

# Harmonie zu Hause

Kinder sollten sich immer sicher und geborgen fühlen, vor allem zu Hause. Hier erfahren Sie, wie positive Sprache und aktives Zuhören dazu beitragen können, eine friedliche und glückliche Umgebung zu schaffen.

## Ein Vorbild sein

Wie wir uns gegenüber unseren Kindern verhalten, hat einen großen Einfluss auf ihr eigenes Verhalten – gehen Sie also mit gutem Beispiel voran:

- Höflich miteinander reden – von Freunden und Familienmitgliedern bis hin zu den Menschen, denen Sie im Alltag begegnen.
- Positive Kommunikation mit den anderen Erwachsenen in Ihrem Haushalt.
- Zeigen Sie, wie wichtig es ist, Beziehungen aufzubauen, die von Liebe und Fürsorge geprägt sind.

## Die Verantwortung aufteilen

- Die Betreuung von Kindern und anderen Familienmitgliedern ist nicht immer einfach, aber es geht viel leichter, wenn die Verantwortung aufgeteilt wird.
- Versuchen Sie, Haushaltsaufgaben, Kinderbetreuung und andere Verantwortlichkeiten gleichmäßig unter den Familienmitgliedern aufzuteilen. So werden Sie entlastet.
- Erstellen Sie mit den anderen Erwachsenen in Ihrem Haushalt einen Zeitplan, so dass jeder die Möglichkeit hat, eine Pause einzulegen.
- Denken Sie daran, dass es in Ordnung ist, um Hilfe zu bitten, besonders wenn Sie sich müde oder gestresst fühlen.

## Umgang mit negativen Gefühlen

- Wenn Sie merken, dass Sie gestresst oder wütend werden, machen Sie eine 10-sekündige Pause und atmen Sie fünfmal langsam ein und aus. Dies sollte Ihnen helfen, ruhiger zu

reagieren.

- Wenn Sie spüren, dass sich ein Streit anbahnt, dann ist es Zeit für eine kurze Pause. Gehen Sie in einen anderen Raum oder, wenn Sie können, gehen Sie nach draußen und warten Sie, bis Sie das Gefühl haben, dass der Moment vorbei ist.
- Werfen Sie einen Blick auf unsere Tipps zu den Themen **Auf sich selbst achtgeben** und **Umgang mit Wut**.

## Positive Sprache nutzen

- Bitten Sie die Leute, das zu tun, was Sie sich wünschen, sagen Sie zum Beispiel "Bitte sprechen Sie leiser" anstatt "Hören Sie auf zu schreien!"
- Wenn Sie Ihre Mitmenschen loben, fühlen sie sich wertgeschätzt. Vergessen Sie also nicht, sich bei denen zu bedanken, die Ihnen helfen, und ermutigen Sie Ihr Kind oder Ihren Teenager, das Gleiche zu tun.

## Harmoniefördernde Aktivitäten

- Lassen Sie jede Person in Ihrem Haushalt abwechselnd eine Aktivität auswählen, die Sie alle zusammen machen können.
- Finden Sie Möglichkeiten, Zeit mit Ihrem Partner oder den anderen Erwachsenen in Ihrem Haushalt allein zu verbringen.

## Aktiv zuhören

- Hören Sie aufmerksam zu, wenn andere mit Ihnen sprechen.
- Zeigen Sie, dass Sie aufmerksam zuhören, indem Sie mit dem Kopf nicken und Fragen stellen.
- Es kann hilfreich sein, das Gesagte zusammenzufassen, bevor man antwortet, so kann man ein gemeinsames Verständnis sicherstellen.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

Diese Eltern-Tipps wurden erarbeitet durch Parenting for Lifelong Health in Zusammenarbeit mit [UNICEF, WHO und anderen internationalen Organisationen](#).

