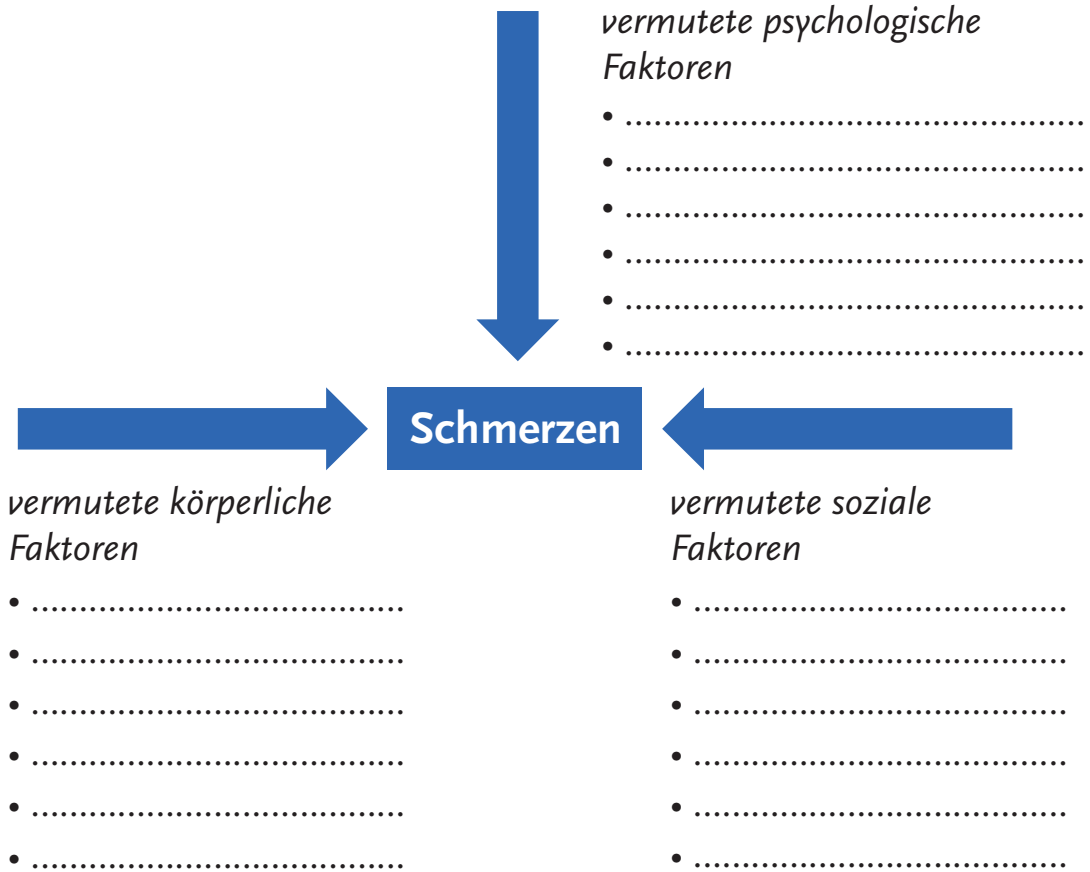


Schmerz – der Wachhund der Gesundheit

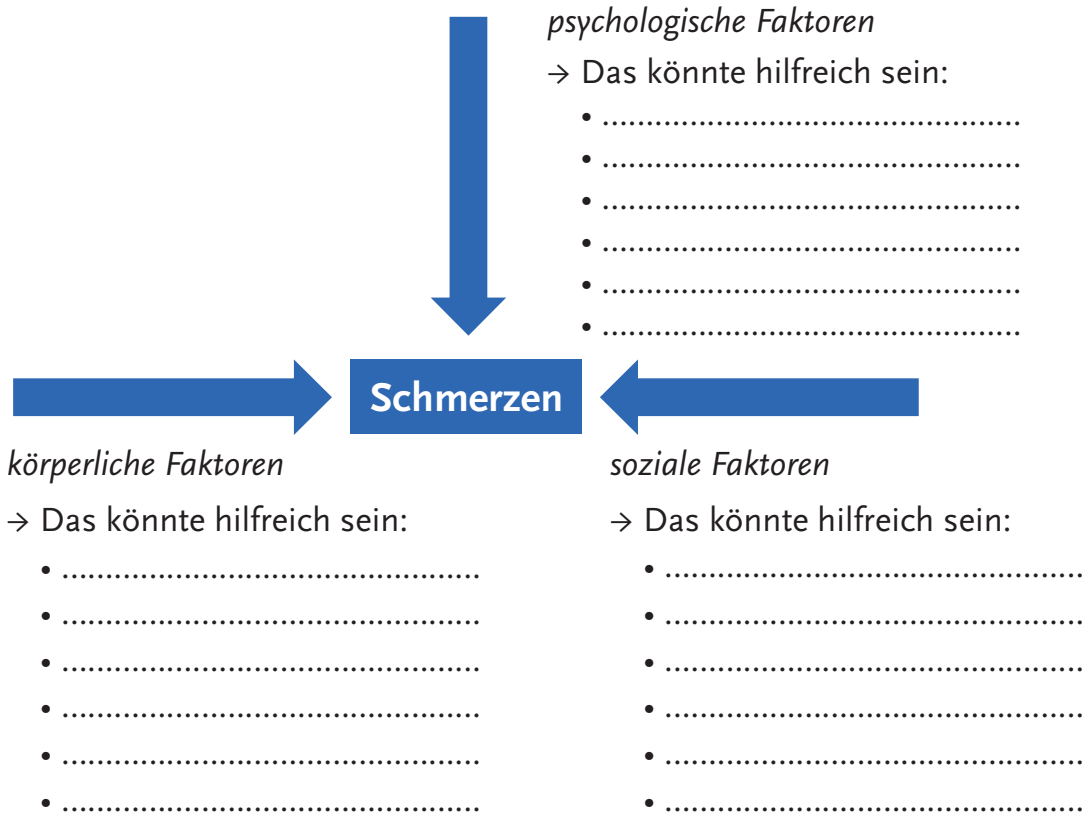
Hilfe zur Selbsthilfe
für Eltern

Wie entsteht der Schmerz?

Tragen Sie hier Ihre Vermutungen zu den Ursachen der Schmerzen Ihres Kindes ein:



Was könnte helfen?



Stress – was ist das eigentlich?

Beobachten Sie Ihr Kind unter den folgenden Gesichtspunkten:

In welchen Situationen reagiert Ihr Kind gestresst? Welche Stress-Reaktionen zeigt es?

Welche Aufgaben empfindet Ihr Kind als potenziell bedrohlich? Mit welchen Anforderungen kann Ihr Kind nur schlecht umgehen?

Pausen machen und »chillen«

Beobachten Sie Ihr Kind:

Zu welchen Zeiten kann Ihr Kind selbst über seinen individuellen Rhythmus bestimmen?

Welche Möglichkeiten der Abwechslung und Pausengestaltung hat und nutzt es?

Die Macht der Gedanken

Beobachten Sie sich selbst:

Welche intuitiven inneren Sätze tauchen in Ihnen auf, wenn Sie belastet oder gestresst sind?

Welche Wirkungen haben diese auf Ihr inneres Erleben und die Herangehensweise an das Problem?

Welche dieser Gedanken sprechen Sie dann auch aus?

Welches Modell geben Sie als Eltern damit Ihren Kindern?

Welche alternativen hilfreicherer Formulierungen für Ihre Gedanken finden Sie stattdessen? Wie verändert sich Ihr Erleben dadurch?

Was können Ihre Kinder dadurch von Ihnen lernen?

Beobachten Sie dann Ihr Kind:

Wie reagiert Ihr Kind ganz intuitiv und unbewusst auf Anforderungen und Belastungen?

Welche Bewertungen äußert es dazu?

Welche alternativen Formulierungen fallen Ihnen dazu ein?

Wann finden Sie genügend Zeit, um ungestört unter vier Augen darüber zu sprechen?

Welche Art der Unterstützung braucht Ihr Kind jetzt von Ihnen? Reicht schon eine mitfühlende Anteilnahme, ist ein guter Vorschlag oder Rat gefragt oder wünscht es sich eine aktive Lösung seines Problems?

Ich bin o. k. – so, wie ich bin!

Welche Stärken hat Ihr Kind? Bitte notieren Sie nicht nur die schulischen Begabungen, sondern alle Persönlichkeitseigenschaften, durch die sich Ihr Kind auszeichnet.

Welche Eigenschaften lieben Sie besonders an Ihrem Kind?

Welche Schwächen hat Ihr Kind? Wie reagieren Sie darauf?

Welche positiven Seiten könnten die Schwächen Ihres Kindes haben? Bringen Sie auch Vorteile – für das Kind, für die Familie?

Bitte notieren Sie jeden Abend drei Dinge, die Ihnen heute besonders gut an Ihrem Kind gefallen haben, zum Beispiel:

1. _____

2. _____

3. _____

Probleme lösen leicht gemacht



1. Probleme, die Sie im Moment beschäftigen:

2. Ein Problem, das Sie reduzieren oder lösen möchten:

– Wann und wo tritt es auf?

– Wer ist daran beteiligt?

– Wie handeln Sie in dieser problematischen Situation?

– Welche Gedanken gehen Ihnen dabei durch den Kopf?

– Wie fühlen Sie sich in dieser Situation?

3. Wenn das Problem schon gelöst wäre:

– Wie würden Sie dann handeln?

– Welche Gefühle und Gedanken hätten Sie dann?

– Wären immer noch die gleichen Personen beteiligt?

– Hätten sich Ort oder Zeitpunkt des Auftretens verändert?

4. Möglichkeiten, die Ihnen einfallen, um von der problematischen Ausgangssituation zum erwünschten Zielzustand zu kommen.

5. Welche Konsequenzen hat die jeweilige Lösung kurz- oder auch langfristig?

6. Wählen Sie den oder die Lösungsvorschläge mit der besten Bewertung. In welche Schritte lässt sich die Lösung zerlegen?

7. Action!

Und wenn der Schmerz dann trotzdem kommt ...



Gedanken, die mir diese schwierige Situation erleichtern:



Was funktioniert und läuft ganz normal in unserem Familienalltag – trotz der Schmerzen?

Was macht Spaß, und woran können wir uns trotzdem freuen?
