



Eltern-Zeit: Digitale Info-Abende rund um die Themen Erziehung und Familienleben

Zusammenfassung zum Elternabend

Kinder in Veränderungsprozessen begleiten

mit Jürgen Breustedt, Systemischer Therapeut und Supervisor

- Übergangssituationen, wie der Wechsel vom Kindergarten in die Schule, ein Umzug oder auch Dauerkonflikte in der Familie sind zeitlich begrenzte Lebensabschnitte in denen in kurzer, abgegrenzter Zeit Entwicklungsaufgaben sowohl von Kindern als auch von Eltern bewältigt werden müssen.
- Veränderungen sind ein fester Bestandteil des Lebens und kommen in allen Lebensphasen vor. Veränderungen sind zum einen eine Chance, um sich zu entwickeln und intensiv zu lernen, können jedoch auch Auslöser für eine Überforderung oder Anpassungsschwierigkeit sein. Veränderungen sollten daher also planvoll begleitet werden.
- Dabei kann es als Erwachsener hilfreich sein, sich Erinnerung an die eigenen Übergänge und den Umgang damit ins Bewusstsein zu rufen: Was war für mich schon mal hilfreich?
- Kompetenzen und Fähigkeiten, die präventiv wirken:
 - Resilienz = psychische Widerstandsfähigkeit
 - Positives Selbstwertgefühl und Selbstkonzept
 - Gesammelte Selbstwirksamkeitserfahrungen

Literaturempfehlungen des Referenten zum Thema:

- „Übergänge verstehen und begleiten – Transitionen in der Bildungslaufbahn von Kindern“ von Wilfried Griebel und Renate Niesel
- „Vom Kindergartenkind zum Schulkind – Die sensible Übergangsphase begleiten und unterstützen – Eine Hilfestellung für Lehrkräfte“ von Sarah Löffler und Isabel Ungar