Übung, um Präsenz und wachsame Sorge zu lernen

Kinder wollen gesehen werden!

Bei Kleinkindern:

- Übung: Nimm dir eine halbe Stunde am Tag Zeit. Setze dich so hin, sodass dein Kind beim Spielen dich sieht. Mach nebenbei nichts anderes, sondern richte deine ganze Aufmerksamkeit auf dein Kind.
  Beobachte dein Kind in seinem Spiel.
  - Was macht dein Kind?
  - Wo liegen seine / ihre Interessen?
  - Wie geht dein Kind mit herausfordernden Situationen um?
  - Wie teilt sich dein Kind mit? (wenn es Hilfe braucht, Hunger hat, etc.)

- Stelle Fragen, nach dem Krabbelstubenalltag / Kindergartenalltag – erkundige dich über die Zeit, wo du nicht bei deinem Kind warst. Im jungen Alter auch bei den Betreuungsperson.
  - Was hast du erlebt?
  - Mit wem hast du gespielt?
  - Was hat dir heute Freude gemacht?
  - Was hast du gegessen?
  - ……

Bei Schulkindern / Jugendliche:

- Stelle Fragen nach dem Schulalltag – erkundige dich bei deinem Kind, zeige Interesse. Wenn möglich jeden Tag.
  - Was war heute in der Schule?
  - Wie heißen deine Freunde? Mit wem spielst du gerne?
  - Was hast du heute gelernt und erlebt?
  - Welches Schulfach, hat dir heute Spaß gemacht hat?
  - ……
- Nimm dir die Zeit Gedanken und Fragen deines Kindes aufzunehmen und zu besprechen. Wenn du in dem Moment keine Zeit hast, dann mach dir mit deinem Kind einen späteren Zeitpunkt aus darüber zu sprechen → wichtig ist sich daran zu halten.
- Wenn besorgniserregende Situationen auftreten spreche dein Kind ehrlich und in einer ruhigen Atmosphäre darauf an. Vermittle deinem Kind, dass es deine Aufgabe als Mama / Papa ist für das Kind dazu sein und zu beschützen.

Eltern hat das Kind nur einmal, Freunde hat das Kind mehr!

Corinna Kohlberger
www.entdecken-wachsen-lernen.com