

Smarte Bildung für Familien – mobile Familienbildung im Landkreis Börde

Modellprojekt: „Smarte Bildung für Familien – mobile Familienbildung im Landkreis Börde“

Familienhaus Börde, Halberstädter Str. 4, 39387 Oschersleben, Internet: www.familienhaus-boerde.de, Telefon: 0176 – 55 61 18 72, E-Mail: smart@familienhaus-boerde.de

Wie bewältigen wir Krisen und gehen gestärkt daraus hervor?

In der aktuellen Zeit sind wir täglich neuen, unangenehmen oder beängstigenden Informationen und Situationen ausgesetzt. Steigende Energiepreise, höhere Lebenshaltungskosten, viele alltägliche Routinen verändern sich scheinbar in rasender Geschwindigkeit um uns herum. Machtlos steht man vor diesen Veränderungen und fühlt die Ungewissheit vor der Zukunft.



Was kann jeder von uns tun?

Jede Krise ist eine Chance zur Veränderung. „Wer weiß, wofür es gut ist“ ist ein Satz, den man sich in Krisenzeiten immer wieder bewusst machen sollte.

- ❖ Wie man Krisen überwindet, wie man sie als Chance für Veränderung und Neubeginn nutzen kann und was hat es mit dem Zauberwort „Resilienz“ auf sich, erfahren Sie hier mehr dazu.

Direkt zur Website über diesen Link oder den QR-Code:



SCAN ME

- ❖ Umgang mit Krisen: So kann man Kinder stark machen

Direkt zur Website über diesen Link oder den QR-Code:

<https://www.swr.de/swr2/wissen/umgang-mit-krisen-so-kann-man-kinder-stark-machen-100.html>



SCAN ME

Buchtipps für Kinder ab 6 Jahren

„Was macht man mit einem Problem?“

(Von Kobi Yamada)

Dies ist die Geschichte von einem Problem und dem Kind, das unsicher ist, was man damit macht. Egal wie alt du bist, lass dich inspirieren, ein Problem genau zu betrachten, um herauszufinden, warum es hier ist.

Direkt zum Buch über diesen Link oder den QR-Code:

<https://www.kinderbuchlesen.de/was-macht-man-mit-einem-problem/>



SCAN ME



„Wenn ich ängstlich bin“

(von Nanna Neßhöver, Eleanor Sommer)

Ein liebevoll gestaltetes und pädagogisch wertvolles Bilderbuch, das Kinderängste ernst nimmt. Auch für Fachkräfte geeignet.

Direkt zum Buch über diesen Link oder den QR-Code:

<https://www.carlsen.de/hardcover/wenn-ich-aengstlich-bin/978-3-551-52138-5>



4 Tipps um Krisen zu meistern

Tipp 1: Situation akzeptieren & annehmen:

Kümmern Sie sich um sich selbst, wie Sie sich auch um Freunde kümmern würden. Der erste Schritt in einer Krisensituation ist also, dass Sie selbst Mitgefühl für Ihre Lage entwickeln und rücksichtsvoll mit Ihren Gefühlen umgehen.

Tipp 2: Gedanken stärken – Positivität:

Sie sollten Ihre Gedanken immer wieder in erfolgsversprechende Gedanken voller Zuversicht und Optimismus wandeln. Es ging schließlich immer weiter, oder?

Tipp 3: Vergessen Sie nie, was Sie alles schon gemeistert haben:

Hier kommt Ihre Krisenintelligenz ins Spiel. Ich bin mir sicher, dass Sie schon einige Probleme überwunden haben und genau diese Erfolge sollten Sie sich jetzt ins Gedächtnis rufen.

Tipp 4: Suchen Sie das Gespräch mit anderen:

Oft empfinden wir Dinge als bedrohlich, die aus der Perspektive eines Dritten ganz anders beurteilt werden könnten. Krisen lassen uns so mit anderen Menschen zusammenwachsen und geben uns neue Zuversicht. Gleichwohl tut es unserer Seele gut, sich auszusprechen.

Machen Sie sich auch bewusst, dass Sie nicht alleine sind.

Wir alle, und damit meine ich jeden Einzelnen von uns, stecken mal in einer Krise. Von der Wirtschaftskrise, über die Beziehungskrise bis hin zu der Lebenskrise. Krisen gehören zu unserem Leben dazu. Sie sind ein Teil von uns.