

Die Eltern- und Familienmitwirkungsverbinding

Zuhause und Schule

„Zusammen machen wir einen Unterschied“



Shannon Lang

Die Winterferien rücken näher, und die Vorfreude auf diese Zeit des Jahres wird immer größer. Wenn die Geschäfte ihre Regale mit Dekoration und Spielzeug füllen, die Festbeleuchtungen überall in der Stadt aufleuchten und die Kerzen in den Fenstern brennen, fühle ich mich in eine einfachere Zeit zurückversetzt, in der ich mich als Kind auf die Weihnachtszeit freute. Nicht nur wegen der Spielsachen, der Lichter und des Essens..., sondern auch weil dann keine Schule war! Was für ein kostbares Geschenk: zwei volle

Wochen zu Hause, im Schlafanzug, mit meiner Schwester und meiner Mutter und wir brauchten nichts anderes zu tun als zu spielen und fernzusehen.

Im Geist wieder zurück in unsere aktuelle Realität kommt mir der Gedanke, dass die schulfreie Zeit für meine Kinder vielleicht nicht mehr dieselbe Bedeutung hat wie früher. Ich frage mich, ob diese Zeit nur wie die letzten 18 Monate Pandemie aussehen wird, oder ob der Zauber der Feiertage erhalten bleibt? Je mehr ich darüber nachdenke, desto entschlossener bin ich, meinen Kindern zu helfen, nicht nur die Stürme des Covid-19 zu überstehen, sondern auch zu einem Gefühl der Normalität der Familientraditionen zurückzufinden, die uns so wichtig sind.

Hier einige meiner Ideen für meine eigenen Kinder, um den Zauber der Weihnachtszeit wiederzuerlangen:

Begrenzen Sie die Bildschirmzeit und die Gerätenutzung. Die Kinder wurden in den letzten anderthalb Jahren geradezu in die virtuelle Welt gezwungen. Deshalb möchte ich, dass ihre Augen, Ohren und Körper eine Pause von den Bildschirmen bekommen und sie die einfachen und lustigen Aktivitäten genießen, die die Ferienzeit zu bieten hat. Machen Sie Brettspiele, lesen Sie ein Buch, basteln Sie und spielen Sie draußen.

Kochen Sie als Familie! Die Feiertage sind eine gute Zeit, um alle zusammen zu kochen. Traditionelle Familienrezepte, die von Generation zu Generation weitergegeben werden, sind immer ein Hit bei den Kindern und dürfen auch in diesem Jahr nicht fehlen. Das gemeinsame Kochen bietet auch zahlreiche Lernmöglichkeiten, wie z. B. mit den Rezepten und Maßangaben die Lese- und Mathematikkenntnisse anzuwenden. Kochen in den Ferien kann den Spaß am Lernen erhöhen!

Frischen Sie Ihr Haus auf. Wir werden putzen, Möbel umstellen und vielleicht sogar ein bisschen anstreichen, damit das Haus frisch und neu aussieht.

Finden Sie Freiwilligenaktivitäten. Viele Familien suchen sich Aktivitäten außerhalb, um der Gemeinschaft zu dienen, wie z. B. ehrenamtliche Arbeit in einem Wohnheim, beim Einpacken von Geschenken oder beim Ausliefern oder Ausgeben von Mahlzeiten, Nachbarschaftshilfe im Garten, Freiwilligenarbeit in einem Tierheim usw. So findet die Familie Zeit, sich mit anderen zu treffen und Bedürftigen zu helfen.

Während Sie in den kommenden Monaten Zeit mit Ihren Kindern verbringen, möchte ich Sie ermutigen, an alte Familientraditionen anzuknüpfen, neue eigene Traditionen zu schaffen und Ihre Feiertage für Sie und Ihre Kinder unvergesslich zu machen.



Gib aus Liebe, nicht aus Verpflichtung

Gib, wenn es am wenigsten erwartet wird

Gib ohne Bedingungen zu stellen

Gib von Herzen

Gib von dir selbst

Gib, um zu zeigen, dass du dich kümmerst

Gib, ohne Hilfllosigkeit zu verursachen

Gib etwas, das persönliche Aufopferung erfordert

Gib, um etwas zu bewirken

Gib ohne zu punkten

Gib ohne jeden Grund

Gib ein wenig, wenn du nicht viel hast

Gib, ohne die Aufmerksamkeit auf dich zu lenken

Gib, ohne gefragt zu werden

Gib von deiner Erfahrung ab

Gib denjenigen, die es am meisten brauchen



Unbekannter Autor

STRESS, DEPRESSIONEN UND DIE FEIERTAGE: TIPPS ZUR BEWÄLTIGUNG

Stress und Depressionen können Ihre Ferien ruinieren und Gesundheit beeinträchtigen. Realistisch zu sein, vorausschauend zu planen und Unterstützung zu suchen, kann helfen, Stress und Depressionen zu vermeiden.

Die Ferienzeit bringt oft ungebetene Gäste ins Haus - Stress und Depressionen. Und das ist kein Wunder. Die Feiertage sind voller Anforderungen: Feiern, Einkaufen, Backen, Putzen und Unterhalten, um nur einige zu nennen. Und wenn sich das Coronavirus in Ihrer Nähe ausbreitet, empfinden Sie vielleicht zusätzlichen Stress oder machen sich Sorgen um Ihre Gesundheit und die Ihrer Angehörigen. Vielleicht fühlen Sie sich auch gestresst, traurig oder enttäuscht, weil COVID Ihre Ferienpläne über den Haufen geworfen hat.

Aber mit ein paar praktischen Tipps können Sie den mit den Feiertagen einhergehenden Stress minimieren. Vielleicht genießen Sie damit die Feiertage sogar mehr, als Sie gedacht haben.



TIPPS ZUR VERMEIDUNG VON FERIENTRESS UND -DEPRESSIONEN

Wenn der Stress seinen Höhepunkt erreicht, ist es schwer, innezuhalten und sich neu zu orientieren. Versuchen Sie, Stress und Depressionen von vornherein zu vermeiden, vor allem, wenn die Feiertage Sie in der Vergangenheit emotional stark belastet haben.

1. Erkennen Sie Ihre Gefühle an. Wenn jemand, der Ihnen nahe steht, vor kurzem gestorben ist oder Sie nicht bei Ihren Lieben sein können, machen Sie sich klar, dass es normal ist, traurig zu sein. Es ist in Ordnung, sich Zeit zum Weinen zu nehmen, oder Gefühle auszudrücken. Man kann sich nicht zwingen, glücklich zu sein, nur weil gerade Ferien sind.

2. Verkriechen Sie sich nicht. Wenn Sie sich einsam oder isoliert fühlen, suchen Sie Gesellschaft in religiösen oder anderen sozialen Veranstaltungen oder Gemeinschaften. Viele davon haben Websites, Online-Selbsthilfegruppen, sind in den sozialen Medien aktiv oder bieten virtuelle Veranstaltungen an. Dort können Sie Unterstützung und Begleitung finden.

Wenn Sie sich während der Feiertage gestresst fühlen, kann es auch helfen, mit einem Freund oder einem Familienmitglied über Ihre Sorgen zu sprechen. Versuchen Sie es mit einer SMS, einem Anruf oder einem Video-Chat.

Ehrenamtliche Arbeit oder etwas tun, um anderen zu helfen, ist ebenfalls ein guter Weg, um Ihre Stimmung zu heben und Freundschaften zu vertiefen. Bringen Sie zum Beispiel während der Feiertage einem Bekannten ein Essen und einen Nachtschisch ins Haus.

3. Seien Sie realistisch. Die Feiertage müssen nicht perfekt sein oder genau wie letztes Jahr. Wenn sich Familien verändern und wachsen, ändern sich auch die Traditionen und Rituale. Halten Sie an den wichtigsten fest, aber seien Sie offen für neue. Wenn Ihre erwachsenen Kinder beispielsweise nicht nach Hause kommen können, finden Sie neue Wege zum gemeinsamen Feiern, z. B. durch den Austausch von Bildern, E-Mails oder Videos.

4. Geben Sie nicht mehr aus als geplant. Bevor Sie Geschenke und Lebensmittel einkaufen, überlegen Sie, wie viel Geld Sie ausgeben können. Dann halten Sie sich an Ihr Budget. Versuchen Sie nicht, sich Glücksgefühle mit einer Lawine von Geschenken zu erkaufen. Versuchen Sie Alternativen:

- ✓ Spenden Sie im Namen einer anderen Person an eine Wohltätigkeitsorganisation
- ✓ Machen Sie Geschenke selbst
- ✓ Organisieren Sie einen Geschenketausch in der Familie

5. Planen Sie im Voraus. Legen Sie bestimmte Tage für Einkäufe, Backen, Besuche bei Freunden und andere Aktivitäten fest. Machen Sie Ihren Speiseplan und dann die Einkaufsliste dazu. So vermeiden Sie, in letzter Minute nach vergessenen Zutaten rennen zu müssen. Und stellen Sie sicher, dass Sie Hilfe für die Vorbereitung und das Aufräumen nach dem Fest organisieren.

6. Lernen Sie, „Nein“ zu sagen. Wenn Sie tun, was Sie eigentlich nicht wollen, ist es nur natürlich, sich später nachtragend und überfordert fühlen. Freunde und Kollegen werden es verstehen, wenn Sie nicht an allen Projekten oder Aktivitäten teilnehmen können. Wenn Sie nicht Nein sagen können, wenn Ihr Chef Sie bittet, Überstunden zu machen, versuchen Sie, etwas anderes von Ihrer Agenda zu streichen, um die verlorene Zeit auszugleichen.

7. Geben Sie keine gesunden Gewohnheiten auf. Lassen Sie die Feiertage nicht alle Vorsätze über den Haufen werfen. Zu viel zuzulassen verschlimmert nur Ihren Stress und Ihre Schuldgefühle.

- ✓ Essen Sie etwas Gutes, bevor ein Fest beginnt, damit Sie es nicht mit Süßigkeiten, Snacks oder Getränken übertreiben
- ✓ Schlafen Sie ausgiebig
- ✓ Bauen Sie regelmäßige körperliche Aktivität in Ihren Alltag ein
- ✓ Seien Sie sich bewusst, wie die Informationskultur zu übermäßigem Stress führen kann, und passen Sie die Zeit, die Sie mit Nachrichten und sozialen Medien verbringen Ihren wirklichen Bedürfnissen an

8. Legen Sie Verschnaufpausen ein. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Auch wenn es nur 15 Minuten sind, die Sie allein ohne Ablenkung verbringen, wird Sie das ausreichend erfrischen, um alles hinzukriegen. Finden Sie Methoden, den Stress abzubauen, indem Sie Ihren Geist klären, Ihre Atmung verlangsamen und innere Ruhe wiederherstellen. Einige Optionen können sein:

- ✓ Ein Nachspaziergang und in die Sterne schauen
- ✓ Beruhigende Musik hören
- ✓ Eine Massage bekommen oder ein Buch lesen

9. Suchen Sie professionelle Hilfe, wenn Sie sie brauchen. Doch trotz aller Bemühungen fühlen Sie sich vielleicht anhaltend traurig oder verängstigt, von körperlichen Beschwerden geplagt, können nicht schlafen, sind reizbar und ohne Hoffnung und können sich nicht um Routineaufgaben kümmern. Wenn diese Gefühle eine Weile anhalten, sollten Sie mit Ihrem Arzt oder einer psychiatrischen Fachkraft sprechen.

Übernehmen Sie die Kontrolle über die Ferien. Lassen Sie die Feiertage nicht zu etwas werden, vor dem Sie sich fürchten. Ergreifen Sie stattdessen Maßnahmen zur Vermeidung von Stress und Depressionen, die während der Feiertage auftreten können. Lernen Sie, die Auslöser Ihrer Ferienstresspunkte zu erkennen, z. B. finanzieller Druck oder persönliche Anforderungen, damit Sie sie bekämpfen können, bevor sie zu einem Nervenzusammenbruch führen. Mit ein wenig Planung und positivem Denken können Sie während der Feiertage Frieden und Freude finden.

Bewegung und Ernährung

Haben Sie junge Sportler in Ihrer Familie?

Sie zu ernähren erfordert Wissen und Planung. Sie brauchen nicht nur eine optimale Ernährung für ihren Energiebedarf und die Erholung vom Training, sondern müssen gesund wachsen und reifen. Helfen Sie Ihren Kindern, alle notwendigen Kohlenhydrate aufzunehmen, indem Sie für gute Familienmahlzeiten vor und nach dem Training oder Wettkampf sorgen.

Das Frühstück vor dem Spiel - Bringen Sie die ganze Familie zu einem Frühstück vor einem Spiel zusammen. Etwa drei Stunden vor dem Spiel sollte Ihr Kind in Scheiben geschnittene und leicht gegrillte Kartoffeln zusammen mit Rührei und nährstoffreichen Kohlenhydraten wie Beeren und Orangensaft oder fettfreier Milch zu sich zu nehmen.

Während des Spiels oder Trainings - Achten Sie darauf, dass Ihr Kind vor, während und nach Übungen und Wettkämpfen ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt. Es kommt zu Dehydrierung, wenn Ihr Kind die durch Schwitzen verlorene Flüssigkeit nicht ausreichend ersetzt. Ein Flüssigkeitsverlust von mehr als zwei Prozent des Körpergewichts beeinträchtigt die sportliche Leistung erheblich. Achten Sie daher darauf, dass Ihr Kind während des Sports ausreichend Wasser trinkt. Achten Sie auch darauf, den Flüssigkeitsverlust nach dem Sport zu ersetzen, indem Sie Ihr Kind viel Wasser trinken lassen. Greifen Sie zu Lebensmitteln wie Bananen, Kartoffeln und fettfreien oder fettarmen Joghurts oder Milch. Sie enthalten Kalium und Kohlenhydrate, die wichtig sind, um den Flüssigkeitsverlust nach dem Sport wieder aufzufüllen.

Monique Ryan, MS, RD, CSSD, LDN

<http://www.eatright.org/resource/fitness/exercise/exercise-nutrition/feeding-your-child-athlete>



Heidelbeer-Smoothie

Heidelbeeren sind eine hervorragende Gehirnnahrung. Schon eine halbe Tasse pro Tag kann dazu beitragen, dass Ihre Gehirnzellen gesund und Ihr Gedächtnis stark bleiben. Außerdem sind Heidelbeeren reich an Antioxidantien - erstaunliche Stoffe, die unsere Zellen und Körper gesund halten. Fügen Sie Heidelbeeren zu Smoothies und Obstsalaten hinzu, geben Sie sie in Ihr Müsli oder genießen Sie sie tiefgefroren wie kleine Fruchteisbeeren. Oder bereiten Sie für alle einen dieser so leckeren cremigen blauen Smoothies zu.

ZUTATEN:

- 1/2 Tasse Wasser oder Kokosnusswasser
- 1/2 Tasse normaler fettarmer Joghurt
- 1 Tasse frische oder gefrorene Heidelbeeren
- 1/2 überreife Banane, geschält und in Scheiben geschnitten (wenn möglich gefroren)
- 2 Eiswürfel



ANWEISUNGEN:

- Alle Zutaten in den Mixer geben
- Den Mixer auf mittlere Stufe stellen und etwa 2 Minuten lang mixen, bis die Mischung cremig ist
- Den Smoothie in 2 Gläser gießen
- Sofort servieren - oder in einer Thermoskanne aufbewahren oder abdecken und bis zu 4 Stunden in den Kühlschrank stellen

healthychildren.org

Lass dein Herz niemals
verhärten, dein
Temperament niemals
müde werden und deinen
Umgang niemandem
wehtun.
Charles Dickens



Mark Your Calendar
December 9-10, 2021
8:30AM-4:00PM

Virtual
Statewide Parental
Involvement Conference

NO travel costs + LOWER registration fee
= MORE staff & parents can attend

www.StatewideParents.com

Gemeinnützige Arbeit: Leitfaden für Familien, die sich engagieren wollen

Viele Eltern, die Arbeit, Schule, Kinder und jede Menge Aktivitäten unter einen Hut bringen müssen, fühlen sich leicht abgehängt. Eine der befriedigendsten, unterhaltsamsten und produktivsten Möglichkeiten, sich wieder verbunden zu fühlen, ist die freiwillige Mitarbeit an gemeinnützigen Projekten. Ehrenamtliches Engagement hat auch eine gute Vorbildfunktion für Ihre Kinder und hilft der Gemeinschaft.



Gründe, sich zu engagieren

Warum sollte Ihre Familie mit anpacken? Es fühlt sich gut an. Die Genugtuung und der Stolz, anderen zu helfen, sind wichtige Gründe für eine ehrenamtliche Tätigkeit. Wenn Sie sich mit Ihrer Zeit und Ihrem Engagement für eine Organisation oder eine Sache einsetzen, die Ihnen am Herzen liegt, kann das Gefühl der Erfüllung grenzenlos sein.

- **Und es stärkt Ihre Gemeinschaft.** Organisationen und Einrichtungen, die Freiwillige einsetzen, bieten Bedürftigen wichtige preiswerte oder kostenlose Dienstleistungen.
- **Das kann Ihre Familie stärken.** Freiwilligenarbeit ist eine großartige Möglichkeit für Familien, Spaß zu haben und sich näher zu kommen. Aber es kann schwierig sein, die Zeit für einen Freiwilligeneinsatz zu finden. Vielleicht wählen Sie nur ein oder zwei Projekte pro Jahr aus und machen diese zu einer Familientradition.

Was Kinder durch Freiwilligenarbeit lernen können

Wenn Freiwilligenarbeit schon in jungen Jahren eingeübt wird, kann sie Teil des Lebens der Kinder werden - etwas Selbstverständliches, das ihnen ein Bedürfnis ist. Dabei lernen sie:

- **Verantwortungsbewusstsein.** Kinder und Jugendliche lernen dabei, was es bedeutet, Verpflichtungen einzugehen und einzuhalten. Sie lernen, dass wir alle für das Wohlergehen unserer Gemeinschaften verantwortlich sind.
- Eine einzige Person kann wirklich etwas ausrichten. Dabei erleben die Kinder die wunderbar ermutigende Botschaft, wichtig genug zu sein, um Einfluss auf andere zu haben.
- **Der Nutzen des Opferbringens.** Wenn ein Kind ein Spielzeug an ein weniger glückliches Kind abgibt, lernt es, dass es manchmal gut ist, Opfer zu bringen, und dass außer uns selbst und unseren eigenen Bedürfnissen auch noch andere Dinge wichtig sind.
- **Toleranz.** Ein ziviler Einsatz kann Kinder und Jugendliche mit Menschen unterschiedlicher Herkunft, Fähigkeiten, Ethnien, Alter, Bildung und Einkommensniveau in Kontakt bringen. Dort werden sie lernen, dass selbst noch so unterschiedliche Menschen durch gemeinsame Werte vereint werden.
- **Berufliche Fähigkeiten.** Ein ziviler Einsatz kann jungen Menschen helfen, sich für ihren späteren Beruf zu entscheiden.
- **Leerlaufzeiten sinnvoll ausfüllen.** Wenn Kinder nicht an traditionellen außerschulischen Aktivitäten teilnehmen, kann ein ziviler Einsatz eine wunderbare Alternative sein.

Die Familie einbeziehen

Im Internet gibt es viele Seiten mit Informationen über Freiwilligenarbeit. Sie können auch direkt bei einer Wohltätigkeitsorganisation, einem Krankenhaus oder einer Kirche nachfragen, ob dort Bedarf besteht.

Denken Sie bei der Suche nach einem Freiwilligendienst daran, dass es schwierig sein kann, den perfekten Freiwilligenplatz zu finden. Seien Sie flexibel. Es kann eine Weile dauern, bis Sie etwas wirklich Passendes gefunden haben, aber dann wird es sich lohnen.

Gute Freiwilligenarbeit für Familien

Familien mit Kindern können viele freiwillige Aufgaben übernehmen. Selbst die kleinsten Kinder können (unter Aufsicht) im Park, auf dem Spielplatz oder am Strand Müll aufsammeln. Es muss nicht einmal eine groß angelegte Aktion sein, um dies zu tun.

Oder engagieren Sie sich bei Reparatur- und Renovierungsarbeiten für einkommensschwache Einwohner. Jüngere Kinder sind vielleicht nicht in der Lage, die großen Arbeiten zu erledigen, aber wenn sie mithelfen, indem sie einen Pinsel holen oder die Nägel halten, sind sie genauso beteiligt.

Arbeiten Sie als Familie in einer kommunalen Essensausgabe oder Suppenküche. Finden Sie eine Organisation, die älteren Menschen hilft. Bringen Sie Menschen, die nicht aus dem Haus können, Essen und leisten Sie ihnen Gesellschaft. Ihre Kinder können den einsamen Tag eines Senioren zu einem Glückstag machen. Bieten Sie die Hilfe Ihrer Familie im örtlichen Tierheim an. Helfen Sie, Blumen oder Bäume zu pflanzen. Die Möglichkeiten sind endlos.

Egal, wofür Sie sich entscheiden, Freiwilligen- und gemeinnützige Arbeit können sowohl der Gemeinschaft als auch Ihrer Familie zugutekommen. Engagieren Sie sich noch heute!

Auszüge aus einem Artikel in Kids Health

Was ist die FAFSA und wie funktioniert sie?



Das FAFSA®-Formular 2022-23 ist jetzt **VERFÜGBAR!**

► Weitere Informationen finden Sie unter [FAFSA.GOV](https://fafsa.gov)

Federal Student Aid
An OFFICE of the U.S. DEPARTMENT of EDUCATION

Beantragen Sie vor jedem Studienjahr mit dem Formular "Free Application for Federal Student Aid" (FAFSA®) **Bundes- und Arbeitsstipendien sowie Darlehen**. Ihre Hochschule verwendet Ihre FAFSA-Daten, um zu ermitteln, ob Sie Anspruch auf Bundesbeihilfe haben. Viele Bundesstaaten und Hochschulen vergeben ihre eigenen Beihilfen auf der Basis von FAFSA-Daten.

Die FAFSA ist nicht die eigentliche Finanzhilfe, **Sie müssen sie also nicht zurückzahlen**. Studierende können jedoch den Begriff FAFSA verwenden, um sich auf die Finanzhilfe zu beziehen, die ihnen nach Einreichung des FAFSA-Formulars gewährt wird. Studiendarlehen hingegen müssen zurückgezahlt werden, meist mit Zinsen. Bundesstudiendarlehen können subventioniert oder nicht subventioniert sein.

[Der kostenlose Antrag auf Bundesstudienbeihilfe](#) (FAFSA®) für das Jahr 2022-23 wurde jetzt veröffentlicht. Neue und wiederkehrende Studenten, die zwischen dem 1. Juli 2022 und dem 30. Juni 2023 ein College besuchen wollen, sollten den FAFSA-Antrag so bald wie möglich ausfüllen. Um Schüler und Eltern bei diesem Prozess zu unterstützen, hat das Federal Student Aid (FSA)-Büro des Ministeriums Tipps unter [@FAFSA](#) veröffentlicht, darunter „[7 Dinge, die Sie brauchen, bevor Sie das FAFSA-Formular ausfüllen](#)“ und „[8 Schritte zum Ausfüllen des FAFSA-Formulars](#)“.

Die FSA bemüht sich ausgiebig, das Ausfüllen und Einreichen des FAFSA-Formulars zu erleichtern. Zum Beispiel:

- Frühere Verurteilungen wegen Drogenkonsums sowie die Registrierung beim Selective Service haben jetzt keinen Einfluss mehr auf den Anspruch auf Bundesstudienbeihilfe;
- [FAFSA.gov](https://fafsa.gov) ist jetzt noch einfacher zu navigieren, um Hilfe und Informationen zu erhalten, und hat ein völlig neues Erscheinungsbild; und
- In den meisten Staaten sehen die Antragsteller jetzt nur noch die Fragen auf dem FAFSA-Formular, die sie wirklich betreffen.

Schüler und Eltern können das FAFSA-Formular online unter [FAFSA.gov](https://fafsa.gov) oder über die [Mobil-Ap Anwendung myStudentAid](#) ausfüllen.

In diesem Zusammenhang veröffentlichte das Ministerium die jüngste [Ausfallquote für Bundesstudiendarlehen](#), die von 9,7 % auf 7,3 % für die Studierenden sank, deren Rückzahlungen zwischen den Steuerjahren 2017 und 2018 fällig wurden und die diese bis zum 30. September 2020 nicht leisteten. Diese neue Ausfallquote ist die niedrigste nationale Quote seit der ersten Veröffentlichung der Dreijahresquote im Jahr 2012. Schulen mit hohen Ausfallquoten können ihre Berechtigung zur Teilnahme an Bundesprogrammen für Studentenhilfe verlieren.

[U.S. Department of Education](#)

Für das Schuljahr 2021-2022 erhielten Studenten, die sich für ein „Pell Grant“ qualifizierten, zwischen 675 und 6495 Dollar.

Aber noch vor wenigen Jahren haben mehr als 2 Millionen Studierende, die für ein Pell Grant in Frage kamen, kein FAFSA ausgefüllt. Noch schlimmer ist, dass 1,2 Millionen dieser Studierenden den maximalen Förderbetrag erhalten hätten.

Spielplan für eine positive Erziehung Ihres Teenagers



Denken Sie daran, dass Sie Elternteil UND Freund sind

Teenager sehnen sich nach der Sicherheit, dass ihre Eltern sie verstehen, schätzen und lieben, egal was passiert - sie wollen also, dass ihre Beziehung eine Art Freundschaft ist. Aber sie müssen auch das Gefühl haben, dass sie eine gewisse Unabhängigkeit haben, so dass man sich als Eltern manchmal ein wenig ausgeschlossen fühlt. Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Nähe auf akzeptierende Weise zu gestalten, und Ihre Rolle als Elternteil nicht auszunutzen, um Ihrem Kind zu sagen, was es zu tun hat, wird es sich Ihnen eher öffnen und mitteilen.

Untergräbt eine enge Freundschaft den Respekt Ihres Teenagers vor Ihnen? Nein. Respektieren Sie selbst Ihre Freunde nicht auch und schätzen Sie diejenigen, die emotional wirklich für Sie da sind? Wenn Sie Ihrem Teenager Respekt, Rücksichtnahme und Authentizität entgegenbringen, werden Sie ähnliches Verhalten zurückbekommen.

Aber so sehr Sie Ihrem Teenager auch nahe sein wollen, manchmal müssen Sie sich durchsetzen und Nein sagen. Wenn Sie das oft tun, ist das ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Manchmal wird Ihr Teenager außerdem von Ihnen erwarten, dass Sie ihm Grenzen setzen, die er sich selbst nicht setzen kann. Und manchmal müssen Sie zu Ihren eigenen Werten stehen und Nein sagen, sei es zu einer unbeaufsichtigten Party oder zu einer sehr späten Schlafenszeit. Und natürlich ist Ihr Teenager manchmal in der Lage, mit Ihrer Hilfe eine Win-Win-Lösung zu finden, die Ihren Bedenken Rechnung trägt.

Verlässliche gemeinsame Zeit einrichten

Kümmern Sie sich jeden Tag ein wenig. Ein paar Minuten Konversation beim Aufräumen nach dem Abendessen oder kurz vor dem Schlafengehen können dafür sorgen, dass Sie auf dem Laufenden bleiben und eine offene Kommunikation halten. Selbst Teenager, die scheinbar vergessen haben, wer ihre Eltern in den anderen 23 Stunden des Tages sind, reagieren oft gut auf eine Umarmung und ein Gutenachtgespräch, wenn sie endlich im Bett liegen. Zusätzlich zu diesen kurzen täglichen Treffen sollten Sie eine regelmäßige wöchentliche Routine einführen, um etwas Besonderes mit Ihrem Teenager zu unternehmen, und sei es nur gemeinsam ein Eis essen oder ein Spaziergang.

Aktive und angemessene Elternschaft

Laden Sie nicht zur Rebellion ein, indem Sie sich weigern anzuerkennen, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter erwachsen wird und mehr Freiheit braucht. Aber scheuen Sie sich auch nicht zu fragen, wo Ihre Kinder hingehen, mit wem sie zusammen sein und was sie dort tun werden. Lernen Sie die Freunde Ihrer Kinder und deren Eltern kennen, damit Sie mit ihren Aktivitäten vertraut sind.

Halten Sie Ihre Standards hoch

Ihr Teenager möchte sein bestes Selbst sein. Unsere Aufgabe als Eltern ist es, sie oder ihn dabei zu unterstützen. Erwarten Sie aber nicht, dass Ihr Kind nach den Zielen strebt, die Sie selbst für es festlegen. Es muss jetzt damit beginnen, seine eigenen Ziele zu setzen, mit der Unterstützung eines Elternteils, das es so liebt, wie es ist, und das daran glaubt, dass es alles erreichen kann, was es sich vornimmt. Unterstützen Sie Ihre Teenager bei ihren Leidenschaften und Entdeckungen, damit sie ihre eigene Stimme finden.

Auszug aus einem Artikel in Aha! Kindererziehung

© 2021. Texas Education Agency. Alle Rechte vorbehalten.



Die Eltern- und Familienmitwirkungsverbindung
Zuhause und Schule
„Zusammen machen wir einen Unterschied“



Die Zeitschrift Parent and Family Engagement Connection wird viermal im Jahr auf unserer Website für Eltern und Erzieher von Texas veröffentlicht. Dieser Newsletter ist auf Spanisch, Vietnameseisch, Deutsch, Tagalog und Koreanisch erhältlich.

HERAUSGEBER
Terri Stafford, Koordinator
Titel I, Teil A Staatsweite Initiative für
Eltern- und Familienbeteiligung
t1pfe@esc16.net



**TITLE I, PART A
Parent & Family
ENGAGEMENT**
STATEWIDE INITIATIVE

VERWALTUNG

Dr. Tanya Larkin, Geschäftsführer
Region 16 Education Service Center
5800 Bell Street - Amarillo, Texas 79109
Telefon: (806) 677-5000 Fax: (806) 677-5167
www.esc16.net

Cory Green, Partner-Kommissar
Abteilung für Verträge,
Fördermittel und Finanzverwaltung
Texas Education Agency
1701 N. Congress Avenue - Austin, Texas 78701
Telefon: (512) 463-9734
www.tea.texas.gov