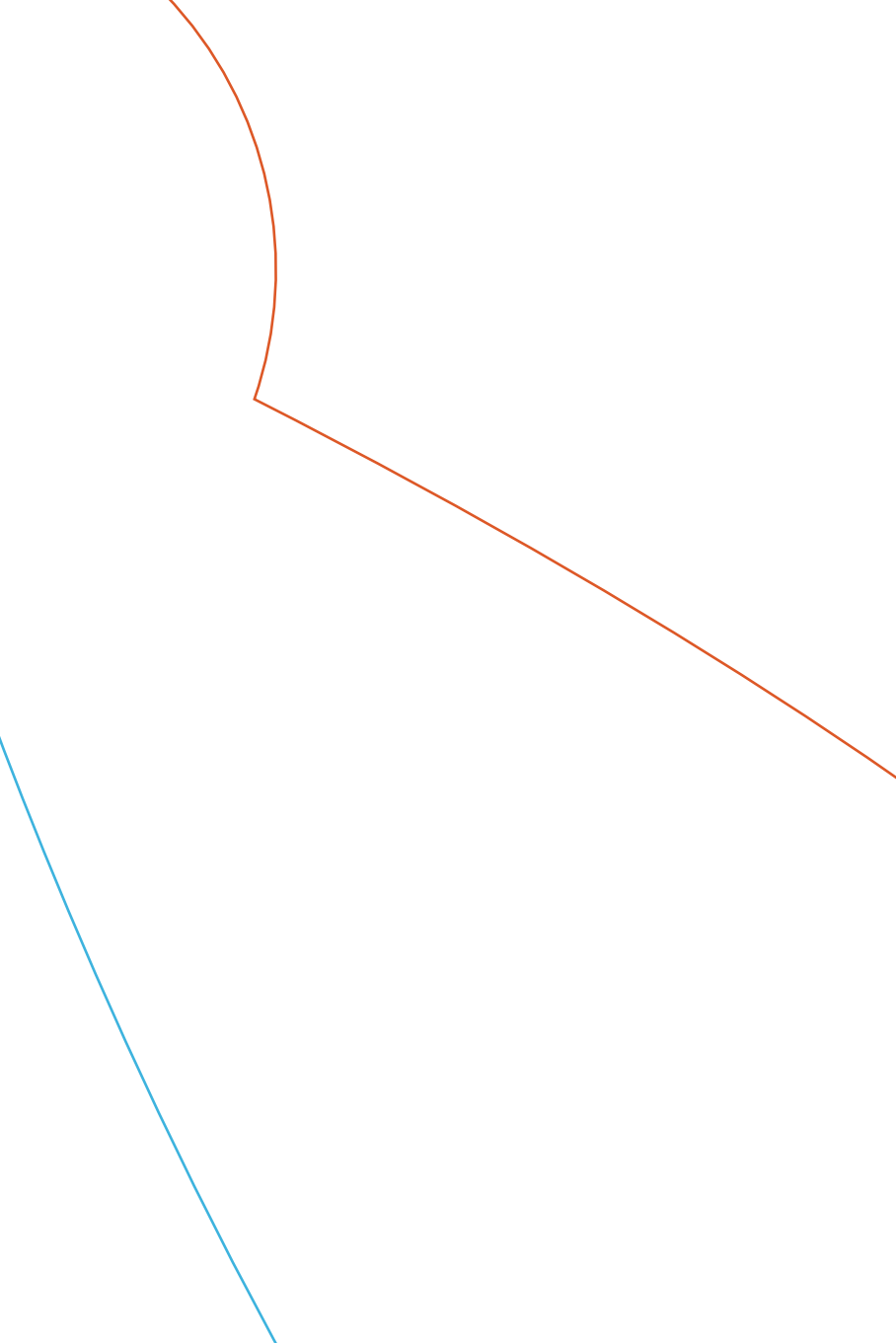


anababa

Meine Familie und ich || Ailem ve Ben



LIEBE ELTERN! SAYIN EBEVEYNLER!

Als Eltern fragen wir uns immer wieder, wie wir unsere Kinder richtig erziehen können und wie wir unsere Kinder zu »starken Persönlichkeiten« machen können?

Dafür gibt es kein Rezept – aber es gibt einige Tipps!

Kinder brauchen Liebe, Aufmerksamkeit, Geborgenheit und Sicherheit von ihren Eltern – genauso notwendig wie Essen, Trinken, Kleidung usw.

Auf ihrem Lebensweg brauchen Kinder ihre Eltern auch als verlässliche Begleiter.

Kinder brauchen Spielraum – aber auch klare Grenzen und Regeln.

Eltern sind Vorbilder – ihr Verhalten ist ein Modell, das Kinder nachahmen. Konsequente Erziehung ist nicht immer einfach und sehr oft anstrengend. Aber sie macht auch Spaß und wir werden von unseren Kindern dafür reichlich belohnt.

Wir hoffen, dass Ihnen diese DVD und die Broschüre einige praktische Tipps geben.

Çocuklarımızın ebeveynleri olarak daima onları nasıl en iyi bir şekilde eğitebileceğimizi düşünür ve »kişilikli, güçlü bireyler« olarak yetiştirmeleri için neler yapmamız gerektiğini kendimize sorarız. Bunun herhangi bir mucize reçetesi yoktur- ancak burada birkaç değerli bilgilerden söz edebiliriz: Çocuklar anne ve babaları tarafından sevildiğini, kendilerine önem verildiğini, şefkatle büyütüldüklerini ve onlar tarafından korunduklarını hissetmeye muhtaçtırlar – ki bunlar her çocuğun aynen yeme-içme, giyinme gibi temel ihtiyaçlarıdır. Yaşamları boyunca çocuklar ebeveynlerini yani anne ve babalarını güven duydukları refakatçılar olarak yanlarında görmeye gereksinim duyarlar. Ebeveynlerin çocuklarına yerine göre tolerans göstermeleri – ancak yerine göre belli sınırlar ve kurallar koymaları gereklidir. Anne-ve babaların davranışları çocukları için ileride taklit edecekleri, örnek alabilecekleri modeller oluşturur. Tutarlı bir eğitim her zaman kolay olmaz, hatta çoğu zamanda ebeveynleri zorlayabilir. Ama bunun yanısıra verilen emeğin verimini, güzel sonuçlarını çocuğunda görebilmek ana-babayı kuşkusuz mutlu kılar. Umarız bu DVD ve broşür sayesinde sizlere faydalı olabilecek pratik bilgiler sunmuş oluruz.

KINDER STARK MACHEN BEDEUTET »LIEBE SCHENKEN«

Manchmal fällt es Müttern und Vätern schwer, ihre Liebe zu zeigen. Doch Kinder und Jugendliche brauchen dieses Gefühl der Geborgenheit, um Selbstvertrauen zu entwickeln.

Sie können Ihrem Kind Zuneigung schenken, indem Sie es in den Arm nehmen, ihm auf die Schulter klopfen oder ihm einen liebevollen Blick zuwerfen.

Sie können Ihrem Kind Zeit schenken, Interesse zeigen oder es trösten – so zeigen Sie ihrem Kind, dass Sie es so lieben, wie es ist.

ÇOCUK YETİŞTİRME- DE – »SEVGİ GÖSTERİ« SİNİN ÖNEMİ

Bazen anne ve babalar çocuklarına sevgilerini göstermekte zorlanırlar. Ancak çocukların ve gençlerin özgüvenlerini geliştirebilmeleri için anne ve babaları tarafından sevgi çemberi ile kuşatılmışlık duygusuna ihtiyaçları vardır. Halbuki zaman zaman onu kucaklayarak, omuzunu sıvazlayarak veya şefkatli bakışlarla sevginizi sunabilirsiniz. Kendisine zaman ayırıp, ilginizi gösterip veya gerektiğinde teselli ederek- onu »olduğu haliyle« sevdiğinizi gösterebilirsiniz.

KINDER STARK MACHEN BEDEUTET »STREITEN DÜRFEN«

Es ist ganz normal, dass Eltern und Kinder nicht immer der gleichen Meinung sind. Das führt zu Spannungen und oft auch zu Konflikten und Streit. Streiten will jedoch gelernt sein: Kinder lernen sich durchzusetzen, Konflikte auszuhalten, die Bedürfnisse anderer anzuerkennen, tolerant zu sein, zu überzeugen, nachzugeben, Kompromisse zu finden und – das allerwichtigste – sich wieder zu vertragen. Daher sollte man sich bei Streitigkeiten in der Familie vor dem Schlafengehen wieder versöhnen!

ÇOCUK YETİŞTİRMEKTE »TARTIŞABİLME KÜLTÜRÜ« NÜN ÖNEMİ

Ebeveynler ile çocuklarının her zaman aynı fikirde olmamaları olağan bir durumdur. Bu durum gerginliklere ve çoğunlukla da kavga ve münakaşalara yol açar. Ancak her şeye rağmen tartışma kültürünü öğrenmek gerekir: Zira bu sayede çocuklar yaptırım yeteneğini geliştirmeyi, çatışmalara dayanıklı olmayı, diğer kişilerinde gereksinimlerini öğrenip- kabul etmeyi, hoşgörülü olmayı, ikna edebilmeyi, gerektiğinde pes etmeyi, çözüm bulabilmeyi ve en önemlisi- tekrar uzlaşabilmeyi öğrenmiş olur. Bu yüzden tartışan aile fertlerinin yatağa yatmadan önce mutlaka tekrar barışmaları gerekir!

KINDER STARK MACHEN BEDEUTET »ZUHÖREN KÖNNEN«

In jeder Familie sollte es im Alltag regelmäßig Gelegenheiten für Gespräche geben z.B. beim gemeinsamen Abendessen oder beim Zu-Bett-Bringen der Kinder.

Hören Sie Ihren Kindern zu, schenken Sie ihnen Ihre Aufmerksamkeit, gehen Sie auf ihre Anliegen ein. Schalten Sie daher den Fernseher ab und lassen Sie das Telefon klingeln.

Kinder brauchen das »offene« Ohr Ihrer Eltern, damit sie über Ihre Erfahrungen und Sorgen berichten können.

ÇOCUK YETİŞTİRİRKEN »DİNLEYEBİLME« YETENEĞİNİN ÖNEMİ

Günlük hayatta her ailenin düzenli olarak birbirleriyle konuşabilmeleri için belli imkanlar sağlaması gerekir, örneğin birlikte yenecek bir akşam yemeğinde veya çocukları uykuya yatırmadan önceki zamanlarda bu tür fırsatlar oluşturulabilir. Çocuklarınızı dinleyin, onlara önemli olduklarını hissettirin, söylemek istediklerini anlamaya çalışın. Böylesi anlarda televizyonu kapatın ve bırakın telefonunuz çalsın- dursun, cevaplamayın bile. Yaşadıkları deneyimleri ve sorunlarını anlatabilmek için çocukların kendilerini pür-dikkat dinleyen anne ve babaya gereksinimleri vardır.

KINDER STARK MACHEN BEDEUTET »GRENZEN SETZEN«

Kinder und Jugendliche sind wahre Meister, wenn es darum geht, die Geduld, die Konsequenz und damit die Nerven ihrer Eltern auf die Probe zu stellen.

Kinder und Jugendliche brauchen jedoch Grenzen. Sie schützen Ihr Kind nicht nur vor Gefahren, sondern geben Ihrem Kind auch Orientierung und Sicherheit. Ohne Grenzen und Regeln sind Kinder einsam, orientierungslos und überfordert.

ÇOCUK YETİŞTİRMEDE »SINIRLAMALAR GETİRME« NİN ÖNEMİ

Anne ve babalarının sabırlarını taşıma, sinirlerini zorlama ve kararlılık derecelerini sınırlama hususunda çocuklar ve gençlerin gerçekten birer uzman olduklarını söyleyebiliriz. Ancak çocuk ve gençlere belli sınırlamalar getirmek gereklidir. Bunlar onları tehlikelerden korumakla kalmaz, ayrıca çocuğun yönlendirilmesini ve güvencede olmasını sağlar. Sınırsızlık ve kuralsızlık çocuğun kendisini yalnız ve konumsuz duyumsamasına yol açar ve çocuğa kendini taşıyabileceğinden daha ağır bir yük altında kalmış gibi hissettirir.

TIPPS Legen Sie die Regeln »klar« fest, erklären Sie die Gründe und die Konsequenzen! || Sprechen Sie sich mit Ihrem Partner/ihrer Partnerin ab! || Stehen Sie zu den von Ihnen gesetzten Grenzen und Regeln – auch wenn Sie sich unbeliebt machen! || Versprechen Sie Ihrem Kind nichts, das Sie nicht halten können!

NELER YAPABİLİRSİNİZ »Belli« kurallar koyun, bunların sebeplerini açıklayın, kurallara uymaması halinde çocuğunuza hangi sonuçlara katlanması gerektiğini söyleyin. || Bu hususta eşinizle anlaşma halinde olun. || Koyduğunuz sınırlamalara ve kurallara sahip çıkın- hatta bu sayede sevilmezliği dahi göze alın || Yerine getiremeyeceğiniz hiç bir şey için çocuğunuza söz vermeyin!

KINDER STARK MACHEN BEDEUTET »FREIRAUM GEBEN«

Wächst ein Kind vor allem mit vorgefertigtem Spielzeug, Fernsehen und Computer auf, so verliert es seine angeborene Kreativität. Lernen Sie die Langeweile Ihres Kindes zu ertragen.

Werden Sie nicht zum Alleinunterhalter und kaufen Sie ihm nicht jedes Spielzeug. Aus Langeweile entsteht nämlich Kreativität.

Schaffen Sie für Ihr Kind Zeit und Freiräume, bei denen es nicht um Leistung geht.

ÇOCUK YETİŞTİRMEDE »HAREKET ALANLARI« NIN ÖNEMİ

Eğer bir çocuk daima hazır satın alınan oyuncaklarla oynarsa, televizyon ve bilgisayar karşısında büyürse, kendisinde aslında doğuştan varolan yaratıcılık yeteneğini kaybeder.

Çocuğunuzun can sıkıntısı ile baş edebilmeyi öğrenin. Tek başınıza onun eğlendiricisi olmayın ve her gördüğünüz oyuncakı almayın. Zira cansıkıntısı yaratıcılık yeteneğini geliştirir.

Çocuğunuza değeri para ile ölçülemeyecek, zaman ve yaratıcılığını geliştirebileceği hareket alanları' hediye edin.

KINDER STARK MACHEN BEDEUTET »GEFÜHLE ZEIGEN«

Liebe, Freude, Trauer, Schmerz, Wut – Gefühle gehören zum Leben in der Familie dazu.

Kinder sollen lernen, dass sie ihre Gefühle zeigen dürfen, positive wie negative. Seien Sie daher auch ein Vorbild und zeigen Sie ihre Gefühlsregungen.

Nehmen Sie die Gefühle und die Bedürfnisse Ihrer Kinder ernst und gehen Sie darauf ein, denn manchmal tut es einfach gut, das »Herz auszuschütten«.

ÇOCUK YETİŞTİRMEDE »DUYGULARI GÖSTERİLMESİ« NİN ÖNEMİ

Sevgi, sevinç, yas, acı ve öfke- işte her ailenin yaşadığı duygular ...

Çocuklar her türlü duygularını ister olumlu, ister olumsuz olsun gösterilmeyi öğrenmelidir. İşte sizde bu hususta çocuğunuza örnek olun ve tüm duygusal hallerinizi onların yanında yaşayın.

Çocuklarınızın duygu ve gereksinimlerini ciddiye alın ve onları ele almaya çalışın, bazende »içini dökebilmek« kişiyi rahatlatır.

KINDER STARK MACHEN BEDEUTET »ZEIT HABEN«

Spielen, Reden, Lesen, die Welt entdecken – Kinder lernen bei gemeinsamen Aktivitäten in der Familie eine Menge für die Zukunft. Und Zeit, die sie alle gemeinsam verbringen, festigt die Beziehung zwischen Eltern und Kindern.

Das muss nicht teuer sein: ein gemeinsamer Ausflug, ein gemütlicher Abend mit Spielen, ...

Aber auch Hilfe bei den Hausaufgaben, die gemeinsame Reparatur des Fahrrades, die Gute-Nacht-Geschichte zeigen Ihren Kindern, dass Sie ihnen Zeit, Aufmerksamkeit und damit Zuwendung schenken.

ÇOCUK YETİŞTİRME- DE »YETERİNCE VAKİT AYIRMA« NİN ÖNEMİ

Oyun oynamak, sohbet etmek, kitap okumak, dünyayı keşfetmek- işte ailece yapılan bu tür etkinliklerle çocuklar gelecek hayatları bir çok şeyler öğrenirler. Üstelik birlikte geçirilen zamanlarda aile bireylerinin, yani anne-babanın çocukları ile olan ilişkileri de güçlenmiş olur. Ailece yapılan bir gezinti, huzur içinde geçirilen bir oyun- akşamı masraflı değildir.

Ayrıca ev ödevlerine yardımcı olmak, bozulan bir bisikletin birlikte tamir edilmesi, çocuğa yatarken okunan bir iyi-geceler masalı ona vakit ayırarak ne kadar önem ve değer verdiğinizi gösterir.

KINDER STARK MACHEN BEDEUTET »MUT MACHEN«

Für alles Neue, das Sie lernen und für die Pflichten, die sie Schritt für Schritt übernehmen, brauchen Kinder und Jugendliche eine Menge Mut.

Wie können Eltern Ihre Kinder ermutigen?

Kinder wollen als Person geliebt werden und nicht wegen ihrer Leistungen. Kinder brauchen Erfolgserlebnisse. Übertragen Sie ihrem Kind bestimmte, seinem Alter entsprechende Aufgaben und somit Verantwortung. Damit stärken Sie sein Selbstvertrauen und sein Pflichtbewusstsein.

Kinder brauchen Lob. Nicht immer verdient nur die Leistung Anerkennung, manchmal alleine schon die Anstrengung.

Kritisieren Sie nicht jede Kleinigkeit. Aussagen wie: »Ganz gut, aber ...« oder »Das wirst du nie begreifen« verhindern, dass Ihr Kind sich etwas zutraut.

ÇOCUK YETİŞTİRMEDE »CESARETLENDİRME« NİN ÖNEMİ

Öğrendikleri her yenilik ve adım adım üstlendikleri her sorumluluk için çocukların ve gençlerin ne çok cesarete ihtiyaçları vardır.

Anne ve babalar çocuklarını nasıl cesaretlendirebilirler?

Her çocuk sadece gösterdiği başarılar için değil, kendi kişiliği için sevmeyi ister. Çocukların başarı- deneyimlerine gereksinimleri vardır. Çocuğunuzun yaşına uygun olarak ödev ve sorumluluklar verin. Bu sayede kendisine güvenmesini sağlar ve sorumluluk duygusunun gelişmesini desteklemiş olursunuz.

Çocuklar takdir edilmek isterler. Sadece başarı gösterimi takdir edilmeyi hak ettirmez, bazen gösterilen çabalarında takdir edilmesi gerekir. Her ufak tefek şey için çocuğunuzu eleştirmeyin. »çok iyi, ama ...« veya »sen zaten bunu hiç bir zaman anlayamayacaksın« gibi sözler çocuğunuzun cesaretli olma yeteneğini engeller.

RAT UND HILFE FÜR FAMILIEN

Niemand ist perfekt. Der perfekte Vater und die unfehlbare Mutter sind sogar der Albtraum für die Kinder.

Wohl alle Eltern kommen hin und wieder an ihre Grenzen. Dann brauchen sie jemanden, der ihnen zuhört, Mut macht und einige gute Tipps mit auf den Weg gibt.

Manchmal helfen Verwandte, Freunde oder Nachbarn weiter, weil sie die Probleme selber kennen und in ähnlichen Situationen sind oder waren.

Oder Sie wenden sich an eine Beratungsstelle.

AİLELER İÇİN YARDIM VE TAVSİYELER

Hiç kimse mükemmel değildir. Hatta mükemmel bir baba ve hiç-yanılmaz bir anne çocuklar için kabul gibi bir durumdur.

Her ebeveyn arada bir sabır ve sınırlarının son raddesini hissedebilir. İşte o zamanda kendilerini dinleyen, yüreklendiren ve birkaç değerli tavsiyede bulunabilecek bir kişiye gereksinim duyarlar.

Böylesi durumlarda bazen kendisinde benzeri sorunları yaşamış olan veya halen yaşayan akrabalar-, arkadaşlar- veya komşulardan birinden yada bir danışma merkezine başvurarak yardım alabilirsiniz.

ADRESSEN || ADRESLER

|| **Elternberatung – connexia**

für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern bis vier Jahre,
T 05574/48787-12, www.connexia.at,
elisabeth.jonietz@connexia.at

|| **IFS Erziehungsberatung**

Institut für Sozialdienste, Bludenz: T 05552/62303-0,
Egg: T 05512/2079-0, Bregenz: T 05574/42890-0,
Dornbirn: T 05572/21331-0, Feldkirch: T 05522/75902-0,
Hohenems: T 05576/73302-0, www.ifs.at

|| **Elternberatung des Landesschulrates**

Dr. Sevki Eker, T 05574/4960-65, sevki.eker@lsr-vbg.gv.at

|| **Ehe- und Familienzentrum**

Feldkirch: T 05522/82072, Dornbirn: T 05572/32932,
Bludenz: T 05552/33911, www.efz.at,
beratungsstellen-efz@kath-kirche-vorarlberg.at

|| **Fraueninformationstelefon**

T 0810/006362

|| **Supro – Werkstatt für Suchtprophylaxe**

T 05523/54941, info@supro.at

Diese DVD wurde von Kindern, Jugendlichen und Eltern mit türkischem Migrationshintergrund aus Vorarlberg gemeinsam mit der Supro – Werkstatt für Suchtprophylaxe produziert. Ziel dieses Kurzspielfilms ist es, zu zeigen, was Eltern tun können, um aus ihren Kindern »starke Persönlichkeiten« zu machen.

Dafür gibt es zwar kein Rezept – aber es gibt einige sehr einfache praktische Tipps! Dieser Film ist aber kein »Lehrfilm« – er ist viel mehr eine Sammlung von Geschichten, wie sie in jedem Haus und jeder Familie vorkommen.

**Ein Projekt der Supro – Werkstatt für Suchtprophylaxe
gefördert aus den Mitteln von:**



Bu DVD »Bağımlılığa karşı önlem alan çalışmalar atölyesi« – SUPRO ile Vorarlberg’de yaşayan Türk göçmen çocuklar-, gençler ve ebeveynlerin müşterek çalışmaları ile hazırlanmıştır. Kısa metrajlı bu film çocuklarına »güçlü kişilik« kazandırmak isteyen ebeveynlere ne yapmaları gerektiğine dair aydınlatmak amacı ile çekilmiştir.

Bu konuda herhangi bir mucize-reçete yoktur, ancak uygulaması çok basit olan pratik bilgiler vardır!

Sözkonusu film »öğretici bir film« niteliğinde olmayıp, daha çok her ev ve ailede yaşanan hikayelere işaret eden bir film-çalışmasıdır.

Suchtprophylaxe
Supro

Stiftung Maria Ebene

Vorarlberg
Unser Land



MOTIF
Interkultureller Kulturverein
Bregenz



interreg
alpenrhein.bodensee.hochrhein

MYLONAS WERBUNG + FILM



EUROPÄISCHE UNION
Gefördert aus dem Europäischen
Fonds für Regionale Entwicklung



