

Liebe Leserin
Lieber Leser

Fast jede Familie hat Rituale, die das Leben einfacher und bunter machen. Sie sind wie kleine Fixpunkte, die für Sicherheit sorgen und Geborgenheit schenken. Abends den Übergang vom Tag in die Nacht finden? Herausfordernd! Mit einem liebevollen Ritual aus unserem Guet-Nacht-Büechli läuft es besser.

In Bezug auf Weihnachten haben Rituale jedoch noch eine weitere Funktion: Sie helfen den Kindern, die lange Wartezeit bis zum Heiligabend geduldiger zu überstehen. Die meisten dieser liebevoll gewonnenen Rituale bewahren sich viele bis ins Erwachsenenalter, die dann immer wieder von den Eltern an ihre Kinder weiter gegeben werden.

Ich wünsche Ihnen eine leuchtend schöne Advents- und Weihnachtszeit.

Marlies Bieri, Geschäftsleiterin ElternLehre

Warten auf Weihnachten

Noch 24 Mal Schlafen...

Voller Vorfreude warten die Kinder auf die Advents- und Weihnachtszeit. Und obwohl man bereits Adventskalender, Chlousesäckli, Weihnachtskugeln und vieles mehr antrifft, dauert es noch eine Weile. Dies bietet Kindern eine gute Möglichkeit, sich im Warten zu üben.



Geduld ist Kindern nicht angeboren und das Warten kann vor allem den Jüngeren schwerfallen, denn sie denken noch nicht in Zeitdimensionen wie die Erwachsenen. Für sie zählt der Augenblick. Doch Warten gehört zum Leben dazu: Auf Weihnachten, die Geschenke oder die Gute-Nacht-Geschichte, in der Warteschlange an der Kasse, bei der Rutschbahn...

Warten können und die damit verbundene Selbstkontrolle ist eine wichtige Fähigkeit im Leben. Darüber hinaus lässt Vorfreude die Freude doppelt erleben. Unterstützen Sie Ihr Kind, indem Sie Zeitbegriffe greifbar machen und mit Tätigkeiten verbinden z.B. 24 Türchen am Adventskalender öffnen, Kerzen am Adventskranz anzünden oder Abläufe aufzeigen z.B.: «ich mache zuerst den Teig bereit – danach stechen wir gemeinsam die Weihnachtsguetzli aus» oder geben Sie visuelle Unterstützung z.B. mit einem Plan zum Ankreuzen oder einer Sanduhr, welche die Zeit sichtbar macht.

Ruhe in die Hektik bringen

Besondere Momente mit Kindern geniessen

Weil die Vorweihnachtszeit oft sehr hektisch ist, möchten viele Familien den Advent wieder als Zeit des bewussten Wartens erleben. Das bedeutet einen Gang runter zu schalten: «Es muss nicht alles perfekt sein! Den Weihnachtsguetzli darf man ansehen, dass sie von fleissigen Kinderhänden geformt wurden.» Als Eltern können Sie Ruhe in die Hektik bringen, indem Sie mit Ihren Kindern täglich Momente der Achtsamkeit pflegen: Zünden Sie zum Beispiel eine Kerze an, kuscheln Sie sich mit Ihren Kindern in eine Decke und geniessen sie den Moment. Nutzen Sie die Gelegenheit und sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber, was sie mögen und was ihnen an diesem Tag besonders gefallen hat. Erfreuen Sie sich an einer Geschichte, singen Sie zusammen ein Lied oder massieren Sie sich gegenseitig die Füsse. In der Dunkelheit wird auch ein Spaziergang mit Kerzen im Wald oder im Quartier zu einem besinnlichen Erlebnis.

	<p>Mandarinenpunsch</p> <p>Zutaten pro Glas:_ 1/2 Zimtstange 1 dl Wasser 1 Beutel Hagenbuttertee 1 Teelöffel Honig 1 dl Mandarinenpunsch frisch gepresst</p>	<p>Zubereitung: Zimt und Wasser aufkochen. Vom Herd nehmen, Teebeutel hinzufügen und fünf Minuten ziehen lassen. Mit Honig süßen. Mandarinenpunsch in ein feuerfestes Glas geben. Den Tee dazu gießen und sofort servieren.</p> <p>Dekoration: Glasrand erst in Mandarinenpunsch und dann in Zucker halten. Auf dem Kopf stehend trocknen lassen.</p>
---	--	---

Weihnachten feiern mit Jugendlichen

Die Familie liegt ihnen am Herzen

Auch wenn die religiöse Bedeutung von Weihnachten bei Jugendlichen in den Hintergrund rückt, schätzen diese die Weihnachtsfeier mit ihrer Familie und ihren gewachsenen Ritualen sehr (gemeinsames Essen, einfach zusammen sein, Geschenke auspacken, usw.). Auf die Frage, ob sie den Weihnachtsabend lieber mit ihren Kollegen feiern würden, verneinen Teenager in den meisten Fällen. Ein solches Bekenntnis zur Familie überrascht keineswegs, bedenkt man, dass Teenager gerade in ihrer Entwicklungsphase, mit all den Herausforderungen und Unsicherheiten, sich nach einer vertrauensvollen, haltgebenden und wertschätzenden Umgebung sehnen, wo sie ihren «Alltagsstress» ausblenden und Ruhe finden können. Obwohl sich an Weihnachten die Wünsche und Sehnsüchte der Jugendlichen zu erfüllen scheinen, sollten sie ihre Vorstellungen, wie das Fest gefeiert werden könnte, vorher einbringen können.



Vor langer Zeit... Märchen im Tipi

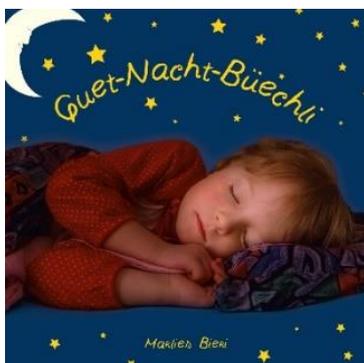
Bei Zaubertee am Feuer erzählt die Kindergärtnerin und ausgebildete Märchenerzählerin Doris Weingart Märchen aus aller Welt: von Bojarensöhnen und Feen aus Rumänien, dem Fuchs Kratzefuss aus England, von starken Helden und feuerspeienden Drachen. Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren sind willkommen. Das Holz-Tipi liegt am Waldrand oberhalb von Bolligen bei Bantigen.

Die nächsten Erzählstunden finden am 4. Dezember 2016 und 8 Januar 2017 um 14.00/16.00 Uhr statt.

www.zaubermaerchenimtipi.ch



Schlittelspass an der Lenk. Mit dem ersten Schnee gibt es für viele Kinder kein Halten mehr. Schnurstracks wird der Schlitten hervorgeholt. Eltern lassen sich von der Schlittel-Freude der Kleinen gerne anstecken und einem gemeinsamen Familienabenteuer bei unserem Sponsorenpartner Lenk-Simmental Tourismus steht nichts mehr im Wege. Die beiden Schlittelwege: Leiterli-Stoos und Leiterli – Pöschenried warten darauf, von Ihnen getestet zu werden. www.lenk-simmental.ch
Die Sicherheit geht vor: Schneoverall, Skihosen und Jacken sowie ein Skihelm und Handschuhe schützen vor Kälte und bei Stürzen. Reflektoren an der Bekleidung machen das Kind bei Nebel oder beim Eindunkeln besser sichtbar. Bein- und Fussverletzungen sind in der Unfallstatistik beim Schlitteln am häufigsten. Deshalb sind gute, gefütterte Winterstiefel ein Muss.

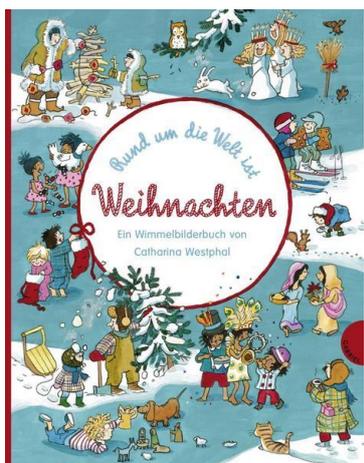


Wie aus Nachteulen Siebenschläfer werden.

Das Guet-Nacht-Büechli von Marlies Bieri ist kaum veröffentlicht, schon zu einem Bestseller geworden. Es macht den Abend zu einem gemeinsamen Erlebnis, und lässt Eltern und Kinder zusammerrücken. Die vorgestellten Rituale bringen Ruhe in den Abend und versüssen die Bettgezeit. Regelmässig zelebriert vermitteln sie Kindern Orientierung, Verlässlichkeit und Verbundenheit: Ich kann die Augen schliessen und beruhigt einschlafen. Das Guet-Nacht-Büechli kann ab sofort bei der Geschäftsstelle ElternLehre zu einem Preis von CHF 4.00 pro Exemplar bestellt werden, info@elternlehre.ch.



Djadi ist mutterseelenallein in Frankfurt, als ihn die Senioren-WG von Jan und Dorothea aufnimmt und sich um den Jungen kümmert. Tag für Tag lernt er die neue Welt ein bisschen mehr kennen. Er lernt die Sprache, die Gewohnheiten und Rituale seiner neuen »Familie« und sich in der Schule zu behaupten. Aber es ist die große innere Nähe und Freundschaft zu dem 75-jährigen Wladi, die Djadi hilft, mit seinen Ängsten zu leben. Ein poetischer und berührender Roman voller Zuversicht, mit dem man in die verwundete Seele eines Kindes blickt. Das warmherzige Buch von Peter Härtling kann bei unseren Sponsoren Buchhandlung Stauffacher Bern oder Orell Füssli Bern oder Thun für CHF 16.90 bezogen werden. www.stauffacher.ch, www.orellfuessli.ch. Für Kinder und Erwachsene



Rund um die Welt ist Weihnachten. Wussten Sie, dass in Russland erst am 6. Januar Weihnachten gefeiert wird? In einer unterhaltsamen Weltreise stellt Catharina Westphal besondere christliche Weihnachtsrituale vor. Dabei werden Deutschland, Afrika, Schweden, Indien, Grönland, die Vereinigten Staaten von Amerika, Kanada, Russland, Brasilien, Schweiz und die Karibik besucht. Kleine Suchaufgaben führen von Land zu Land und am Schluss der Reise landen die kleinen Leseratten wieder in Deutschland, mitten am Heiligabend.

Das Wimmelbuch kann bei unseren Sponsoren Buchhandlung Stauffacher Bern oder Orell Füssli Bern oder Thun für CHF 16.90 bezogen werden. www.stauffacher.ch, www.orellfuessli.ch Für Kinder von 3 – 6 Jahren.

Agenda



ElternFragen

• **23. November 2016**

Offenes Erfahrungstreffen für alle Eltern diesmal zum Thema: **Wie wird mein Kind selbstbewusst und selbstsicher?** Eine sofortige, kurzfristige Anmeldung ist noch möglich auf 079 742 60 77

ElternLehre® Baby-Kleinkind: (für Eltern von Kindern von 0 - 3 J.)

Kanton Aargau

- 04.04.2017 Kursbeginn Modul 3, Was kleine Kinder fördert, Frick AG
- 27.04.2017 Kursbeginn Modul 2, Was kleine Kinder fördert, Brugg AG
- 04.2017 Kursbeginn Modul 1, Was kleine Kinder brauchen, Baden AG (in Bearbeitung)

Kanton Bern

- 06.04.2017 Kursbeginn Modul 1, Was kleine Kinder brauchen, Bern
- 25.04.2017 Kursbeginn Modul 2, Was kleine Kinder fördert, Bern
- 26.04.2017 Kursbeginn Modul 3, Was kleinen Kindern Orientierung gibt, Bern
- 25.04.2017 Kursbeginn Modul 3, Was kleinen Kindern Orientierung gibt, Lyss
-

Kanton Thurgau

- 28.04.2017 Kursbeginn Modul 2, Was kleine Kinder fördert, Amriswil
- 28.04.2017 Kursbeginn Modul 3, Was kleinen Kindern Orientierung gibt, Amriswil
- 29.04.2017 Kursbeginn Modul 1, Was kleine Kinder brauchen, Amriswil
-

ElternLehre® Schulstart: (für Eltern von Kindern von 4 - 8 J.)

Kanton Bern

- 01.05.2017 Kursbeginn, Bern
- 03.05.2017 Kursbeginn, Thun

ElternLehre® Pubertät: (willkommen sind Eltern von Kindern von 10 - 16 J.)

Kanton Bern

- 10.04.2017 Kursbeginn, Bern
- 24.04.2017 Kursbeginn, Lyss

Weitere Informationen zur ElternLehre erhalten Sie unter www.elternlehre.ch.

Impressum

Herausgeber: Verein ElternLehre
Geschäftsleitung Marlies Bieri
Alpenblickweg 15, 3043 Uettiligen bei Bern
031 829 24 33 / info@elternlehre.ch / www.elternlehre.ch

Impressum

Herausgeber: Verein ElternLehre
Geschäftsleitung Marlies Bieri
Alpenblickweg 15, 3043 Uettiligen bei Bern
031 829 24 33 / info@elternlehre.ch / www.elternlehre.ch

Die Weitergabe dieses Newsletters ist erwünscht

Für Anregungen, Ideen und Verbesserungsvorschläge melden Sie sich bei uns.

Partner

Erziehungsdirektion Kanton Bern, Mittelschul- und Berufsbildungsamt, Abteilung Weiterbildung
Berner Gesundheit, Bern

Hauptsponsor

Coop