



Skip Forsyth

Wie habe ich als Kind den Sommer genossen! Lange Tage voller Spielen. Sommerlicht, Sternennächte. Wie Sarah Dessen sagte: „Im Sommer waren die Tage lang und einer floss in den nächsten. Ohne Schule war alles wie auf Pause gestellt und doch passierte alles auf einmal, diese Ansammlung von Wochen, in denen alles möglich war.“

Wenig hinderte mich am Sommerspaß. Die Sonne war nicht zu heiß. Der Staub war nicht zu trocken. Die Fliegen waren nicht allzu nervig. Und ich konnte immer noch nach einer Mücke schlagen. Der Sommer hat immer noch einen besonderen Platz in meinem Herzen - ich würde lieber spazieren gehen oder im Garten arbeiten, statt hier zu tippen oder Netflix zu schauen. Manchmal klage ich mit Shakespeare: „Summer's lease has all too short a date.“ (Der Vertrag des Sommers läuft niemals lang genug.)

Als Kind war ich kein begieriger Leser. Meine Mutter wohl. Sie las zwei oder drei Bücher pro Woche – dicke Bücher ohne Bilder. Sie ermutigte mich, den Sommer über zu lesen. Sie half mir, Bücher in der Bibliothek zu finden, die mir gefielen, normalerweise über Sport oder die Natur, und meine Bücher hatten auf jeden Fall Bilder.

Mein Vater war zwar kein Profi-Heimwerker, aber der Sommer war die Zeit für Verbesserungen im Haus. Er hatte immer eine Liste wichtiger Projekte, und ich war sein tüchtigster Handlanger. Ich war auch sein Chef-Mathematiker. Wir holten das Maßband heraus und ich schrieb die Maße auf. Er half mir, aber ich musste herausfinden, wie viel Farbe wir brauchten, wie viele Holzpaneele oder wie viel Dünger für den Garten.

Meine Eltern brauchten mich nie vor einer Sommerflaute zu warnen, sie unterrichteten mich einfach weiter. Auf der Fahrt zu Oma und Opa gingen wir die Hauptstädte der Bundesstaaten durch, und sie zeigten mir, wie man Karten liest und Entfernungen bestimmt. Wenn wir tankten, ließ mich mein Vater immer berechnen, wie viele Kilometer wir pro Gallone geschafft hatten. Mein Vater half mir, die Sportseiten zu verstehen - Baseball ist voller Zahlen, Prozentsätze und Statistiken.

Der COVID19 hat den Unterricht und das Lernen der Schüler stark gestört. Deshalb sollten Eltern und Familien nun den Sommer als eine Chance zur Unterstützung der Schulbildung verstehen. Rezepte sind voller Messungen und gut zum Lernen von Brüchen. Und im Supermarkt lernt man leicht zu runden und zu schätzen. Wenn Sie sich als Familie einen Film ansehen, denken Sie sich danach andere mögliche Enden aus und was sie aussagen würden. Sehen Sie sich die Schlagzeilen und Illustrationen in einer Zeitung oder Zeitschrift an und sprechen Sie über ihre Bedeutung und die Auswirkungen des Themas auf Ihre Familie. Der Sommer ist keine Pause vom Lernen; er ist eine Zeit für praktisches Lernen, angeregt durch die Eltern und Familien, die schließlich die ersten Lehrer ihrer Kinder sind.

Wenn Sie Ihren Sommer nutzen, um zur Förderung Ihrer Kinder beizutragen, wird Sie das reichlich belohnen.

## Lieber Sommer



*ILieber Sommer, du bist immer  
mein Favorit.*

*Ich mag dich wirklich sehr.  
Du kommst jedes Jahr.  
Und ich bin froh, wenn du da bist.  
Da ist's mir egal, dass du heiß bist.*

*Lieber Sommer, wann immer du uns  
besuchst, freue ich mich, draußen  
spielen zu können.  
Ich darf Shorts tragen und Sommersport  
treiben, oder manchmal den ganzen  
Tag nichts tun.*

*Schwimmbrille und Badezeug anziehen,  
dann geht's zum Strand oder  
an den See.  
Wir machen Wanderungen, oder  
ich fahre mit dem Fahrrad herum,  
und bleibe auf bis lang nach dem  
Dunkelwerden.*

*Lieber Sommer, toll, dass du kommen  
konntest. Ohne dich wäre es  
nicht dasselbe.  
Natürlich, ich weiß... du kannst nicht  
ewig bleiben. Aber es ist trotzdem  
irgendwie schade.*

*Ich bin sicher, dass ich dich vermissen  
werde, wenn das neue Schuljahr  
dann da ist.  
Ich hatte so viel Spaß. Beim  
Spielen in der Sonne. Ich hoffe,  
wir sehen uns nächstes Jahr.*

*Autor unbekannt*

# Coronavirus-Pandemie 2020 (COVID-19)

## Ängste und Stress bewältigen

### Stress und Bewältigung

Der Coronavirus-Ausbruch 2020 (COVID-19) ist für viele Menschen eine erhebliche Belastung. Angst und Sorge vor einer Krankheit können überwältigend sein und bei Erwachsenen und Kindern starke Emotionen auslösen. Doch die Bewältigung des Stresses macht Sie, Ihre Lieben und Ihre Gemeinschaft stärker.

**Jeder reagiert anders auf Stresssituationen.** Wie Sie auf den Ausbruch reagieren, kann von Ihrem Hintergrund abhängen, von dem, was Sie von anderen Menschen unterscheidet, und von der Gemeinschaft, in der Sie leben.

Sich um sich selbst, Ihre Freunde und Ihre Familie zu kümmern, kann Ihnen helfen, mit dem Stress fertig zu werden. Anderen bei der Bewältigung ihres Stresses zu helfen, kann auch Ihre Gemeinschaft stärken.

### Was Sie tun können, um sich selbst zu unterstützen

- Schauen, lesen oder hören Sie nicht ständig irgendwelche Nachrichten, vor allem nicht in den sozialen Medien. Immer wieder von der Pandemie zu hören, kann verstörend wirken
- Kümmern Sie sich um Ihren Körper. Machen Sie tiefe Atemzüge, strecken Sie sich oder meditieren Sie. Versuchen Sie, sich gesund und ausgewogen zu ernähren, sich regelmäßig zu bewegen, viel zu schlafen sowie Alkohol und Drogen zu vermeiden
- Nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen. Unternehmen Sie andere Aktivitäten, die Spaß machen
- Verbinden Sie sich mit anderen. Sprechen Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen, über Ihre Bedenken und wie Sie sich fühlen

Rufen Sie Ihren medizinischen Betreuer an, wenn Sie mehrere Tage hintereinander Stress bei Ihren täglichen Aktivitäten haben.

### Für Eltern

Kinder und Jugendliche reagieren auf das, was sie von den Erwachsenen um sie herum verspüren. Indem Eltern und Betreuer ruhig und selbstbewusst mit Corona umgehen, bieten sie ihren Kindern die beste Unterstützung. Eltern können insbesondere Kindern in ihrer Umgebung gegenüber beruhigender auftreten, wenn sie besser vorbereitet sind.

Nicht alle Kinder und Jugendlichen reagieren gleich auf Stress. Einige häufig zu beobachtende Änderungen sind:

- Übermäßiges Weinen oder Gereiztheit bei jüngeren Kindern
- Rückkehr zu längst überwundenen Verhaltensweisen (z.B. Toilettenunfälle oder Bettnässen)
- Übermäßige Sorge oder Traurigkeit
- Ungesunde Ess- oder Schlafgewohnheiten
- Reizbarkeit und „Ausagieren“ bei Teenagern
- Schlechte Schulleistungen oder Schulvermeidung
- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwierigkeiten
- Vermeidung von in der Vergangenheit genossenen Aktivitäten
- Unerklärliche Kopf- oder Körperschmerzen
- Konsum von Alkohol, Tabak oder anderen Drogen



### Sie können Vieles tun, um Ihr Kind zu unterstützen

- Nehmen Sie sich Zeit, um mit Ihrem Kind oder Jugendlichen über den Corona-Ausbruch zu sprechen. Beantworten Sie Fragen und teilen Sie Fakten über den COVID-19 auf eine Weise mit, die Ihr Kind oder Ihr Jugendlicher verstehen kann
- Vermitteln Sie Ihrem Kind oder Jugendlichen die Gewissheit, sicher zu sein. Lassen Sie es wissen, dass es in Ordnung ist, sich aufgeregt zu fühlen. Teilen Sie ihnen mit, wie Sie mit Ihrem eigenen Stress umgehen, so dass sie von Ihnen den Umgang mit ihrem Stress lernen können
- Begrenzen Sie die Aussetzung Ihrer Familie gegenüber der Berichterstattung, besonders in den sozialen Medien. Kinder können falsch interpretieren, was sie hören, und sich über etwas erschrecken, das sie nicht verstehen
- Versuchen Sie, regelmäßige Routinen einzuhalten. Wenn die Schulen geschlossen sind, erstellen Sie einen Zeitplan zum Lernen sowie für entspannende oder unterhaltsame Aktivitäten

Seien Sie Vorbild. Machen Sie Pausen, schlafen Sie viel, treiben Sie Sport und essen Sie gut. Verbinden Sie sich mit Ihren Freunden und Familienmitgliedern.

Kinder reagieren auf das, was sie von den Erwachsenen um sie herum sehen. Indem Eltern und Betreuer ruhig und selbstbewusst mit einer schwierigen Situation umgehen, bieten sie ihren Kindern die beste Unterstützung. Eltern können insbesondere Kindern in ihrer Umgebung gegenüber beruhigender auftreten, wenn sie besser vorbereitet sind.

### Zusätzliche Ressourcen

[National Child Traumatic Stress Network](#)  
[The Emotional Impact of Disasters on Children and Families](#)

[National Institute of Mental Health: Coping with Traumatic Events](#)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>



Centers for Disease Control and Prevention  
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

## Sommeressensprogramme helfen Kindern, aktiv und gesund zu bleiben.

Die Sommeressensprogramme für 2020 sind da, mit gesunden Mahlzeiten für Kinder in der Sommerpause. Auch ohne Schulesen im Sommer bekommen Kinder bis 18 eine gute Ernährung an Essensausgaben, die von gemeinnützigen Organisationen, Bibliotheken, Schulen und anderen Gemeindeorganisationen im ganzen Lone Star-Staat betrieben werden. Das Landwirtschaftsministerium von Texas (TDA) verwaltet in Texas diese staatlich finanzierten Programme, die kostenlose Mahlzeiten für Kinder ausgeben. Für die Teilnahme ist keine Registrierung oder Anmeldung erforderlich.

Familien haben vom 1. Juni bis 30. August folgende 3 Möglichkeiten, eine Essensausgabe zu finden:

- ✓ Wählen Sie 211 und fragen Sie den Mitarbeiter
- ✓ Schauen Sie auf [www.summerfood.org](http://www.summerfood.org) in die interaktive Lokalisierungskarte
- ✓ Senden Sie eine SMS mit dem Text FOODTX an 877-877-877

Außerdem bieten viele Orte interessante Aktivitäten und servieren diverse Kombinationen von Mahlzeiten wie Frühstück, Mittagessen, Snacks und sogar Abendessen (Daten und Zeiten können variieren).

Im vergangenen Sommer hat die TDA mit 652 Organisationen zusammengearbeitet, die 5711 Mahlzeitenstätten betreiben. Mehr als 15.6 Millionen Mahlzeiten wurden bedürftigen Kindern in Texas serviert, und die Partner des „Summer Meals Program“ bereiten sich schon darauf vor, auch 2020 wieder gesunde Mahlzeiten zu servieren. Die Ermutigung der Familien, diese Mahlzeiten zu nutzen, unterstützt die Bemühungen der TDA-Partner und verhilft den Kindern gleichzeitig zu einer für einen aktiven und gesunden Sommer notwendigen Ernährung. Weitere Informationen und Zugang zu Materialien zum Bekanntmachen der Sommergerichte finden Sie unter [summerfood.org](http://summerfood.org).  
<http://www.squaremeals.org/Programs/SummerFeedingPrograms.aspx>



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
 COMMISSIONER SID MILLER

Walter Brewer, Autor/Redakteur, Lebensmittel und Ernährung,  
 Landwirtschaftsministerium von Texas



## RESSOURCEN ZUM LERNEN IM SOMMER

Hier einige kostenlose Online-Ressourcen, um Ihr Kind während des Sommers akademisch zu beschäftigen.

Readwritethink - binden Sie Ihr Kind per Tablet in das Erlernen von Lese- und Schreibfähigkeiten ein. Ihr Kind kann diese App herunterladen und überall und jederzeit nutzen. Nach dem Herunterladen ist keine weitere Internetverbindung erforderlich.

<http://www.readwritethink.org/classroom-resources/mobile-apps/>

teAchnology—Diese App bietet 46.000 Lektionspläne, 10.200 kostenlose Arbeitsblätter, Rubriken, Unterrichtstipps, Arbeitsblattmacher, Web-Quests und Mathe-Arbeitsblätter zum Ausdrucken und tausende andere großartige Lehr-Ressourcen.

<https://www.teach-nology.com/>

TLSBOOKS.COM—Tlsbooks.com bietet eine Vielzahl kostenloser, ausdrückbarer Arbeitsblätter für zuhause.

Zum Anzeigen und Drucken der Arbeitsblätter dieser Website benötigen Sie einen PDF-Reader wie Adobe Acrobat 6 oder höher. Hier können Sie die neueste Version des kostenlosen [Adobe Readers](#) herunterladen.

<http://www.tlsbooks.com/>

IXL— bietet auf der Grundlage des schon Gelernten personalisierte Empfehlungen für den einzelnen Schüler, so dass er dort weitermachen kann, wo er gerade steht.

<https://www.ixl.com/recommendations/>

### Waco, TX

Waco has become one of the most popular destinations in Texas and offers enough to keep visitors busy for days! Mountaintops or hills in Cameron Park, shop downtown where you'll find Magnolia Market, antique stores, and wonderful local finds. Stroll through our cultural and historic district that extends from Austin Avenue through Elm Avenue, across the mighty Brazos River. Walk across the historic Suspension Bridge built in 1870, where the chopping knives of cards followed the Chisholm and Shawnee Trails up north. Come for a weekend getaway, a convention, tour, or simply business, and explore all that Waco has to offer.

#### Points of Interest

Magnolia Market at the Silco  
 Magnolia Table  
 Cameron Park Zoo  
 Homestead Craft Villages  
 Texas Ranger Hall of Fame  
 Baylor University

#### Online Registration

[www.StatewideParents.com](http://www.StatewideParents.com)

Conference includes multiple meals!

Conference Registration Brochure will be available in mid-May.



See you in Waco!

Mark Your Calendar  
**December 10-12**  
 Statewide Parental Involvement Conference

Waco Convention Center  
 100 Washington Ave. | Waco, TX 76701

Host Hotels

To book a room go to [www.StatewideParents.com](http://www.StatewideParents.com)

Waco Hilton  
 113 S. University Parks Dr. 254-754-8484  
 Use group code 5801

Countyard by Marriott  
 191 S. Washington Ave. 254-752-9886  
 Use group code 401/08228

# 10 Tipps zur Vermeidung der akademischen Sommerrutsche

Während die Sommerferien näher rücken, stimmen sich die Kinder auf die Auszeit ein, ohne sich Gedanken über die Unterbrechung ihres Lernens zu machen, wenn die Schule aus ist. Andererseits machen sich Eltern und Lehrer oft Sorgen über den Verlust wichtiger Fähigkeiten während der Sommermonate, die nach dem Wiedereinstieg in die Schule neu erlernt werden müssen. Für Eltern, die die akademische Sommerrutsche vermeiden wollen, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, die Köpfe der Kinder bei der Sache zu halten, auch wenn sie sich auf ihre Pause vom Klassenzimmer freuen.

## Halten Sie sie beim Lesen

Studien haben gezeigt, dass Kinder in den Sommermonaten bis zu 25 Prozent ihrer Lesefähigkeiten verlieren können, was zu erheblichen Schwierigkeiten führen kann, wenn im Herbst die Schule wieder beginnt. Scholastic Books zitiert Forschungen, die zeigen, dass das Lesen von nur sechs Büchern in den Sommermonaten die Schüler für die Rückkehr in den Unterricht auf Kurs halten kann. Eine Möglichkeit, sicherzustellen, dass Ihre Kinder den ganzen Sommer über lesen, besteht darin, regelmäßig in die Bibliothek zu gehen. Viele haben Sommerleseprogramme, die dazu ermutigen, eine bestimmte Anzahl von Büchern zu lesen, bevor die Sommersaison vorbei ist.

Zusätzliche Ideen, um das Lesen in die reguläre Sommeroutine zu integrieren:

- ✓ Finden Sie etwas zum täglichen Lesen. Ermutigen Sie die Kinder dazu, jeden Morgen die Comics in der Zeitung oder Online-Ressourcen zu lesen, während sie am Computer spielen
- ✓ Finden Sie Dinge, die Ihre Kinder lesen wollen. Bitten Sie den Bibliothekar Ihrer örtlichen Bibliothek um Empfehlungen, die sich am Alter, Leseniveau oder an den Interessen Ihres Kindes orientieren. Beachten Sie die Bücherlisten auf der Scholastic-Website oder von der Schule Ihres Kindes. Kinder, denen gefällt, was sie lesen, lesen mehr
- ✓ Laut Vorlesen. Bitten Sie Ihr Kind, Ihnen am Abend einen Abschnitt aus seinem aktuellen Buch vorzulesen oder lesen Sie ihm vor dem Schlafengehen selbst vor. Kinder aller Altersgruppen - auch Teenager - profitieren vom Vorlesen, vor allem wenn sie noch mit ihren eigenen Lesefähigkeiten kämpfen

## Mathematische Fakten festhalten

Mathe ist ein weiteres Thema, das im Sommer leicht verloren geht. Auf der Website von Texas Instruments werden Untersuchungen der National Association for Summer Learning zitiert, die zeigen, dass Schüler im Sommer etwa zwei Monate ihrer Mathematikkenntnisse verlieren, wenn sie in den Ferien nicht an Bildungsaktivitäten teilnehmen. Die Forschung zeigt auch, dass die Verluste in Mathematik tendenziell noch höher sind als beim Lesen, was die Mathematiklehrer dazu zwingt, bei Schulbeginn viel Zeit für Wiederholungen statt schon für neuen Stoff aufzuwenden.

Glücklicherweise gibt es viele Möglichkeiten, die Mathekenntnisse über die Sommermonate beizubehalten. Texas Instruments ist eine großartige Ressource, die Schülern eine Reihe von Möglichkeiten bietet, ihre mathematischen Fähigkeiten zu verfeinern, indem sie lustige Spiele spielen und an Aktivitäten teilnehmen. Folgende Tipps können das Mathe-Lernen in die Sommeraktivitäten integrieren:

- ✓ Suchen Sie nach Sommercamps, die in Mathematik erlernte Fähigkeiten anwenden, wie z.B. Robotik oder Weltraumcamps
- ✓ Verbinden Sie tägliche Aktivitäten mit Mathematik, z.B. durch die Berechnung des Wasservolumens im Schwimmbad
- ✓ Kochen Sie mit Ihren Kindern und lassen Sie sie das Abmessen üben
- ✓ Treiben Sie Sport und lassen Sie die Kinder die Entfernung berechnen
- ✓ Üben Sie Brüche, indem Sie einen Apfel in 1/2, dann 1/4 und dann 1/8 usw. schneiden
- ✓ Lassen Sie Teenager an der Reiseplanung mitmachen, indem sie eine Ausgabenliste führen, den Treibstoffbedarf berechnen oder die Entfernung zwischen den Zielen bestimmen
- ✓ Üben Sie während der Fahrt durch die Stadt die Zahlentafeln

„Das Lernen im Sommer sollte nicht vom Sommerspaß getrennt sein“, sagt Holly Larrison, eine Mathematik-Spezialistin von Texas Instruments. „Aktivitäten können unterhaltsam sein und gleichzeitig den pädagogischen Wert des Teenager-Sommers erhöhen“.

## Recherchieren Sie Orte, die Sie im Laufe des Sommers besuchen werden

Von der Entdeckung alberner Gesetze bis hin zur Erkundung der Geografie und Kultur der Region ermutigt diese Aktivität die Schüler zum Lesen und Lernen und begeistert sie gleichzeitig für bevorstehende Reisen.

## Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit, um an akademischen Fähigkeiten zu arbeiten

Geben Sie Ihrer Familie täglich eine halbe Stunde Zeit zum Lesen, für Matheaufgaben oder für lustige Aktivitäten wie Denksportaufgaben oder Kreuzworträtsel. Wenn sich daran die ganze Familie beteiligt, macht es den Kindern womöglich viel weniger aus, ihr Gehirn anzustrengen. Den Geist herausfordernde Literatur findet man oft im Dollar-Shop, in Second-Hand-Läden oder in der Bibliothek und kann als eine lustige Aktivität für die ganze Familie dienen.

## Sammeln Sie Bücher oder Spiele, die den Kindern im Auto Spaß machen

Statt auf elektronischen Geräten zu spielen, locken Sie Ihre Kinder mit Comics und Spielen, die speziell für die Reise entwickelt wurden. Nutzen Sie die Zeit im Auto, um sich mit Ihren Kindern zu unterhalten, oder spielen Sie als Familie altmodische Sachen wie das Nummernschild-Spiel.

Geben Sie ihnen alternative Aktivitäten, die die Fantasie anregen. Damit werden die Fähigkeiten Ihrer Kinder in den Sommerferien sicher wachsen!

Artikel von Grace Chen, Public School Review



# CYBERMOBBING

Die Kontrolle übernehmen

**CYBERBULLYING** ist die Verwendung von elektronischer Kommunikation, um andere zu belästigen, zu bedrohen oder in Verlegenheit zu bringen.



Wer sind Cyberbullies?

Cyberbullies sind oft Personen, die nicht den Mut oder die Kraft haben, jemanden von Angesicht zu Angesicht zu konfrontieren. Während Tyrannen, die andere physisch oder verbal angreifen, Macht und Kontrolle suchen, sind Cyberbullies oft durch Wut oder Rache motiviert.

Manchmal ist Cyberbullying eigentlich nicht beabsichtigt. Klassenkameraden fangen an, herumzualbern, oder denken, dass das einfach nur Spaß ist. Sie sind sich nicht bewusst, dass sie jemanden verletzen oder in ernsthafte Schwierigkeiten bringen.

Tipps zur Vermeidung von Cybermobbing

- ✓ Seien Sie höflich, wenn Sie in sozialen Medien posten. Senden Sie keine Nachrichten, wenn Sie verärgert oder wütend sind
- ✓ Veröffentlichen Sie nichts, was die Welt nicht für immer sehen dürfte
- ✓ Löschen Sie alles, was Sie erhalten, das für jemand anderen verletzend ist. Reagieren Sie nicht darauf. Leiten Sie es nicht weiter
- ✓ Fotos können auf eine Weise geändert und gepostet werden, die Ihnen möglicherweise nicht gefällt. Wenn Sie Fotos einstellen, dann nur solche, die Ihre Eltern gutheißen würden

Denken Sie daran, online gibt es keine Privatsphäre!

## CYBERBULLY-UMFRAGE

Haben Sie jemals Folgendes getan?

	JA	NEIN
1. Eine gemeine, beleidigende oder bedrohliche Botschaft gesendet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Klatsch, Gerüchte oder Lügen über eine andere Person online verbreitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Andere aus einer Online-Gruppe ausgeschlossen, um sie zu verletzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sich für jemand anderen ausgegeben, um diese Person in Schwierigkeiten zu bringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ein Foto oder eine Information gesendet oder gepostet, die für andere peinlich war	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ein Geheimnis von jemandem online weitergegeben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

All dies sind Beispiele für Cyberbullying. Wenn Sie etwas Derartiges getan haben, denken Sie darüber nach, wie sich Ihr Handeln auf andere Personen ausgewirkt haben könnte.

Jetzt ist es Zeit, einen „JA“-Tag zu veranstalten  
So geht's

Ganz gleich, welche Art Eltern Sie sind, wetten, dass Sie öfter „Nein“ sagen, als Sie dachten! Geben Sie diesem Wort und sich selbst eine Pause, indem Sie die Kinder mit einem Ja-Tag überraschen.

Was ist ein Ja-Tag? Es ist ein Tag, an dem Ihre Antwort auf Ihre Kinder immer „Ja“ lauten wird. Eiscreme zum Frühstück? Ja. Im Schlafanzug den ganzen Tag? Ja. Ein Filmmarathon? Du hast es erfasst. Bevor Sie entscheiden, dass dies eine dumme Idee ist, hören Sie mich an. Mit ein paar einfachen Grundregeln und ein wenig Vorbereitung wird daraus ein Tag, der jeden in der Familie begeistert.

Klingt wie ein Kindertraum, oder? Aber wissen Sie was? Das Ja-Sagen zu Ihren Kindern lehrt Sie etwas. Eltern, die sich einen Ja-Tag gönnen, berichten tatsächlich von einem Gefühl der Nähe und Verbundenheit mit ihren Kindern. Und raten Sie mal, was dabei herauskommt? Die Kinder hören besser zu. Eine Mutter entdeckte, wie oft sie automatisch Nein sagte, zu sich selbst und zu ihrem Kind, obwohl es eigentlich gar nicht nötig war.

Legen Sie die Grenzen fest. Als Erstes müssen die Kinder klar haben, dass ein Ja-Tag ein einziger Tag ist, und dass keine Bitten möglich sind, die ihnen selbst oder anderen Schaden zufügen. Zweitens dürfen Sie die Kinder Ihrerseits bitten, etwas zu tun: aber als Grundregel gilt, dass Sie nichts verlangen, das über ihre normalen Pflichten, Hausaufgaben usw. hinaus zusätzlich „langweilig“ ist.

Erleichtern Sie den Einstieg in einen ganzen Ja-Tag, indem Sie mit einem Ja-Morgen oder Ja-Nachmittag beginnen. Legen Sie den Tag im Voraus fest, um die Kinder zur Vorplanung zu ermutigen. „Mama, können wir einen Springseil-Wettbewerb machen?“ „Merke dir das für den Ja-Tag!“ Außerdem ist die Vorfreude die Hälfte des Spaßes.

Die wahre goldene Regel? Tun Sie das nicht an einem Wochen-, Schul- oder Arbeitstag.

### Cooler Ideen für Ihren Ja-Tag

- ~ Setzen Sie einen Familienspielabend an, mit ein oder zwei neuen Brettspielen
- ~ Gehen Sie in einen Park, wo Sie mit ihnen schaukeln oder Fangen ohne Ende spielen
- ~ Servieren Sie den Nachtschiff vor dem Essen
- ~ Halten Sie einen Haufen Bastelmaterial bereit und werden Sie gemeinsam kreativ
- ~ Machen Sie verrückte, chaotische wissenschaftliche Experimente
- ~ Bauen Sie eine Sessel- und Deckenburg

Denken Sie daran, die Idee dahinter ist, dass die Kinder sehen, wie auch Sie sich an den ihnen Spaß machenden Dingen erfreuen.

Ständig "Nein" zu hören, kann sehr frustrierend sein, sowohl für Sie als auch für die anderen. Den Kindern einen Tag lang die Autorität zu geben, lehrt sie, damit umzugehen. Außerdem gibt Ihnen die Selbst-Erlaubnis, einen Tag lang völlig entspannt und unbekümmert zu sein, die Möglichkeit, den Augenblick so zu leben, wie es die Kinder jeden Tag tun - und jede Minute davon zu genießen. Das schafft Erinnerungen, die für Sie und die Kinder ein Leben lang halten werden, voller Gelächter und vor allem voller gemeinsam verbrachter Zeit. Das ist definitiv ein Gewinn für alle.

Teilweise aus einem Artikel von Jesseca Stenson entnommen:  
<https://redtri.com/yes-day/>

# 3 Fähigkeiten guter Eltern (wissenschaftlich untermauert)

## Elternkompetenz Nr. 1: Sich mehr auf das positive Verhalten Ihrer Kinder konzentrieren als auf das negative

Je mehr Eltern schimpfen oder tadeln, desto mehr brennt sich das schlechte Verhalten ein. Wenn es viel gescholten wird, fängt ein Kind an, den Glauben zu verinnerlichen, ein böses Kind zu sein, das sich schlecht benimmt und ständig ausgeschimpft wird. Dann verliert es die Motivation, sein Verhalten zu korrigieren, weil dieses bereits ein Teil seiner Identität geworden ist. Effektive Eltern verstehen, dass ein besserer Ansatz darin besteht, gutes Verhalten ihrer Kinder anzuerkennen und bewusst zu machen, wenn sie es sehen. Eventuell müssen Sie dafür an sich selbst arbeiten, aber dann werden Sie bald erleben, wie sich das Verhalten Ihrer Kinder verbessert.

## Elternkompetenz Nr. 2: Bringen Sie Ihren Kindern bei, sich auf die Bedürfnisse anderer zu konzentrieren

Kinder haben Freude daran, anderen etwas zu geben. Und wenn das Geben ein Opfer bedeutet, wird die Freude umso größer. Das sind interessante Erkenntnisse, denn die meisten von uns sind von Natur aus egozentrisch. Wir stellen unsere eigenen Bedürfnisse über die Bedürfnisse anderer. Aber die Forschung zeigt, dass wir glücklicher sind, wenn wir unsere egoistische Natur überwinden und uns auf die Bedürfnisse anderer konzentrieren. Wenn Sie wollen, dass Ihre Kinder ein freudiges, erfülltes Leben führen, lehren Sie sie, anderen zu dienen und sich einzubringen. Beziehen Sie sie in Aktivitäten ein, bei denen sie anderen helfen und einen positiven Einfluss ausüben. Wenn Ihre Kinder mehr im Hinblick auf ihren Beitrag und weniger auf ihre Leistung denken, sind sie auf dem Weg, sich ein sinnerfülltes Leben aufzubauen.

## Elternkompetenz Nr. 3: Schreien Sie Ihre Kinder nicht an

Sie haben sich wahrscheinlich schon selbst gesagt, dass Sie Ihre Kinder nicht anschreien sollten. Aber wenn Ihre Kinder Sie in den Wahnsinn treiben, ist es nicht leicht, sich vom Schreien abzuhalten. Aber je mehr Sie Ihre Kinder anschreien, desto schlimmer wird ihr Verhalten werden. Anstatt zu versuchen, das Verhalten Ihrer Kinder zu kontrollieren, sollten Sie ihre Perspektive und Gefühle verstehen. Nutzen Sie dann logische Argumente, um zu ihnen durchzudringen.

Wenn es Ihnen schwer fällt, Ihre Wut zu kontrollieren, versuchen Sie diese Tipps:

- Treffen Sie die feste Entscheidung, Ihre Kinder nicht anzuschreien, es sei denn, es geht um die Sicherheit
- Entscheiden Sie vorher, was Sie tun werden, wenn Sie merken, dass Sie wütend werden
- Entfernen Sie sich nötigenfalls von der Situation
- Atmen Sie fünf Mal tief durch, wenn Sie unruhig werden
- Vermeiden Sie den Einsatz von Drohungen
- Analysieren Sie die Rolle, die Sie in dem Konflikt spielen müssen

Denken Sie darüber nach, welche unerfüllten Bedürfnisse Ihr Kind hat, damit Sie das Problem an der Wurzel packen können. Es könnte z.B. fühlen, keine Kontrolle über sein Leben zu haben, was sein rebellisches Verhalten erklärt.

Teilweise aus dem Artikel *Good Parenting Skills* von Daniel Wong entnommen.



© 2020. Texas Education Agency Alle Rechte vorbehalten.

### Die Eltern- und Familienmitwirkungsverbindung

Zuhause und Schule

„Zusammen machen wir einen Unterschied“

Die Zeitschrift Parent and Family Engagement Connection wird viermal im Jahr auf unserer Website für Eltern und Erzieher von Texas veröffentlicht. Dieser Newsletter ist auf Spanisch, Vietnamesisch, Deutsch und Koreanisch erhältlich.



**HERAUSGEBER**  
Terri Stafford, Koordinator  
Staatsweite Initiative für Eltern- und  
Familiebeteiligung  
[t1pfe@esc16.net](mailto:t1pfe@esc16.net)



#### VERWALTUNG

Ray Cogburn, Geschäftsführer  
Region 16 Education Service Center  
5800 Bell Street - Amarillo, Texas 79109  
Telefon: (806) 677-5000 Fax: (806) 677-5167  
[www.esc16.net](http://www.esc16.net)

Cory Green, Partner-Kommissar  
Abteilung für Verträge,  
Fördermittel und Finanzverwaltung  
Texas Education Agency  
1701 N. Congress Avenue - Austin, Texas 78701  
Telefon: (512) 463-9734  
[www.tea.texas.gov](http://www.tea.texas.gov)