



EMPOWER IO3

Digitales Magazin -  
Handbuch für Eltern



**EMPOWER**  
Building Resilience to Address Domestic Violence



## Einführung in die digitalen Zeitschriften für Eltern

Die meisten von uns assoziieren Lesen sofort mit Romanen, aber digitale Zeitschriften sind auch für Kinder und Jugendliche ein großartiger Lesestoff. Digitale Zeitschriften sind nicht nur eine willkommene Alternative zur langen Lektüre, sondern auch eine gute Möglichkeit für Kinder, etwas über ein bestimmtes Nischenthema zu lernen oder einfach eine Pause vom langen Lesen zu machen.

Eltern finden in Magazinen Informationen und Ratschläge zu Themen wie grundlegende Babypflege, kreative Projekte, Vorbereitung der Kinder auf die Vorschule, Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben und vieles mehr. Moderne Mütter und Väter können nützliche Ratschläge und Fachwissen zu allen Aspekten der Kindererziehung geben.

## Wie man diese Ressourcen einsetzt

Auch die Verwendung digitaler Lehrplanleitfäden und Zeitschriften kann für Lehrkräfte von Vorteil sein. Der Zweck vieler Bildungsmagazine ist es, Lehrkräfte zu inspirieren und Ideen darüber auszutauschen, wie man SchülerInnen unterrichtet.

Lesen Sie weiter, um eine Liste von Zeitschriften mit 5 Themenbereichen zu finden

- (1) die Freiheit, ich selbst zu sein
- (2) meine Kommunikation ist der Schlüssel
- (3) gegenseitiger Respekt und Grenzen
- (4) die Bedeutung der MICH-Zeit
- (5) Konflikte lösen. Die Zeitschriften sind für Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrer konzipiert.





## MICH-Zeit

Es mag seltsam klingen, aber es ist richtig: Manchmal brauchen wir eine sanfte Erinnerung daran, uns um uns selbst zu kümmern. Und manchmal brauchen wir Ideen, die uns den Einstieg erleichtern, unsere Selbstfürsorge-Routine aufbauen und uns auf unserem Weg ermutigen. Hier kommt dieses Buch ins Spiel. Dieses digitale Magazin ist für 2 verschiedene Gruppen gedacht.

## Kommunikation ist der Schlüssel

Es wird oft gesagt, dass Kommunikation der Schlüssel zu einer gesunden Beziehung ist. Das mag zwar wie ein abgedroschener Ratschlag klingen mag, ist es eine Fähigkeit, die es zu erlernen lohnt und die uns hilft, in allen unseren Beziehungen. Wenn ein Kind heranwächst, muss sich die Art und Weise, wie Sie mit ihm kommunizieren, ändern ändern, um die neuen Grenzen in Ihrer Beziehung widerzuspiegeln, die durch ihre zunehmende Unabhängigkeit. Die Entdeckung dieser neuen und anderen Ansätze zur Kommunikation miteinander zu kommunizieren, wird für Sie beide eine Lernerfahrung sein. Wirksame Kommunikation mit Ihrem Teenager kann Ihnen beiden helfen, sich in Ihrer Beziehung glücklicher und verbundener zu fühlen in Ihrer Beziehung und mehr Selbstvertrauen bei schwierigen Gesprächen und Konflikte zu lösen

## Freiheit, ich selbst zu sein

Die Bedeutung von "Sei du selbst!"





Der Ratschlag, den Menschen, die sich in einer sozialen Umgebung nervös fühlen, oft geben, lautet: "Sei einfach du selbst." Leider ist das manchmal leichter gesagt als getan.

Manche Menschen haben das Gefühl, dass sie nicht wissen, wer sie sind. Manchmal fühlen wir uns auch nicht nicht wohl dabei, vor anderen wir selbst zu sein.

## Gegenseitiger Respekt und Grenzen

Als Eltern oder Teenager wissen Sie wahrscheinlich, dass sich Teenager manchmal manchmal respektlos verhalten. Der beste Weg, einem Teenager Respekt beizubringen, ist, das Verhalten, das Sie sich wünschen. Manchmal müssen Teenager Respekt in Aktion sehen, um zu wissen, wie sich genauso zu verhalten. Außerdem ist es wichtig, gemeinsam mit Ihrem Teenager Grenzen und Regeln festzulegen ist ein wichtiger Teil der Respektsvermittlung. Wenn Ihr Teenager sich respektlos verhält, sprechen Sie das Verhalten, fragen Sie ihn, was er beim nächsten Mal anders machen könnte, und geben Sie ihm eine Konsequenz, wenn nötig.

## Lösen von Konflikten

Wenn man im Zusammenhang mit Schulkindern von "Konflikten" spricht, denkt man oft an einen "Tyrannen". Spannungen können aber nicht nur von Peinigern, sondern auch von anderen Quellen ausgehen.

Richtig gehandhabt, kann ein Konflikt konstruktiv sein. Durch Meinungsverschiedenheiten gewinnen Teenager und Jugendliche neue Perspektiven, überdenken alte Ideen und Vorstellungen und stärken ihre zwischenmenschlichen Beziehungen.

Als Erziehungsziel sollte die Fähigkeit zur Konfliktlösung im Vordergrund stehen, um zu verhindern, dass Streitigkeiten explodieren. Diese Fähigkeiten werden ihnen ein Leben lang nützlich sein. Der erste Schritt, um jungen Erwachsenen bei der Beherrschung dieser Fähigkeiten zu helfen, besteht darin, ihre Gefühle zu verstehen und ihnen zu zeigen, wie Gefühle den Ausgang eines Streits beeinflussen können. Wer lernt, seine Gefühle zu kontrollieren, kann Streitigkeiten lösen, bevor sie sich verschlimmern.



# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159