Lehrstuhl für Klinische Psychologie der Universität Fribourg in der Schweiz entwickelt. Das Online-Training zur Bewältigung von Familienstress ist ein kostenloses Internet- Angebot für Eltern und Erziehende mit Kindern im Alter von 1 bis 16 Jahren.

#### ***Unterstützung bei schwierigen Alltagssituationen ADHS***

<https://adhs.aok.de/>

Dieses Programm wird von der AOK Gesundheitskasse angeboten.

Das ADHS-Elterntraining hilft bei typischen Erziehungsproblemen. Es ist besonders geeignet für hyperaktive und impulsive Kinder – mit oder ohne ADHS-Diagnose.

#### ***Unterstützung beim Lernen und bei Hausaufgaben***

<https://www.mit-kindern-lernen.ch/>

Der Kurs war ein Forschungsprojekt an der Universität Fribourg in der Schweiz. Er gibt konkrete Antworten auf Fragen, die sich auf Hausaufgaben und Lernen mit Kindern beziehen.