



Landkreis
Rostock
So weit. So gut.



Acht Sachen, die Kinder stark machen

Eine Orientierungshilfe für alle, die mit Kindern
und Jugendlichen zu tun haben.



Familienbildung im
Landkreis Rostock



FRÜHE HILFEN
Landkreis Rostock

INHALT

Was ist eigentlich Erziehung.....	3
8 Sachen für eine starke Erziehung.....	5
1. Erziehung ist: Liebe schenken.....	6-7
2. Erziehung ist: Zuhören.....	8-9
3. Erziehung ist: Grenzen zeigen.....	10-11
4. Erziehung ist: Frei-Raum geben.....	12-13
5. Erziehung ist: Gefühle zeigen.....	14-15
6. Erziehung ist: Zeit haben.....	16-17
7. Erziehung ist: Mut machen.....	18-19
8. Hilfe & Ratschläge.....	20-21



WAS IST EIGENTLICH ERZIEHUNG

Die Erziehung von Kindern und Jugendlichen ist eine gemeinsame Aufgabe von allen. Jeder Mensch hat dafür eine Verantwortung. Denn die Erziehung soll Kindern den Weg für ihr ganzes Leben zeigen. Damit sie zu starken Persönlichkeiten werden und ihr Leben selbstbestimmt leben können.

Erziehung kann manchmal anstrengend sein. Aber Erziehung macht auch viel Spaß. Mit Erziehung kann man dabei helfen, dass die Gesellschaft ein bisschen besser wird.

Das Wichtigste ist: Kinder müssen Nahrung und Kleidung bekommen. Vor allem müssen sie aber auch Liebe und Geborgenheit erhalten.

Kinder wollen die Welt um sich herum entdecken. Dadurch lernen sie die Welt kennen. Die Erwachsenen müssen den Kindern dabei helfen.

Kinder lernen viel von den Eltern. Darum müssen sich Eltern viel mit den Kindern beschäftigen. Die Eltern sind nämlich ganz wichtige Vorbilder für ihre Kinder. Ein Vorbild ist jemand, von dem man viel lernt und sich viele Dinge abschaut.

Kinder haben auch noch weitere Vorbilder, zum Beispiel Erzieher oder Lehrer.

Es ist besonders wichtig, dass die Vorbilder sich gut verhalten. Damit das Kind keine schlechten Sachen von den Vorbildern lernt.

Am wichtigsten für ein Kind sind die Eltern. Die Eltern haben die meiste Verantwortung. Darum müssen die Eltern von der Gesellschaft unterstützt werden.

Freunde und Verwandte können den Eltern bei Problemen helfen. Manchmal brauchen die Eltern Rat-Schläge und einfach jemanden zum Reden. Auch Beratungsstellen können Familien mit Kindern unterstützen.



ERZIEHUNG IST...

...Liebe schenken

...streiten dürfen

...zuhören können

...Grenzen setzen

...Freiraum geben

...Gefühle zeigen

...Zeit haben

...Mut machen

8 SACHEN FÜR EINE STARKE ERZIEHUNG

Es gibt viele Bücher und Zeitschriften über Erziehung. Darin stehen sehr viele Informationen. Es kann für Eltern sehr schwer sein, die richtigen Informationen zu finden. Deshalb haben wir 8 Sachen aufgeschrieben. Das sind wichtige Sachen für eine starke Erziehung. Wenn man diese 8 Sachen befolgt, macht man eine starke Erziehung.

Das sind die 8 Sachen:

1. Liebe schenken
2. Streiten dürfen
3. Zuhören
4. Grenzen zeigen
5. Frei-Raum geben
6. Gefühle zeigen
7. Zeit haben
8. Mut machen

Auf den nächsten Seiten erklären wir die 8 Sachen.





1. ERZIEHUNG IST: LIEBE SCHENKEN

Kinder brauchen ganz viel Liebe.

Diese Liebe müssen Eltern den Kindern auch zeigen. Kinder müssen merken, dass sie geliebt werden. Denn das stärkt das Selbstvertrauen. Manchmal können Eltern ihren Kindern die Liebe nicht so gut zeigen. Weil sie selbst nicht wissen, wie das geht.

SO KÖNNEN ELTERN IHREN KINDERN LIEBE SCHENKEN

- Durch **körperliche Nähe**.
Das können Umarmungen oder ein Schulter-Klopfen sein. Manchmal reicht auch schon ein netter Blick.
- **Zeit** für das Kind nehmen.
Eltern sollten sich viel mit ihrem Kind beschäftigen. Wenn ein Kind Probleme hat, dann sollten die Eltern Interesse daran zeigen.
- Eltern sollten ihren Kindern sagen, dass sie **stolz** auf sie sind. Auch wenn die Leistungen mal nicht so gut sind.
- Natürlich dürfen Erwachsene ihren Kindern auch mal etwas verbieten.
- Manchmal braucht ein Erwachsener auch einfach seine Ruhe. Und die darf er sich auch nehmen.



2. ERZIEHUNG IST: STREITEN DÜRFEN

In jeder Familie gibt es auch mal Streit. Das ist ganz normal. Manchmal schreit man sich dabei auch an. Streiten ist wichtig für die Entwicklung von einem Kind. So lernt das Kind, wie man seine Meinung sagt. Und dass man auch mal Nein sagen darf. Oder wie man die Meinung von jemand anderem annehmen kann. Denn jeder Mensch hat seine eigene Meinung. Bei einem Streit ist wichtig, dass man sich danach auch wieder verträgt.

DARUM GIBT ES DIESE REGELN FÜR EINEN STREIT:

- Kinder dürfen auch wütend sein. Dafür sollen sie nicht bestraft werden.
- Erwachsene sollen Kinder bei einem Streit ernst nehmen. Denn auch Kinder haben ein Recht auf eine Meinung.
- Bei einem Streit ist **Toleranz** sehr wichtig. **Toleranz bedeutet:** Man ist nicht böse, nur weil der andere eine andere Meinung hat. Es können immer auch andere Meinungen richtig sein.
- Wenn Kinder miteinander einen Streit haben, sollten Erwachsene nicht gleich dazwischen gehen. Kinder lernen auch mit anderen Kindern zusammen, wie man seine Meinung sagen kann. Wenn ein Streit zwischen Kindern aber zu schlimm wird, dann dürfen Erwachsene helfen. Dabei sollten die Erwachsenen liebevoll mit den Kindern sein. Die Erwachsenen sollen den Kindern zeigen: Dass die Kinder Rücksicht auf andere nehmen sollen.



- Wenn Erwachsene sich streiten, dann bekommen die Kinder das schnell mit. Darum sollen Erwachsene auch bei einem Streit Respekt voreinander haben. Erwachsene sind die Vorbilder von Kindern. Darum müssen Erwachsene vernünftig sein. Wenn das Kind alt genug ist: Dann können die Erwachsenen dem Kind auch erklären, warum sie sich streiten.
- Nach einem Streit sollte man sich immer wieder vertragen. Bevor man ins Bett geht, sollte man allen Streit aus der Welt schaffen. Damit man die schlechte Stimmung nicht am nächsten Tag noch hat. Wenn Kinder miteinander einen schlimmen Streit haben, dann sollten die Erwachsenen den Kindern helfen. Die Erwachsenen sollten den Kindern zeigen, wie man sich am besten wieder vertragen kann.





3. ERZIEHUNG IST: ZUHÖREN

Kinder und Jugendliche machen jeden Tag neue Erfahrungen. Sie lernen jeden Tag viel dazu. Darüber möchten sie auch erzählen. Erwachsene sollten Kindern immer zuhören.

Zuhören bedeutet: Aufmerksam zu dem Kind sein. Und über die Gedanken des Kindes nachdenken. Es muss immer Zeit geben für Gespräche. Zum Beispiel 1 Mal am Tag beim Abend-Essen.

BEIM ZUHÖREN SIND DIESE REGELN WICHTIG:

- Den anderen immer ausreden lassen.
- Gemeinsam mit den Kindern Lösungen finden. Nicht zu schnell einen Rat-Schlag geben. Sondern das Kind ernst nehmen und erst überlegen.
- Wenn man das Anliegen des Kindes nicht versteht: Dann sollte man noch mal genauer nachfragen. So kann man Miss-Verständnisse vermeiden.
- Beim Zuhören ist Ruhe sehr wichtig. Der Fernseher und der Computer sollten aus sein. Und das Handy sollte aus der Hand gelegt werden.
- Wenn ein Kind zu viele Dinge auf einmal erzählt: Dann darf man auch zu dem Kind sagen: Langsam. Erzähle es mir bitte in Ruhe.
- Manche Kinder erzählen von selbst nicht viel. Man sollte viel mit ihnen sprechen. Dann haben die Kinder die Gelegenheit, ihre Gedanken mitzuteilen.



4. ERZIEHUNG IST: GRENZEN ZEIGEN

Grenzen zeigen ist für viele Eltern die wichtigste Aufgabe bei der Erziehung. Grenzen machen das Leben der Kinder sicherer. Grenzen sind Regeln für die Kinder. Kinder wissen noch nicht, wo ihre Grenzen sind. Oft wollen Kinder ihren Willen durchsetzen. Aber manchmal geht das nicht.

Zum Beispiel: Wenn den Kindern eine Gefahr droht.

Dann müssen die Eltern sagen: Halt! So geht es nicht. Doch das fällt Eltern manchmal schwer. Denn Kinder mögen es natürlich nicht, wenn Eltern ihnen etwas verbieten. Wenn Kinder ihre Grenzen kennen, dann werden viele Dinge leichter für Eltern und Kinder.



DIESE REGELN HELFEN BEIM GRENZEN ZEIGEN:

- Erwachsene sollten sich genau überlegen: Warum soll es eine bestimmte Regel geben? Dann können sie dem Kind erklären, warum es die Regel gibt. Und das Kind versteht es dann besser.
- Erwachsene sollten die Grenzen auch selbst einhalten. Denn die Erwachsenen sind für die Kinder ein Vorbild.
- Wenn einmal Grenzen festgelegt sind: Dann sollten sie eingehalten werden. Dazu sagt man: **Konsequent sein**. Wenn man konsequent ist, zeigt das den Kindern mehr Klarheit. Und die Kinder fühlen sich ernst genommen.
- Wenn ein Kind eine Grenze überschreitet: Dann müssen beide Eltern-Teile die gleiche Meinung haben. **Das bedeutet:** Beide Eltern sollen sich einig sein, welche Folgen das hat.
- Bei Regeln darf es auch Ausnahmen geben. Wenn eine Regel nicht mehr sinnvoll ist. Oder wenn sich etwas verändert hat. Dann kann man die Regel auch abschaffen.
- Eltern haben auch Grenzen bei der Erziehung. Sie dürfen niemals Gewalt bei einem Kind anwenden. Gewalt kann auch bedeuten, wenn man dem Kind keine Liebe zeigt. Das nennt man: **Seelische Gewalt**.



5. ERZIEHUNG IST:

FREI-RAUM GEBEN

Frei-Raum bedeutet: Dinge selbstständig erledigen und Entscheidungen treffen. Oder auch mal von den Eltern getrennt sein. Durch Frei-Raum lernen Kinder Verantwortung. Eltern sollten ihrem Kind so viel Frei-Raum geben, wie das Kind braucht. So können Kinder erwachsen werden.

Manchmal fällt es Eltern aber schwer, wenn ihre Kinder erwachsen werden. Irgendwann werden die Kinder von zu Hause ausziehen. Und die Eltern müssen die Kinder los lassen. Auch das gehört zum Erwachsen-werden dazu.

DIESE DINGE KÖNNEN DEN ELTERN DABEI HELFEN, DEM KIND GENUG FREI-RAUM ZU GEBEN:

- Eltern müssen ihre Kinder viele Dinge ausprobieren lassen. So lernen die Kinder am besten dazu. Es ist gut, wenn die Kinder viele Dinge zusammen mit den Eltern ausprobieren.

Zum Beispiel: Im Haushalt mit helfen oder mit helfen, wenn etwas repariert werden muss.

- Wenn ein Kind älter wird, braucht es immer mehr Frei-Raum. Und man kann dem Kind auch mehr Verantwortung geben.

- Trotzdem brauchen die Kinder auch Hilfe, wenn sie etwas Neues ausprobieren wollen.

Zum Beispiel: Wenn ein Kind zum ersten Mal allein einen Freund besuchen möchte. Dann kann man dem Kind ein Handy mitgeben, damit es sich bei den Eltern melden kann.



- Manchmal finden Kinder Dinge gut, die vielen Erwachsenen gar nicht gefallen. Zum Beispiel Frisuren oder andere Interessen. Eltern sollten dafür Verständnis haben. Solange die Kinder sich selbst nicht gefährden.

- Wenn Kinder erwachsen werden, kommen sie in die **Pubertät**. Die Pubertät ist die Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen. In der Zeit wollen Kinder oft nicht das machen, was Eltern ihnen sagen. Die Eltern sollten trotzdem für das Kind da sein.



6. ERZIEHUNG IST: GEFÜHLE ZEIGEN

Gefühle gehören zum Leben in der Familie dazu.

Zum Beispiel:

- Liebe
- Trauer
- Freude
- Wut
- Angst

Jeder Mensch zeigt seine Gefühle auf eine andere Weise. So ist das auch schon bei Kindern. Manche Kinder möchten gern viel kuscheln, wenn sie einen Menschen gern haben. Andere Kinder malen ein schönes Bild für jemanden, den sie lieben. Erwachsene müssen Kindern beibringen, wie man mit seinen Gefühlen umgehen kann. Und wie man überhaupt erkennt, was man eigentlich gerade für Gefühle hat.

DAFÜR GIBT ES DIESE REGELN:

- **Kinder dürfen ihre Gefühle so zeigen, wie sie es gerne möchten.** Egal, ob sie dabei laut oder leise sind. Jungs dürfen genauso weinen wie Mädchen. Und Mädchen dürfen laut toben wie Jungs.
- Manchmal finden Erwachsene aber, dass ein Kind zu laut ist. Zum Beispiel wenn es aus Wut schreit. Dann können die Erwachsenen sagen, dass es seine Gefühle auch leise zeigen kann.
- Wenn bei Kindern eine Sache schief läuft, finden sie das manchmal sehr schlimm. Sie haben noch nicht so viel Erfahrung. Kinder können noch nicht wissen, dass es gar nicht so schlimm ist. Erwachsene sollten dafür Verständnis haben.



- Manche Kinder reden nicht gern über ihre Gefühle. Wenn ein Kind aber sehr traurig oder still ist, dann müssen die Eltern herausfinden: Was ist los mit dem Kind? Und wie können wir dem Kind helfen?
- Auch Eltern sollten ihren Kindern die Gefühle zeigen. Denn die Kinder lernen von den Eltern, wie das geht. Kinder bekommen es mit, wenn die Eltern etwas bedrückt. Und es kann den Kindern Angst machen, wenn die Eltern nicht darüber reden.
- Auch Eltern sind manchmal ungerecht. Das ist ganz normal. Danach sollte man sich aber entschuldigen.





7. ERZIEHUNG IST: ZEIT HABEN

Miteinander Zeit verbringen ist sehr wichtig für das Familien-Leben. Zum Beispiel gemeinsam basteln oder einen Ausflug machen. Das macht die Beziehung zwischen Eltern und Kindern stärker. Und die Kinder lernen dabei sehr viel.

SO KÖNNEN FAMILIEN MEHR ZEIT MITEINANDER VERBRINGEN:

- Auch wenn eine Familie nur wenig Geld hat, kann sie miteinander Ausflüge machen. Zum Beispiel mit dem Fahrrad fahren oder ins Schwimm-Bad gehen.
- Man kann den Fernseher oder das Radio auch mal ausgeschaltet lassen. Und weniger Zeit vor dem Computer oder mit dem Handy verbringen. Die Zeit kann man besser miteinander nutzen. Wenn man zum Beispiel gemeinsam die Haus-Arbeit macht, dann macht das gleich viel mehr Spaß. Und man kann sich dabei gut unterhalten.
- Eltern sollten ihren Kindern immer Zeit schenken, wenn die Kinder es brauchen. Zum Beispiel wenn die Kinder ins Bett gebracht werden möchten.
- Auch wenn die Eltern viel arbeiten müssen. Sie sollten die wertvolle Frei-Zeit zusammen mit ihren Kindern verbringen. Gelegenheit, ihre Gedanken mitzuteilen.



8. ERZIEHUNG IST: MUT MACHEN

Eltern sollten ihren Kindern immer Mut machen, wenn sie etwas Neues ausprobieren möchten. Oder wenn die Kinder eine Herausforderung vor sich haben. Das Kind muss merken: Meine Eltern glauben an mich. Dann kann ich es auch schaffen. Das gibt dem Kind Selbstvertrauen. Und das Kind lernt, wie man Verantwortung trägt.

Auch wenn mal etwas nicht gut klappt, dürfen die Eltern dem Kind nicht böse sein. Dann müssen die Eltern dem Kind Mut machen und sagen: Beim nächsten Mal klappt es bestimmt besser! Und wenn eine Sache gut geklappt hat, sollten die Eltern das Kind auch loben. Dann ist das Kind auch mit sich selbst zufrieden.

SO KÖNNEN ELTERN IHREN KINDERN MUT MACHEN:

- Eltern müssen ihrem Kind immer zeigen, dass sie es lieben. Egal wie die Leistungen vom Kind sind. Dann verliert das Kind den Mut nicht so schnell.
- Eltern sollten ihren Kindern immer kleine Aufgaben geben. Wenn eine Aufgabe gut klappt, dann ist das für das Kind ein Erfolgs-Erlebnis. Und das macht Mut für neue Aufgaben. Und für größere Aufgaben. Dann ist es auch nicht so schlimm, wenn mal etwas nicht gut klappt.



- Ein Kind sollte gelobt werden, wenn es eine Aufgabe versucht hat. Auch wenn es nicht gut geklappt hat. Denn auch der Versuch ist schon viel wert. Aber zu viel loben ist auch nicht gut. Dann ist ein Lob nichts Besonderes mehr.
- Wenn ein Kind eine Aufgabe bekommt, dürfen Erwachsene auch immer ein bisschen helfen. Sie können das Kind unterstützen. Aber man darf dem Kind nicht alles abnehmen. Es soll die Aufgabe trotzdem noch selbst erledigen.
- Wenn ein Fehler passiert, dann ist das nicht schlimm. Fehler passieren allen Menschen. Man sollte dafür Verständnis haben. Auch Erwachsene dürfen Fehler machen.



FAMILIEN STARK MACHEN MIT RAT UND HILFE



Familieninfo MV:
Portal für Familien
mit interaktiver Karte



Online-Elterbegleiter
des LK Rostock



Online Beratungen



Elterntest - Welchen
Erziehungsstil
haben Sie?

EINIGE BEISPIELE FÜR FAMILIENBILDUNGSANGEBOTE IM LANDKREIS ROSTOCK

AWO Soziale Dienste gGmbH

AWO Familien-, Freizeit- und Lernberatungszentrum/MGH (anerkannte Einrichtung der Weiterbildung MV)
Platz der Freundschaft 3, 18273 Güstrow
Tel.: 03843 - 218 44 10
www.awo-guestrow-fflz.de

Multifunktionales Familienzentrum Kulturbörse

Teterower Straße 22, 17179 Gnoien
Tel.: 039971 - 30773
www.kulturbörse-gnoien.de

Katholische Familienbildungsstätte Teterow

Niels-Stensen-Straße 25, 17166 Teterow
Tel.: 03996 - 187501
www.fabi-teterow.de

DRK Familienbildung Güstrow

(anerkannte Einrichtung der Weiterbildung MV)
Friedrich Engels Straße 26, 18273 Güstrow
Tel.: 03843 - 27799833
www.drk-guestrow.de

AWO Bad Doberan

Eltern-Kind-Gruppen in Kröpelin, Neubukow
und Kühlungsborn
Tel.: 0171 - 3370648
www.awo-doberan.de

JSW gGmbH

Eltern-Kind Gruppen in Rövershagen und
Gelbensande
Tel.: 038206 - 14848

Geförderten Familienerholungsurlaub

gibt es im Landkreis Rostock auch.
Informationen dazu unter:
www.awosano.de/rerik-ostsee

ERZIEHUNGSBERATUNGSSTELLEN

Centrum für Pädagogik & Therapie S. Bathke

Trelleborger Str. 10C, 18107 Rostock
Tel.: 0381 - 778 88 06
www.cepaeth.de

CJD Nord Familienberatungsstelle

Malchiner Str. 44, 17166 Teterow
Tel.: 03996 - 18 71 20

CJD Nord Familien- und Erziehungsberatungsstelle

Gnoiener Str. 4, 18195 Tessin
Tel.: 01514 - 063 96 83
www.cjd-nord.de

Diakonie Güstrow e.V.

Beratungszentrum Bützow
Rühner Landweg 25, 18246 Bützow
Tel.: 038461 - 599 337

Außensprechtag:

Diakonie-Sozialstation Schwaan

dienstags von 13 - 17.00 Uhr
August-Bebel-Str. 11, 18258 Schwaan
Tel.: 03844 - 891 14-10
www.diakonie-guestrow.de

Gesellschaft für Bildung, Erziehung und Gesundheit, Erziehungsberatungsstelle

Seestr. 13, 18209 Bad Doberan
Tel.: 0172 - 196 50 97
www.gebeg.de

Heilpädagogische Praxis & Erziehungsberatung

Andrea Gräber
August-Bebel-Str. 1, 18195 Tessin
Tel.: 038205 - 129 86
www.heilpaedagogische-praxis-graeber.de

Systemisches Beratungszentrum gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt)

Claudia Körner
Werkweg 1, 18273 Güstrow
Tel.: 03843 - 728 25 46
www.sbz-guestrow.de

Ganz bequem von zu Hause stehen Ihnen kompetente AnsprechpartnerInnen zur Verfügung und beantworten Ihre Fragen:

Elterntelefon: 0800 111 0 550
Mo. bis Fr. von 9.00 bis 11.00 Uhr,
Di. und Do. von 17.00 bis 19.00 Uhr

Kinder- und Jugendtelefon: 0800 111 0 333
Mo. bis Sa. von 14.00 bis 20.00 Uhr

DAS STEP TELEFON - BEI STRESS IM ERZIEHUNGSALLTAG

Erfahrene STEP Erziehungsexpert/innen helfen
Eltern, Stress und Herausforderungen im
Umgang mit ihren Kindern in diesen besonders
anstrengenden Zeiten besser zu bewältigen.
Beratung kostenlos, anonym, bundesweit
unter 0211 - 81 97 10 81.
dienstags und donnerstags, 12:00 - 19:00 Uhr



IMPRESSUM

Broschüre:

Stark durch Erziehung.
Acht Sachen, die Kinder stark machen -
in einfacher Sprache erklärt.

Herausgeber:

Landkreis Rostock, Der Landrat, Am Wall 3 - 5,
18273 Güstrow, presse@lkros.de
landkreis-rostock.de

Redaktion:

Susanne Osterloh & Dörte Podratz
unter Anschrift des Herausgebers

Layout & Druck:

Pinax Werbemedien, Inh. Robert Deutsch,
Borwinstraße 7, 18057 Rostock

Quelle:

Broschüre „Stark durch Erziehung. Acht Sachen, die Kinder stark machen.“
des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Soziales, Familie und
Integration

Der Landkreis Rostock dankt dem Bayrischen Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales für die Bereitstellung der Texte und Bilder
der Kampagne „Stark durch Erziehung“.

Ebenso bedanken wir uns bei den Erziehungsberatungsstellen der AWO
Güstrow und der Diakonie Bützow für die engagierte Mitarbeit am Projekt.

