



Suchen, entdecken, stärken

Wie können Eltern die Lebenskompetenzen ihrer Kinder fördern?

Claudia Degen, Melanie Lentze, Cornelia Balmer
Berufs- und Laufbahnberaterinnen, BIZ Kanton Bern

Marinus Brak
Fachmitarbeiter Gesundheitsförderung und Prävention, Berner Gesundheit

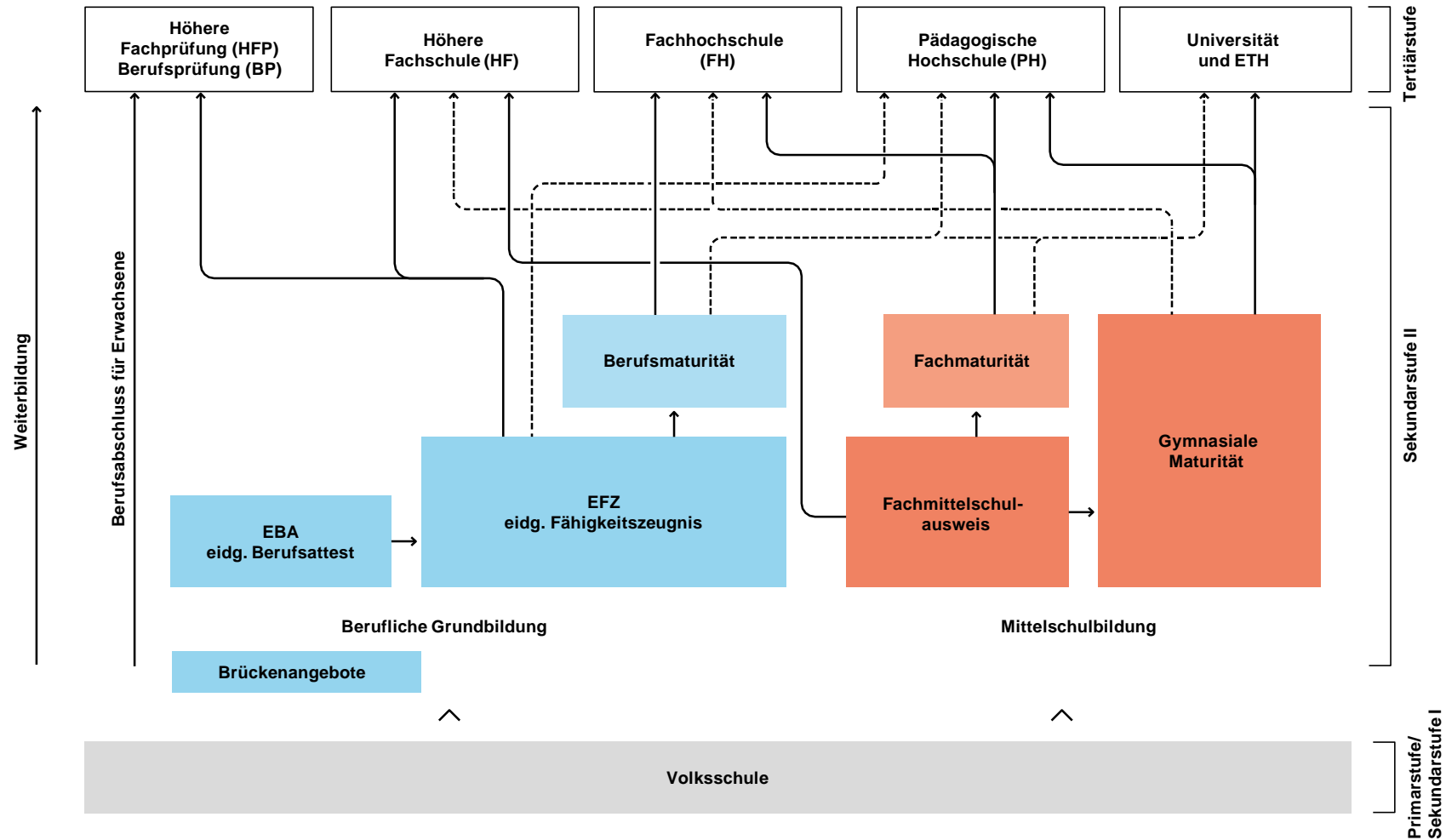
Programm

1. Bildungssystem
2. Fachreferat Marinus Brak
3. Fragerunde



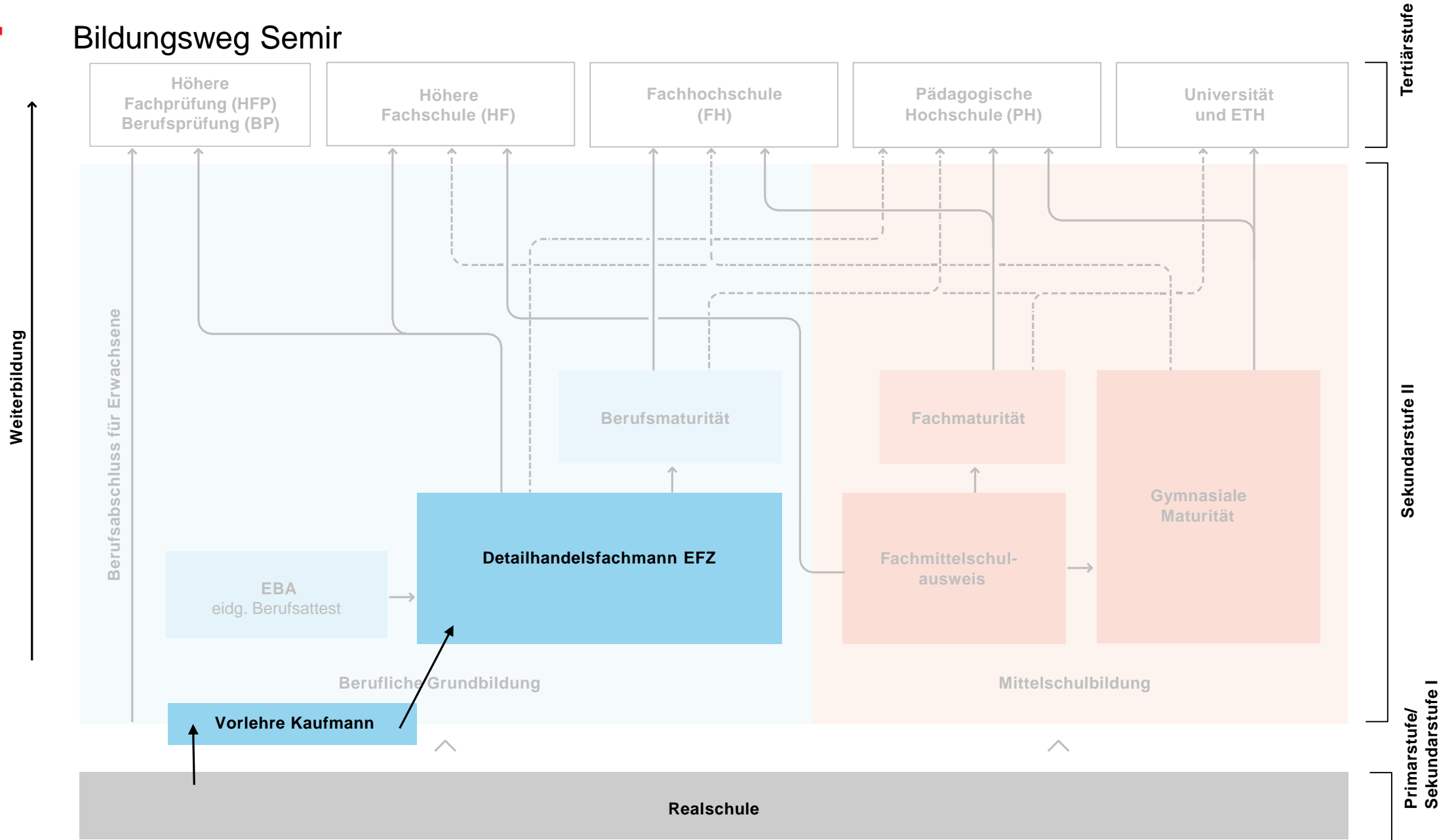


Vielfältige Bildungswege



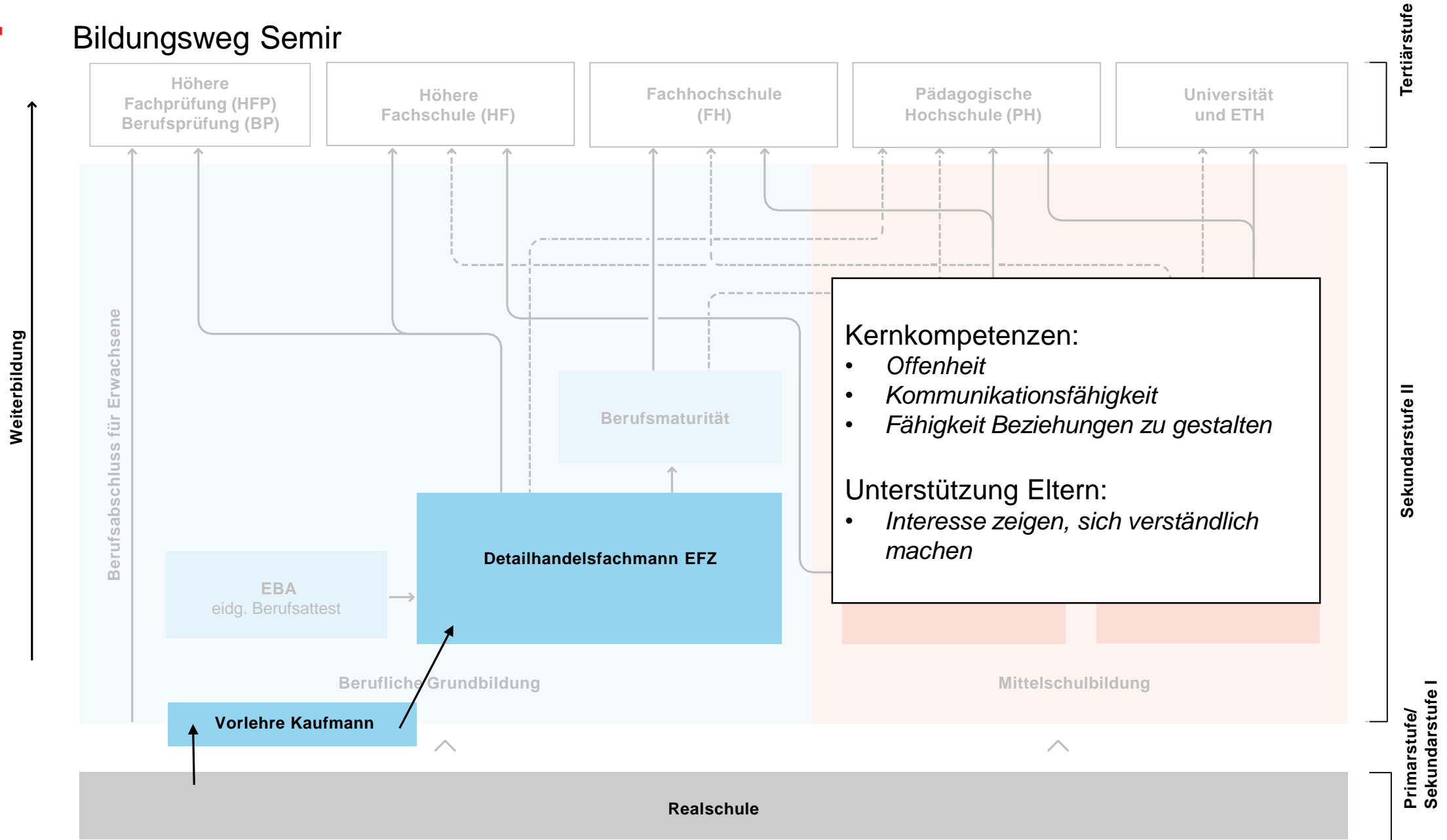


Bildungsweg Semir



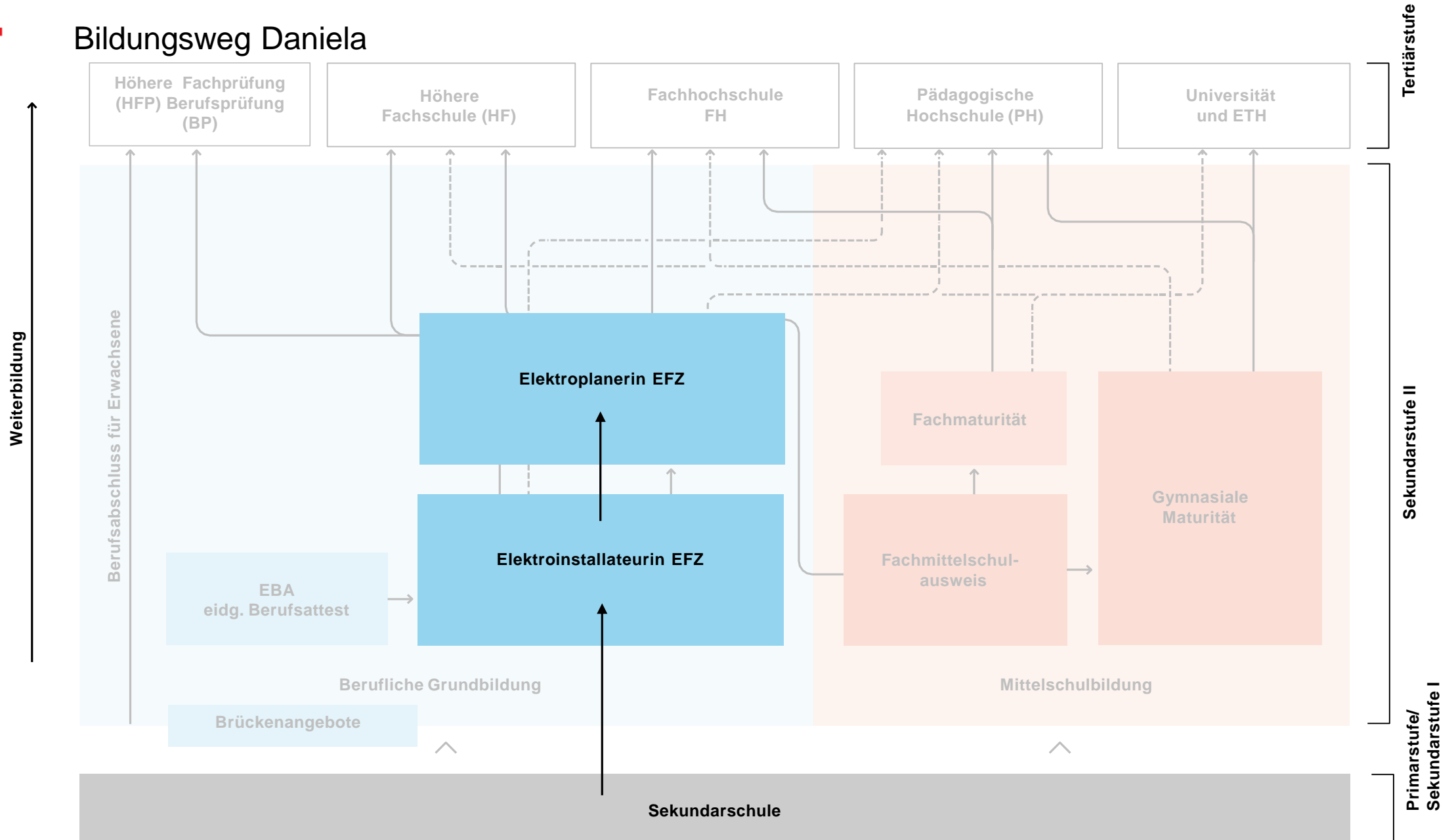


Bildungsweg Semir



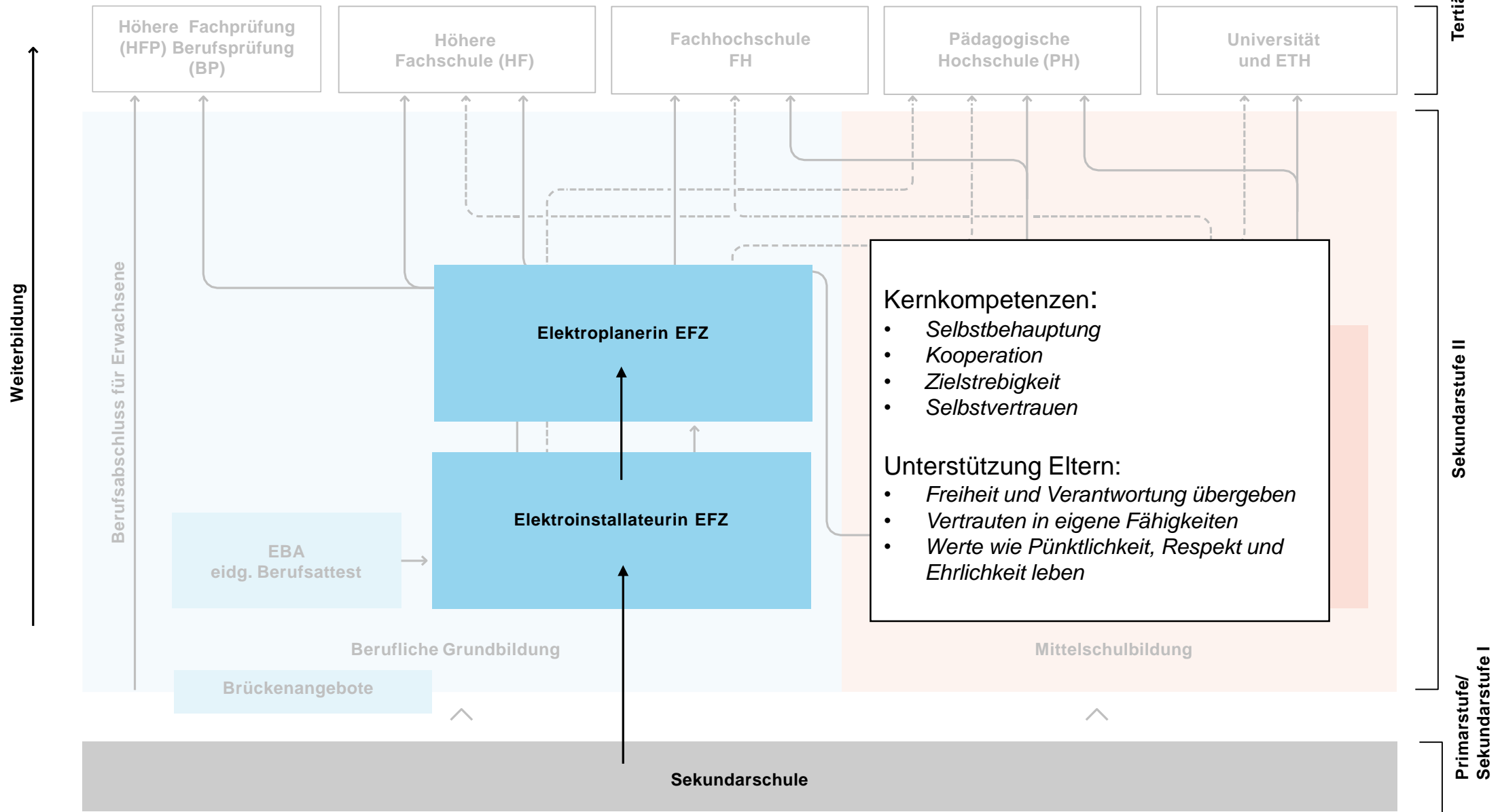


Bildungsweg Daniela



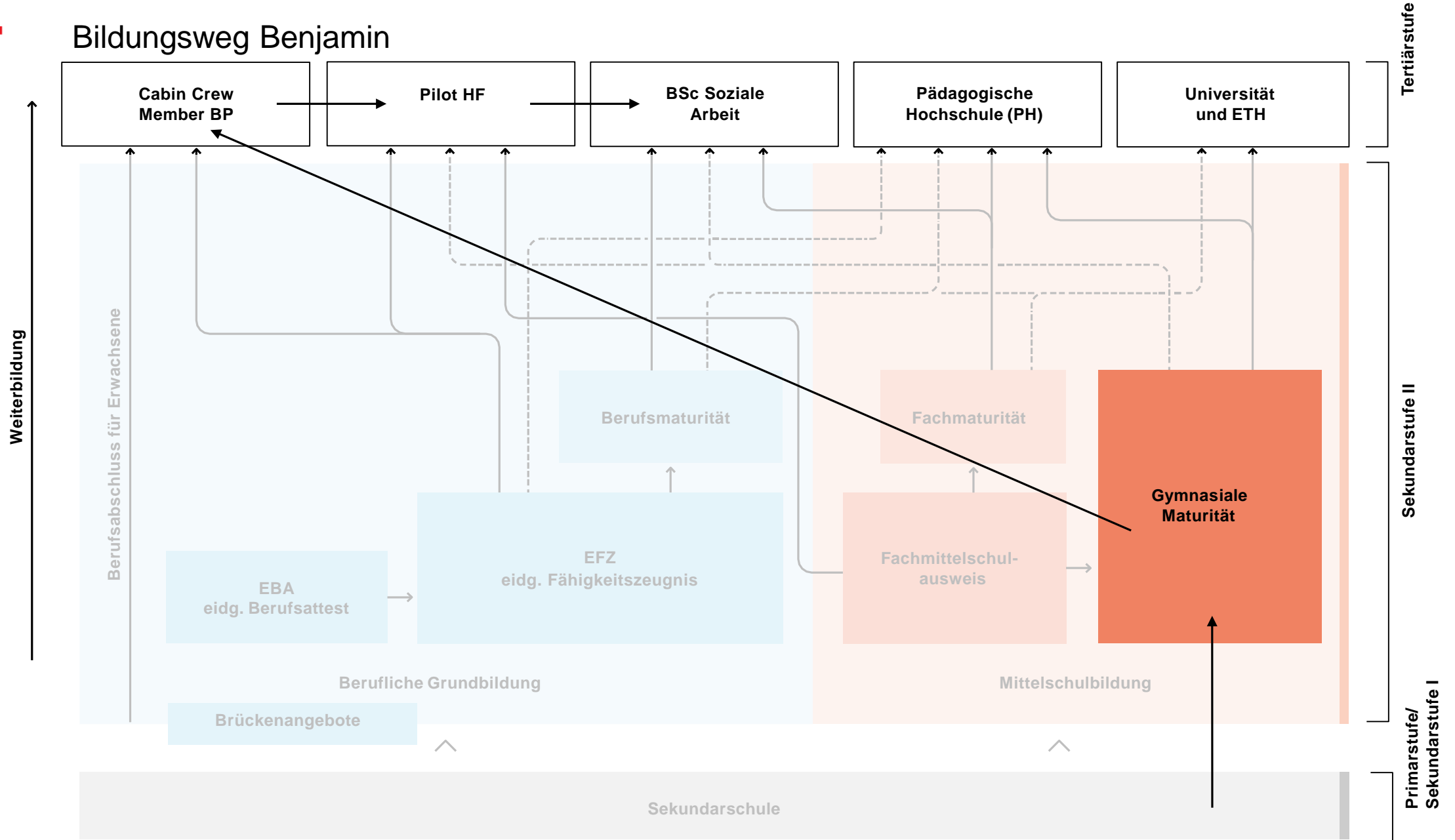


Bildungsweg Daniela



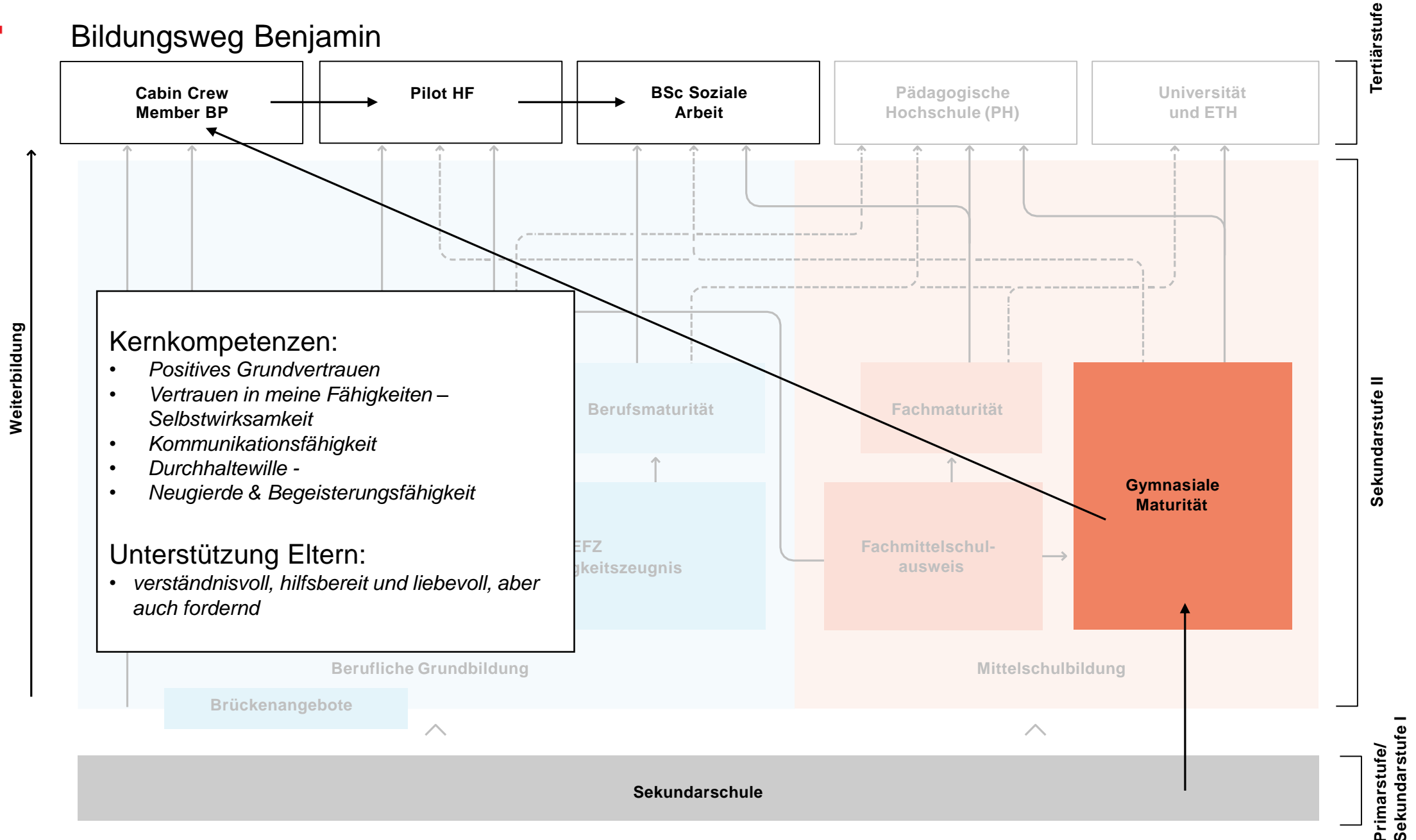


Bildungsweg Benjamin



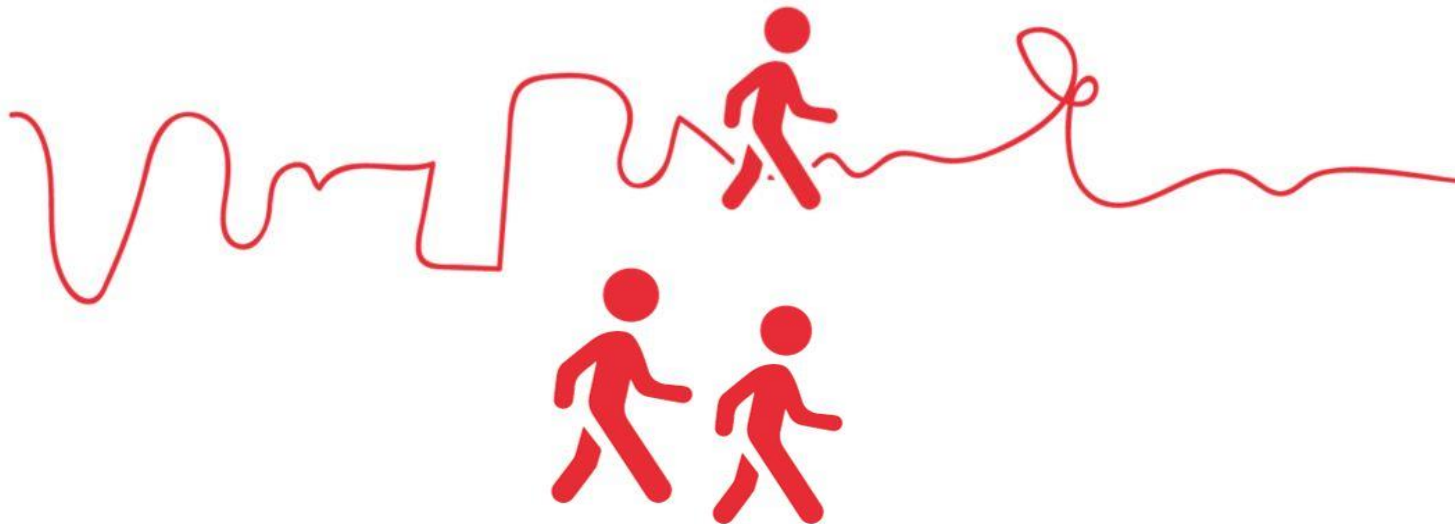


Bildungsweg Benjamin



Resilienz/Widerstandsfähigkeit Kinder stärken

Suchen, entdecken, stärken
Wie Eltern die Lebenskompetenzen
ihrer Kinder stärken können



Angebote Berner Gesundheit

- Suchtberatung
4 Regionalzentren
15 Beratungsstandorte
- Prävention /
Gesundheitsförderung
- Sexualpädagogik
- Mediothek

www.bernergesundheit.ch



Tomatengeschichte

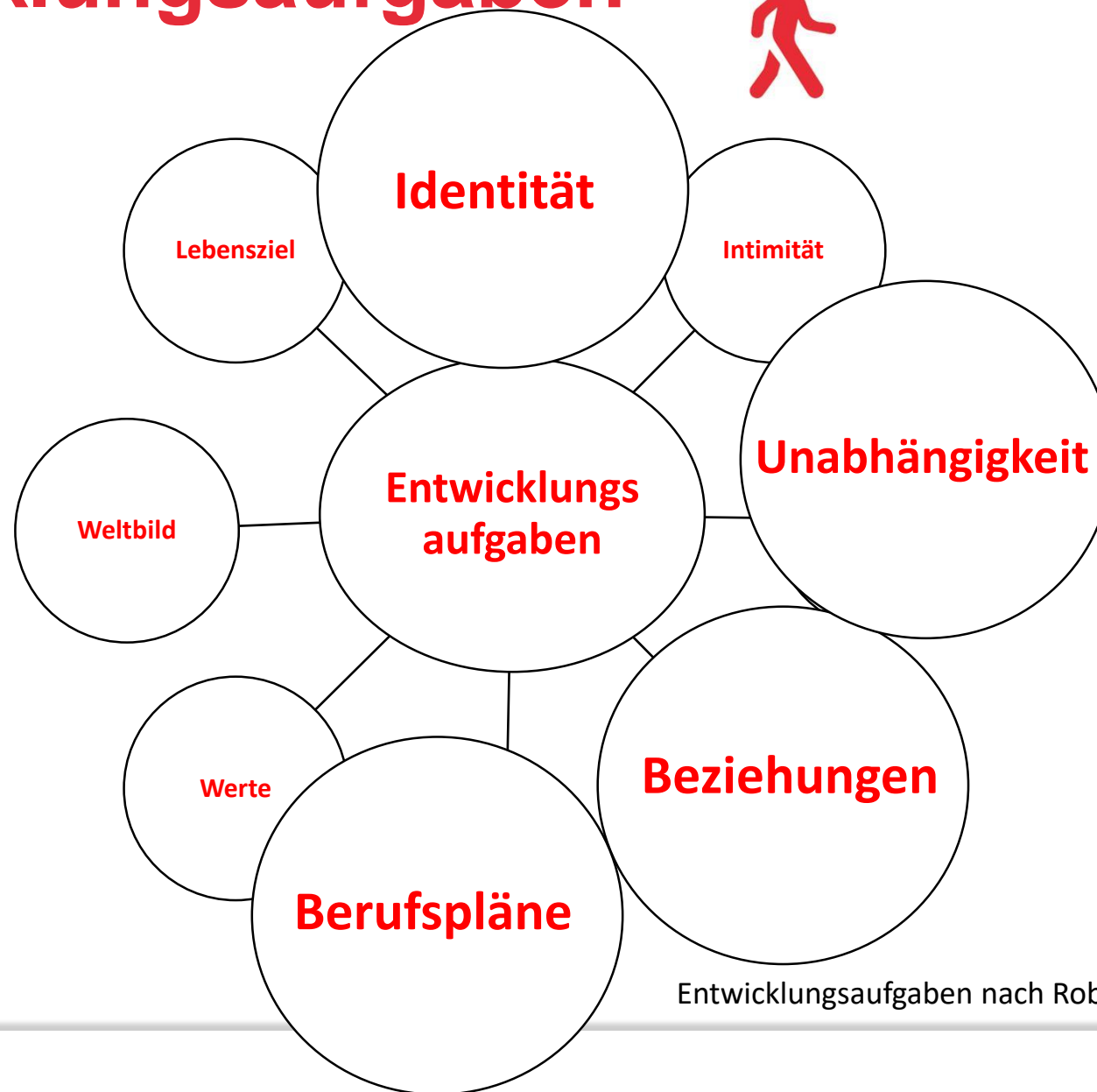


Reflexion

- Wie haben Sie Ihre Erziehung erfahren (Alter 10-12)?
- Bei welchen Themen war die Erziehung (zu) beschützend?
- Wie haben Ihre Eltern/Erziehenden Sie gestärkt und Mut gemacht Herausforderungen anzugehen?



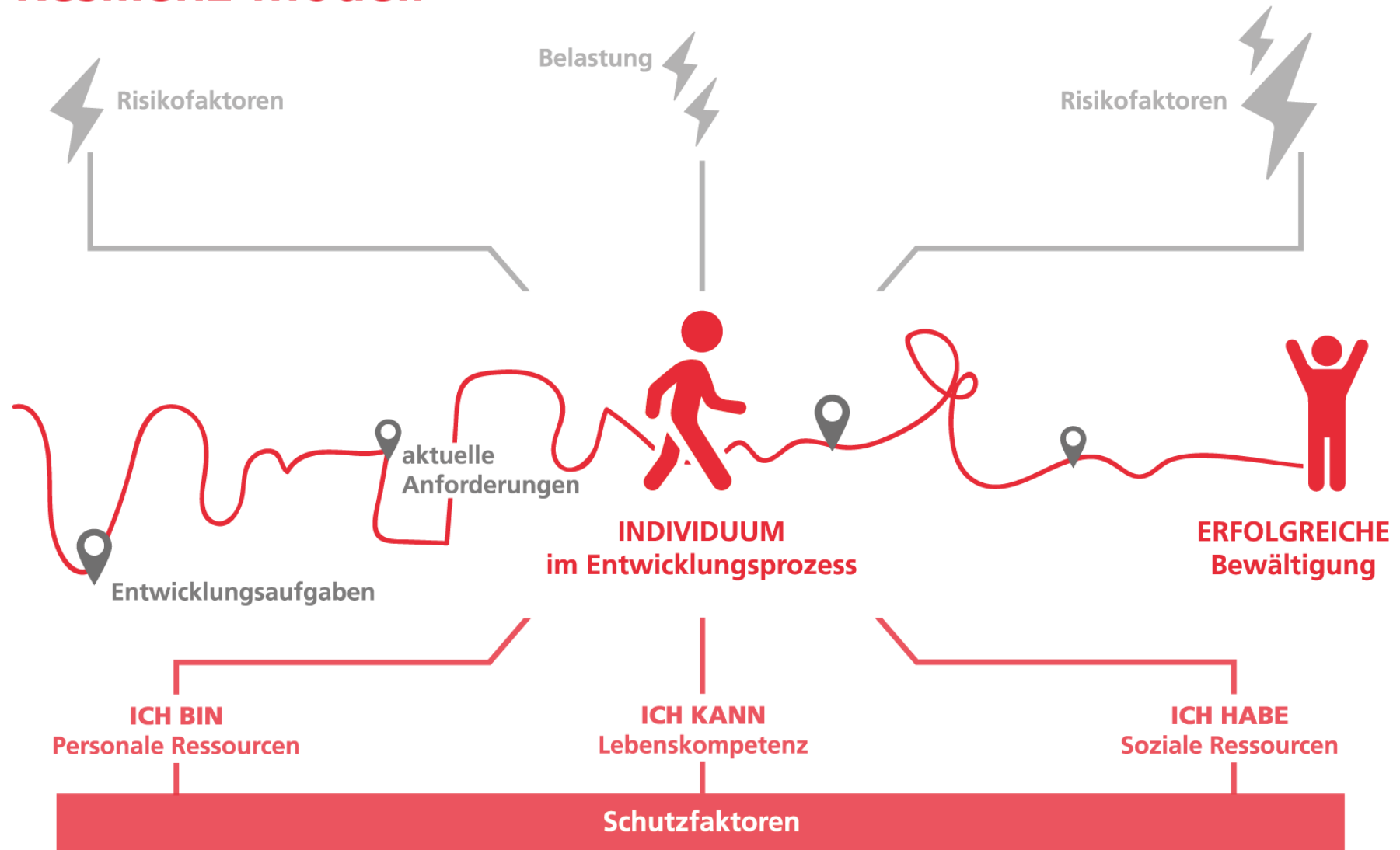
Entwicklungsaufgaben



Entwicklungsaufgaben nach Robert J. Havighurst



Resilienz-Modell



ICH KANN - Lebenskompetenzen



«10 Lebenskompetenzen» der WHO

Selbstwahrnehmung
Empathie
Stressbewältigung
Gefühlsbewältigung
Kommunikationsfertigkeit

Beziehungsfähigkeit
Kritisches Denken
Kreatives Denken
Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen
Problemlösefertigkeiten



Drei Quellen der Resilienz vgl. Edith H, Grotberg in Margherita Zander /Hrsg..



Beispiele aus Ihrem Erziehungsalltag

Wie fördern Sie die Lebenskompetenzen Ihrer Kinder?

Wie stärken Sie Ihre Kinder?

Bitte schreiben Sie uns ein konkretes Beispiel in dem Chat.



Anregungen - Haltung

«fragende Haltung»

- Neugier, Entdeckung, ..
- Offene Fragen als Anregung/Unterstützung
- Aktives Zuhören
- Weiterfragen

Alternative zur Frage:

«wie wars denn in der Schule?»

Wenn du einen Wunsch frei hättest - was würdest du dir in der Klasse wünschen?

Wann hast du zum letzten Mal etwas zum ersten Mal gemacht?

Beispiele:

<https://erfolgsteam-familie.de/wie-wars-denn-in-der-schule-25-alternative-fragen/>

Oder Kartenset: Gesprächsstoff/Diskussionsstoff

Nach Uwe Strass, hilfreichefragen.de



Selbstwahrnehmung

Projekt im Werkunterricht – Reflexion der Entscheidungen

Empathie

Besuch eines kranken Familienmitglieds

Stressbewältigung

Woche analysieren und neuer Wochenplan erstellen

Gefühlsbewältigung

Emojis sammeln und Emotionen beschreiben

Kommunikationsfertigkeit

Wochenplatz organisieren

Beziehungsfähigkeit

Kontakt mit und Einladen von neuen Schüler:innen

ICH KANN *...selber, zusammen und/oder*
Lebenskompetenz *mit etwas Anleitung*

Kritisches Denken

Film/Nachrichten zusammenschauen, diskutieren, Meinungen teilen

Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen

Kleiderschrank

Kreatives Denken

Busse erhalten? Vorschläge (der evtl. Abzahlung) ausdenken

Problemlösefertigkeiten

Familienrat



Kontakt

Berner Gesundheit
Gesundheitsförderung und Prävention

Eigerstrasse 80
3007 Bern

www.bernergesundheit.ch

Marinus Brak

031 370 70 80

praevention@beges.ch



Fragen





14.03.2024: Suchen, entdecken, stärken (BIZ Bern)

Geben Sie Feedback – Kurzbefragung 3'



Wir freuen uns auch über direkte Rückmeldungen zum Event im Chat.

<https://www.onlineumfragen.com/m-kk7de25k3q>



Unsere Angebote im Überblick



Infothek

Individuelle Öffnungszeiten

www.be.ch/biz-standorte



InfoService

Fachpersonen beantworten
Ihre Fragen

www.be.ch/biz-infoservice



Standortbestimmung

Kostenlose Laufbahnklärung
(30 Min.), mit Anmeldung

www.be.ch/biz-laufbahnklaerung



Beratung

Diverse Angebote

www.be.ch/laufbahnberatung
www.be.ch/bizstart
www.be.ch/studienberatung



Auf dem Laufenden bleiben

Newsletter für verschiedene Interessen:



BIZevents

Veranstaltungen der BIZ



BIZ Blitz

Berufliche Orientierung



horizon

Studienwahl und
Studienplanung



BIZnotiz – Newsletter für Eltern

Infos zur Berufs- und
Ausbildungswahl