

# Familien- und Lerncoaching

## Referate und Workshops

KIDSTER

### Selbstbild bei Kindern stärken

In ihrem Buch „Mindset“ (Dweck, 2015) erklärt Carol Dweck, dass sich die Art und Weise unserer Ermunterungen, auf die Einstellung und Motivation unserer Kinder auswirkt. Unsere Ermunterungen fördern entweder ein Growth Mindset oder ein Fixed Mindset. Diese unterschiedliche Denkweise motiviert Kinder, eine Herausforderung anzupacken oder zu vermeiden.

Das Selbstbild wird zudem durch die eigenen Glaubenssätze beeinflusst und durch die Vergleiche zu anderen Kindern verstärkt.

In diesem Referat spreche ich darüber, wie Kinder die Einstellung zu den eigenen Fähigkeiten kräftigen und entfalten können. Es ist mein Ziel, Kindern zu helfen, ihre Stärken zu kennen und Schwächen zu managen. Für ein starkes Selbstbild braucht es die Fertigkeit, mit Fehlern umzugehen und Misserfolge als Chancen zu nutzen.

### Achtsamkeit mit Kindern

Achtsamkeit zu praktizieren ist ein immer populärer werdender Weg, wenn es darum geht, Probleme im eigenen Leben anzugehen.

Diese Methode kann nicht nur Erwachsenen helfen, Stress zu reduzieren und gesünder zu leben, sondern eignet sich auch ganz besonders gut für Kinder und Jugendliche.

Was bedeutet es überhaupt, achtsam zu sein? Was bringt es, wie funktioniert es und wie kann Achtsamkeit im Alltag praktisch angewendet werden?

In diesem Referat präsentiere ich zahlreiche unterstützende Übungen und Spiele, die in der Familie einfach anzuwenden sind. Zudem bieten die Impulse allen Familienmitgliedern ein erhöhtes Selbstbewusstsein, ersehnte Entspannung, Gelassenheit und Zufriedenheit.

### Bewusste Elternschaft

Beziehung gelingt, wenn Eltern ihren Kindern mit Liebe, Wertschätzung und Gleichwürdigkeit begegnen. Durch einen verlässlichen Austausch können Kinder emotionale Sicherheit und Stärke gewinnen.

Die bewusste Elternschaft betrachtet Kinder als unabhängige Geschöpfe, durch die sich Eltern neu kennenlernen.

Es geht darum, Altlasten abzulegen und eigene Checklisten loszulassen.

Kinder sollen frei von den Überzeugungen ihrer Eltern gedeihen dürfen. Nur so können Kinder ihre eigene Identität entwickeln, die Selbstakzeptanz stärken und sich mit ihren Bezugspersonen wahrhaftig verbinden. In diesem Referat zeige ich Schritt für Schritt, wie Eltern eine bessere Beziehung mit sich selbst, ihrem Kind und dem inneren Kind pflegen können. Zudem sprechen wir über ungewollte Muster und Gewohnheiten, die unserer Kinder täglich prägen.

### Kids on Screens

Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Durch die Ausbreitung von Computern, Smartphones, Tablets und anderen digitalen Devices in alle Lebensbereiche sind auch Kinder mittlerweile fast überall mit der digitalen Welt konfrontiert. Eltern stehen vor der Herausforderung, den Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen konstruktiv zu fördern.

In diesem Referat spreche ich über das Medienangebot, das Kindern und Jugendlichen einen Mehrwert bietet. Diesen Chancen stelle ich die zahlreichen Risiken gegenüber. Denn ein exzessives Mediennutzungsverhalten kann zu schwerwiegenden Problemen führen und wichtige Alltagsverpflichtungen, sowie andere Interessen vernachlässigen.

## Branka Rezan

**Lehrerin, Lern- und Familiencoach**

**Gründerin und Leiterin Kidster Mindset**

**Familien- Kompetenz- und Lernberatung**

**Konzept Lernskills und Selbstbild**

**+41 79 955 8262, info@kidster.ch, www.kidster.ch**



**"Ich glaube an die Kraft, die in jedem Kind steckt."**

# Familien- und Lerncoaching

## Referate und Workshops

KIDSTER

### Lernmotivation

Ob ein Kind den Schulhalten mit Interesse begegnet, hängt eng mit seiner Eigenmotivation zusammen. Auch die Konzentration wird durch die Motivation erheblich beeinflusst.

Wenn Eltern und Fachpersonen den Fokus auf die Eigenmotivation legen, werden positive Veränderungsprozesse angeregt. Das Lernen fällt Kindern plötzlich leichter und macht ihnen mehr Spass.

Motivierte Kinder sehen den Sinn hinter den Aufgaben und entwickeln ein Durchhaltevermögen, das sie auch bei grösseren Herausforderungen nicht im Stich lässt.

In diesem Referat stelle ich die wichtigsten Motivationsförderer vor. Ich zeige auf, wie diese Förderer die Kraftquellen bei Kindern entfachen und gelingende Lernprozesse ermöglichen.

### Konzentration

In der Schule sind unzählige Ablenkungen und Eindrücke an der Tagesordnung.

Konzentrationsstörungen erkennt man an Flüchtigkeitsfehlern, Müdigkeit und einer geringen Motivation. Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten werden bereits bei den einfachsten Aufgaben müde und wirken ausgelaugt. Sie sind gereizt und können Anweisungen nicht akzeptieren.

In diesem Referat spreche ich darüber, wie Eltern und Fachpersonen Kindern helfen können, ihre Konzentrationsfähigkeit zu stärken. Ich führe auf, welche Konzentrationskiller das Lernen verhindern, welche Konzentrationshacks die Erledigung der Hausaufgaben erleichtern und welches Konzentrationstraining nachhaltige Lernerfolge ermöglichen.

### Prüfungskompetenzen

Viele Kinder und Jugendliche erleben in Prüfungssituationen Blackouts. Sie können ihre Bestleistung trotz guter Vorbereitung nicht erbringen. Alle positiven und negativen Erfahrungen und Erlebnisse werden im Gehirn gespeichert. Ein Blackout wird häufig von intensiven Gefühlen und Körperreaktionen begleitet.

Durch negative Erlebnisse entstehen Stress und Druck, die die Leistungen in eine Abwärtsspirale führen.

In diesem Referat teile ich meine Erfolgsstrategien, die gegen Blockaden und Ängste wirken.

Tatsächlich gibt es effektive Mittel, die Kindern und Jugendlichen helfen, den Glauben an die eigenen Kompetenzen zurückzugewinnen.

### Lernstrategien

Lernstrategien sind für den erfolgreichen Lernprozess massgebend. Wenn Eltern Kindern die Verantwortung für ihren Lernerfolg übergeben wollen, müssen sie zuvor den Erwerb von Methodenkompetenzen sichern.

Damit eine Information vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis übertragen werden kann, muss sie am sogenannten limbischen System vorbei. Hier wird entschieden, ob eine Neuigkeit wichtig ist und ob sie gespeichert werden soll.

In diesem Referat biete ich Strategien, die Eltern helfen, die Lernfreude bei Kindern zu stärken. Mit Hilfe von Geschichten, Visualisierungstechniken und anderen Strategien, kann das Wissen erfolgreich verknüpft und im Gedächtnis verankert werden.

Durch die lustvolle Aufbereitung des Lernstoffes erleben Kinder Erfolgserlebnisse, die nachhaltig gespeichert werden und weitere Lernerfolge ermöglichen.

## Branka Rezan

**Lehrererin, Lern- und Familiencoach**

**Gründerin und Leiterin Kidster Mindset**

**Familien- Kompetenz- und Lernberatung**

**Konzept Lernskills und Selbstbild**

**+41 79 955 8262, info@kidster.ch, www.kidster.ch**



**"Ich glaube an die Kraft, die in jedem Kind steckt."**