

„Kindheit unter Druck?“

16. Mai 2024, REGIO FORUM 2024 Kanton St.Gallen

3-Schritte:

- VERSTEHEN:** **Gründe/Ursachen für ein Verhalten**
→ Weshalb reagiert das Kind so?
→ Was muss ich über es wissen?
- FÖRDERN:** **Unterstützung, Hilfe, Motivation**
→ Was braucht das Kind?
→ Wie begleite ich es am sinnvollsten?
- FORDERN:** **Regeln, Abmachungen, Forderungen**
→ Was darf ich vom Kind erwarten?
→ Was kann das Kind?
-

Bei zu viel Druck: So unterstützen Sie Ihr Kind:

1. Nehmen Sie Ihr Kind ernst in seinen Anliegen und Bedürfnissen, seinen Ängsten und Sorgen!
2. Suchen Sie nach (fachlicher) Hilfe und Lösungen – gemeinsam mit Ihrem Kind.
3. Gehen Sie respektvoll mit Ihrem Kind um – so, wie Sie mit einer Ihnen bekannten erwachsenen Person umgehen würden!
4. Gehen Sie symbolisch einen Schritt zurück. Mehr Zeit einbauen kann hilfreich sein (Zwischenjahr).

Beziehung, Motivation & Selbstvertrauen



Je eine Handvoll...

Beziehung:

1. Echtes Interesse zeigen
2. Reden
3. Mimik & Gestik
4. Wertvolle Zeit
5. Präsenz: ich bin da für dich!

Motivation:

1. Echtes Interesse zeigen
2. Lob, 5:1
3. Dinge zutrauen
4. Mitspracherecht
5. (Teil-)Ziele definieren

Selbstvertrauen:

1. Urvertrauen
2. Erfolgserlebnisse
3. Dinge zutrauen
4. Lob und Wertschätzung
5. «Hilf mir, es selbst zu tun»

JugendCoaching Sarah Zanoni

Individuelle Begleitung nach dem 3-Schritte-Modell

Verstehen – Fördern - Fordern

Ziel und Inhalt des JugendCoachings:

- Stärkung des Selbstvertrauens
- Motivationsaufbau
- Lernmethoden und Zeitmanagement
- Gesunde Entwicklung in Familie, Freizeit und Schule
- Wege aus dem Mobbing
- Methoden gegen Prüfungsangst
- Entspannung und Anti-Stress-Training
- Spiel und Spass, Kreatives und Kniffliges
- Sandspieltherapie (nach Dora Kalff)

Und ausserdem:

- ➔ Vorträge, Seminare, Weiterbildung
- ➔ Kolumne in Fritz&Fränzi online: «Frag doch mal Sarah...»
- ➔ Bücher, Publikationen

Bücher:

Zanoni, Sarah: **Elternmantras. Leitzitate für den Familienalltag mit Kindern.** Edition De Caro, 1. Aufl., 2022

Zanoni, Sarah: **Achtung, Teenager! Jugendliche verstehen, fördern und fordern.** Beobachter Buchverlag 2. Aufl, 2010

Zanoni, Sarah: **Motivierte Kinder. Tipps und Ideen zum Spielen, Lernen und Zusammenleben.** Beobachter Buchverlag, 3. Auflage, 2012

Links:

www.tschau.ch Infos zu Sexualität, Beziehungen, Schule, Job, Sucht und Drogen. Beratung per Internet.

www.feelok.ch

viele Infos für Jugendliche zu den Themen Sucht, Gesundheit, Sexualität. Grosse Adressdatenbank für Beratungsstellen nach Kantonen.

www.familienhandbuch.ch

Umfassende Artikelsammlung rund um Erziehung und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

www.buendnis-depression.de

Übersicht zu Ursachen, Warnsignalen, Therapiemöglichkeiten bei Depression im Jugendalter

www.machoepis.ch

Ideen für eine aktive Freizeitgestaltung – gegen Langeweile, fehlende Motivation und als Prävention gegen Suchtmittelkonsum

www.raidblue.ch Umfassende Website für Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen zum Alkoholkonsum

www.sucht-praevention.ch Infos zu Rauschtrinken, Alkohol, Sucht und Prävention

www.projuventute.ch Infos und weitere Hilfsangebote für Kinder und Jugendliche. Tel. Nummer für Kinder und Jugendliche: Nummer 147

www.143.ch Die dargebotene Hand : Tel. Nummer 143

www.fritzundfraenzi.ch Elternmagazin

www.wireltern.ch Elternmagazin

www.mitkindernlernen.ch Tipps und Hilfe zum Lernen