

Veliler için öneriler

Sağlıklı büyümek

Mükemmel çocuk yoktur.
Mükemmel velilerde öyle!

Şefkat göstermek

Çocuğunu ciddiye al ve dinle. Zaman ve sevgi ver, sakinlik ve sabır göster. Hastalık semptomlarına dikkat et. Eğer ki kararsız kalırsan doktora başvur.

İlişkileri korumak

Çocuğunun etrafında güvенеbileceği insanlar olmalı. Başka çocuklarla olmaya ihtiyacı var, çünkü arkadaşlıklar çok önemli. İlişkilerin ve arkadaşlıkların gelişmesi için izin verilmeli.

Öğünlerin tadını çıkarmak

Bir denesene! Dengeli, gereksinime dayalı ve tam değer beslenmeye özen göster. Birlikte yemek yemek çok önemli ve masadaki herkesi mutlu etmeli.

Ritueller uygulamak

Öğünlerde, uykuda ve hijyen konularında sabit seyirler güven ve düzen getirir. Ritüeller aile fertlerine kendi ritimlerini bulmalarını sağlar.

Günlük hareket etmek

Çocuklar aktif olmak ister! Hareket ve temiz havaya ihtiyaçları var. Çocuğun spor aktivitelerinde sosyal ilişkiler kurabilir. Birlikte yapılan aktiviteler aile bağını güçlendirir.



Türkisch



Kişiliği güçlendirmek

Tipik erkek çocuğu veya tipik kız çocuğu? Çocuğuna eşsiz olduğunu hissetmesine yardımcı ol. İlgili alanlarını takip etmesine imkan tanı. Olduğun gibi yeterlisin!

Kurallar geliştirmek

Aile içinde hep birlikte sınırlar ve imkanlar hakkında konuşun. Aile kurallarına tutarlı olarak bağlı kalabilirsiniz.

Sınırları korumak

Aile fertlerinin her birinin ihtiyacı önemlidir. Birlikte belirleyip karar verebilmek güçlü kılar. Öpücükler ve sarılmalar hediye eder - tabii ki çocukta bunu istiyorsa!

Bağımsızlığı desteklemek

Aile hayatında herkes her konuda yardımcı olmalı birbirine- ev işide buna dahil. Çocuğuna yapabileceği işler verdiğinde gururlanacaktır.

Örnek olmak

Çocuklar çok iyi gözlemcidir. Çocuğuna ölçülü davranış sergile ve örnek ol. Alkol ve sigara kullanımı açısından olumsuz örnek teşkil etmemek önemli.

Tipps für Eltern

Gesund Aufwachsen

Geborgenheit schenken

Nimm Dein Kind ernst und höre ihm zu. Schenke ihm Zeit, Liebe, Ruhe und Geduld. Achte auf Anzeichen von Krankheit. Wenn Du unsicher bist, suche Rat beim Kinderarzt.

Beziehungen pflegen

Dein Kind braucht Menschen, auf die es sich verlassen kann. Es braucht andere Kinder, denn Freundschaften sind wichtig. Beziehungen müssen sich entwickeln dürfen.

Essen genießen

Probier mal! Achte auf eine ausgewogene, bedarfsgerechte und vollwertige Ernährung. Gemeinsames Essen ist wichtig und soll allen Beteiligten Freude machen.

Rituale einführen

Feste Abläufe bei Essen, Einschlafen und Hygiene geben Struktur und Sicherheit. Sie helfen allen in der Familie, den eigenen Rhythmus zu finden.

Täglich bewegen

Kinder wollen aktiv sein! Sie brauchen Bewegung und frische Luft. Beim Sport kann Dein Kind soziale Kontakte knüpfen. Gemeinsame Aktivitäten stärken den Familienzusammenhalt.



Deutsch



Persönlichkeit stärken

Typisch Junge oder typisch Mädchen? Hilf Deinem Kind zu spüren, wie einzigartig es ist. Gib ihm Raum, den eigenen Interessen nachzugehen: **So wie Du bist, bist Du OK!**

Regeln entwickeln

Sprecht in der Familie gemeinsam über Grenzen und Möglichkeiten. An Eure Familienordnung könnt Ihr Euch konsequent halten.

Grenzen achten

Die Bedürfnisse aller Familienmitglieder sind wichtig. Mitbestimmen dürfen macht stark. Küsschen und Umarmungen sind Geschenke – aber nur, wenn das Kind es möchte!

Selbständigkeit fördern

Im Familienalltag helfen alle mit – auch bei der Hausarbeit. Dein Kind ist stolz, wenn Du ihm etwas zutraust.

Vorbild sein

Kinder sind genaue Beobachter. Lebe Deinem Kind maßvolles Verhalten vor. Alkohol und Zigaretten gehören nicht auf den Tisch.

ELTERN NRW
talk



Tipps für Eltern

Gesund Aufwachsen

Perfekte Kinder gibt es nicht.
Perfekte Eltern auch nicht!

In fünf Sprachen:
Deutsch, Türkisch, Arabisch,
Russisch, Kurdisch



Links nutzen:

www.elterntalk-nrw.de
Das Landesnetzwerk bringt Eltern ins Gespräch.

www.kindergesundheit-info.de
Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet Infos & Tipps.

www.ane.de/elternbriefe
Der Verein hilft Eltern bei der Erziehung



Elterntalk NRW fördert den Austausch unter Eltern über Medien und Fragen der Erziehung. Ein Angebot der Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NRW.

Gefördert vom

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen





تقوية الشخصية

فتى مُودجى أم فتاة مُودجية؟ ساعد طفلك على الشعور بمدى تميزه عن أي شخص آخر. امنحه الفرصة لمتابعة اهتماماته الخاصة: أنت بخير كما أنت!

تطوير القواعد

تحدث في عائلتك عن الحدود و الإمكانيات. إنها تساعد على تماسك العائلة.

احترام الحدود

متطلبات جميع أفراد الأسرة مهمة. اشرك طفلك في اتخاذ القرارات يجعله قويا. القبلات والعناق هما نوع من الهدايا - إذا أراد طفلك ذلك!

تعزيز الاستقلال

الجميع يساعد في الحياة الأسرية اليومية - بما في ذلك الأعمال المنزلية. يكون طفلك فخور عند إعطائه الإحساس بأنه كفأ بانجاز واجب ما.

كن مُودج صالحاً

الأطفال شديدي الملاحظة. كن قدوة حسنة في سلوكك المعتدل. على سبيل المثال: التدخين و تناول الكحول لا يجب أن يكون أمام طفلك.

النشأ في صحة جيدة

لا يوجد هناك أطفال مثاليون و لا يوجد أيضاً والدين مثاليين!

إعطاء الأمان

خذ طفلك على محمل الجد واستمع إليه. امنحه الوقت والحب والراحة والصبر. انتبه إلى مؤشرات للأمراض. إذا لم تكن متأكدًا، فاطلب المشورة من طبيب الأطفال.

الحفاظ على العلاقات

يحتاج طفلك إلى أشخاص يمكنه الاعتماد عليهم. إنه بحاجة إلى أطفال آخرين، لأن الصداقات مهمة. يجب تطوير العلاقات.

الإستمتاع بالطعام

هيا جرب! انتبه إلى نظام غذائي متوازن و كامل و قائم على الاحتياجات. إن تناول الطعام معاً أمر مهم بالإضافة إلى سعادة الجميع أثناء تناول الطعام معاً.

الاهتمام بالعادات

العادات العائلية الثابتة كالأكل والنوم والنظافة تمنح الأمان و الطمئينة. هذه العادات تساعد كل أفراد الأسرة على إيجاد نظامهم الخاص.

الحركة اليومية

الأطفال يريدون أن يكونوا نشطاء! إنهم بحاجة إلى الحركة والهواء النقي. يمكن لطفلك التواصل الاجتماعي من خلال مجموعة رياضية. الأنشطة المشتركة تحزز التماسك الأسري.



Расти здоровыми

Идеальных детей не бывает, идеальных родителей – тоже!

Чувство защищённости

Умей выслушивать своего ребёнка, относись к его проблемам серьёзно. Не жалея для него своего времени, любви и терпения. Обращай внимание на признаки болезни. Если есть сомнения, посоветуйся с врачом.

Забота об отношениях

Твоему ребёнку нужны люди, на которых он может положиться. Ему нужны другие дети - очень важно иметь друзей. Каждые отношения имеют право на развитие.

Удовольствие от хорошей еды

Позаботься о сбалансированном и здоровом питании в соответствии с возрастом и потребностями ребёнка; мотивируй детей попробовать новые блюда. Пусть совместная трапеза в приятной обстановке создаст атмосферу счастья для всех членов семьи.

Повседневные ритуалы

Привычные процедуры приема пищи, гигиены и отхода ко сну учат детей придерживаться распорядка дня и обеспечивают чувство стабильности. Это помогает каждому члену семьи найти свой собственный ритм.



Ежедневное движение

Дети хотят быть активными! Им нужны физические нагрузки и свежий воздух. Благодаря спорту твой ребёнок приобретает новых друзей. Совместные игры и занятия спортом способствуют объединению семьи.

Воспитать сильную личность

Типичный мальчик или типичная девочка? Помоги ребенку почувствовать, насколько он уникален. Дай ему возможность следовать своим интересам. „Ты в порядке такая, какая ты есть!“ (такой, какой ты есть)!

Разработать правила

Поговорите всей семьей о ваших возможностях и ограничениях. Тогда вы сможете последовательно придерживаться своего семейного порядка.

Соблюдать границы

Потребности всех членов семьи важны. Право голоса делает ребёнка сильным. Поцелуй и объятия — это подарки, но только если ребенок этого хочет!

Развивать самостоятельность

В повседневной семейной жизни помогают все – в том числе и по дому. Твой ребёнок будет гордиться, если ты доверишь ему сделать что-то самостоятельно.

Быть образцом для подражания

Дети – внимательные наблюдатели. Будь хорошим примером для своего ребёнка. Алкоголю и сигаретам не место на столе.

Bi tendurust hişyar be

Zarokên bi perfekt (sedî sed) nînin. Dê û Bavên bi perfekt jî tune ne!

Biparêze û hez bike

Zarokê xwe cidî bigre û guhdarî wî/wê bike. Wext, Hezkirin, Rihetî û Sebir bide zarokê xwe. Di jiyên nîşaneyên nexweşiyên de bi baldar be. Eger tu bi xwe ne emîn bî, alîkar jî Bijişkan (Dixtoran) bigre.

Danûstendina biparêze

Pêwîstiya zarokê te bi mirovên bi bawer heye. Pêwîstî bi têkiliyên bi zarokên din re heye, ji ber hevaltî girîng e. Têkiliyan divê bi xwe bi pêş bikevin.

Xwarinê bi tahm bixwo

Bicerbîne! Di aliyê xwarinên bi tendurust, gorî berjewendiyê zarokan bi baldar be. Xwarina bi hev re girîng e û divê hemû beşdarvanan jî kêyfxweş bike.

Pergalek ava bike

Wextên diyarkirî di dema xwarinê, xewkirinê û paqijiyê ewlehî û sistemek ava dike. Ji tevahî malbatê re dibe alîkar û dihêle ku her kesek bi xwe bikeve rutînek.



Rojane hereket bike

Zarok dixwazin bi çalak bimînin! Pêwîstiya wan bi tevgerê û hewayê paqij heye. Di dema werzîşê (sporê) de zarokê te dikare tekilîyên civakî (sosyal) ava bike. Aktîftîyên hevbeş danûstendina û hevgirtina malbatê xurt dike.

Kesayet pêşbixîne

Mîna lawik an jî mîna keç? Bi zarokê xwe re bide hîskirin ku bi her awayî bi taybet e. Derfet bide, da ku meraqên xwe bişopîne û bijî: Tu niha çawa yî, tu wisa baş î!

Sistemek biafrîne

Di nav malbatê de bi hevra derbarê sînoran û derfetan nîqaş bikin. Hûn bi xwe dikarin li gorî pîvana berhevkerî (sîstema) a malbatê tevbigeren.

Baldarê sînoran be

Berjewendiyên hemû endamên malbatê girîng in. Esasgirtina hemû îradeyan, malbatê xurt dihêle. Maçkirin û hembêzkirin bi serê xwe xelatek e-lê bi tenê bi daxwaza zarokê!

Xwebûn pêşbixîne

Di nav jiyana malbatê hemû dibin alîkar- di derbarê karê malê de jî. Zarokê te serbilind dibe, dema tu bawerîya xwe pê tîne.

Bibe Minak

Zarok şopînerên herî xurt in. Tu jî zarokê xwe re bibe mînakek baş. Alkol û çixarê li pêş zarokê xwe ser maze nehêle.