

Forum Ehe+Familie 2016, 10. September, Bern
«Familie: Froh, Echt, Frech!»

Workshop 3: Zwischen Schule, Hausaufgaben und Freizeitstress

Gelassenheit und Abgrenzung im ganz normalen Familienwahnsinn

Kurzbeschreibung

Im Workshop packen wir Stressfaktoren in der Familie am Kragen und suchen nach praktischen Ideen und Tipps, wie der Familienalltag froh, echt und frech sein kann, ohne dass wir ständig am Limit laufen.

Workshop Leitung: Monika Brak

Monika Brak ist Mutter von vier Kindern, Lehrerin und ADHS- und Lerncoach (www.suedkurve-lyss.ch). Sie wohnt im Berner Seeland, bietet Kurse zum Thema „Umgang mit den Hausaufgaben“ an, übernimmt Lehrer-Stellvertretungen an Schulen und ist als Familienfrau gefordert wie jede andere auch 😊.

Zitate

- *Es ist leichter über ein Königreich zu herrschen, als die eigene Familie zu regieren. (chinesisches Sprichwort)*
- *Wer sagt „Zeit ist Geld“, hat den Wert der Zeit noch nicht erkannt. (Unbekannt)*
- *Kinder sind doch nötig auf der Welt, gerade so wie sie sind. (Janusz Korczak, Arzt/Pädagoge)*
- *Kinder fordern viel Aufmerksamkeit, aber sie brauchen nicht so viel, wie sie fordern. (Jesper Juul)*

Hauptgedanken

Stress lass nach! oder: Was könnten die Anderen denken?

Wer bestimmt über Sinn und Wahnsinn im Familienalltag?

Leben wir, was uns wirklich wichtig ist?

Setzen wir die richtigen Prioritäten?

Muss wirklich jedes Kind Skifahren, Schlittschuhlaufen können, alle Abzeichen des Schwimmkurses bestehen, ein Musikinstrument spielen und in mindestens einem Sportclub aktiv sein, mehrmals jährlich in den Zoo gehen, viele Museen besuchen, die grössten Geburtstagsparties geben, ein Topschüler sein, immer friedlich und freundlich sein, bis 16 schon alle Kontinente bereist haben ...? Stress lass nach!

Zeit zum Leben

Jedes Familienmitglied soll Zeit zum Leben haben. Leben will gelernt sein. Haben unsere Kinder noch Zeit, die wirklich wichtigen Dinge zu lernen oder sind sie „nur“ damit beschäftigt, zu leisten und zu „performen“? Auch meine Zeit ist wertvoll – als Mutter/Vater darf ich auch mal Feierabend haben. Ich muss nicht 24/7 voll präsent sein.

Weitere gute Prinzipien fürs Familienleben

- Nicht alles im Leben macht Spass!
Dinge erledigen, die keine Freude machen, ist eine Kernkompetenz, die als Kind erworben werden muss, damit ein glückliches Leben als Erwachsener möglich wird. Dies zu üben, braucht Zeit und Raum.
- Abmagerungskur für die Familienagenda – was hilft gegen den Jojoeffekt? Mut zum Schwimmen – gegen den Strom!
- Hausaufgabenstress?
Unterforderung? Überforderung? Was muss das Kind wirklich können? (siehe Lehrplan) – Effektiv üben – Geeignete Lernumgebung schaffen, Unbewährtes verwerfen und Neues ausprobieren

Kontakt

Monika Brak
Lerchenberg 10
3266 Wiler bei Seedorf

monika.brak@suedkurve-lyss.ch,
Telefon: 077 409 35 59