

Liebe Familien,



Elternabend - und von allen Seiten prasselt es nur: “Wir erziehen ja zweisprachig.”, “Unser Kind geht zum Geigenunterricht, da muss man ja früh anfangen.”, “Wir essen auf keinen Fall Zucker, das ist so unglaublich schädlich”. Und schon denken Sie nach, ob Sie wirklich alles richtig machen. Viele Einflüsse aus Medien und Gespräche mit anderen Eltern, Mami-Blogs und Vieles mehr können häufig dazu führen, dass wir uns als Eltern infrage stellen und Ängste entwickeln können, nicht perfekt zu sein und dem Kind nicht Alles bieten zu können, was andere scheinbar bieten. Um Sie in einer solchen Haltung etwas zu entspannen und zu zeigen, wie es tatsächlich aussieht, beschäftigt uns diese Woche das Thema.

“Kinder brauchen keine perfekten Eltern.”

Häufig können hohe Erwartungen an die Ergebnisse der eigenen Erziehung großen Druck auslösen. Doch ist es nötig, dass mein Kind bereits früh etwas beherrscht, das ich selbst als Erwachsene/r nicht kann? Im folgenden Video soll es darum gehen, den eigenen Kindern vorzuleben, was sich in der Erziehung gewünscht wird.

Link zum Video: [3 Tipps um hervorragende Eltern für dein Kind zu sein](#)

Um sich den Familienalltag besonders schön zu machen, ist es nicht nur sinnvoll, zu seinen Liebsten liebevoll zu sein, sondern auch zu sich selbst. Der folgende Podcast behandelt einen Familienalltag und beschäftigt sich mit Methoden, um achtsamer als Familie miteinander umgehen zu können und so den täglichen Umgang miteinander angenehmer zu gestalten.

Link zum Podcast: [Familientherapeutin Anne: "Kinder brauchen keine perfekten Eltern"](#)

Immer Alles für das eigene Kind durchplanen zu können scheint nicht nur unmöglich, sondern ist eben auch häufig genug weit an der Realität vorbei. Doch oft ist dies auch gar nicht nötig; um sich den individuellen Bedürfnissen der eigenen Familie anzupassen, ist meist “locker bleiben und improvisieren” die Devise. Auch im folgenden Artikel geht es um das Erfüllen der *eigenen* Bedürfnisse, um glücklich zu sein.

Link zum Artikel: [Kinder brauchen keine perfekten Eltern, um glücklich zu sein](#)

### Das hat mir gut geschmeckt

Nun, wo es immer wärmer und sommerlicher wird und die weiteren Lockerungen hoffentlich nicht lange auf sich warten lassen wird es vielleicht Zeit das Sommergefühl zu vollenden und die ersten Gartenpartys zu starten? In dieser Woche gibt es einige Ideen für kleine Partyhäppchen für große und kleine Gäste.

Link zum Rezept: [Familie Igel für Kinder](#)

Link zum Rezept: [Schnelles Mandarinen - Quark - Dessert](#)

### **Das hat mir Spaß gemacht**

Eltern müssen nicht perfekt sein, daher ist es auch okay, wenn man nicht immer nur pädagogisch wertvolles Holzspielzeug benutzt. Daher haben wir gedacht, dass wir heute mal eine TV-Serie empfehlen, die die Kleinen beschäftigt, wenn Mama und Papa eine Auszeit brauchen, und trotzdem kein schlechtes Gewissen hinterlässt. Unter dem folgenden Link finden sich viele Sendungen vom ZDF, welche ein abwechslungsreiches Programm für kleine und größere Kinder bietet.

Link zum Fernsehspaß: <https://www.zdf.de/kinder/>

### **Das hat mich zum Lächeln gebracht**

Nicht immer läuft alles wie geplant und oft hat man nicht unbedingt ein Auge auf das, was die Kinder gerade tun. Schnell kann dabei auch mal ein Unfall passieren. Gut dass es Eltern mit guten Reflexen gibt, die - wie im dieswöchigen Video - kurzer Hand das Schlimmste verhindern können.

Link zum Video: [Papas, die den Tag retten](#)

### **Das hat mir gegen Langeweile geholfen**

Diesmal haben wir im online Zukunftstreff gemeinsam eine Traumreise unternommen. Wir sind gemeinsam in unserer Phantasie in den Zoo gereist und haben Tiere gesehen. Wenn ihr auch Lust auf einen Besuch im Zoo habt, dann schaut doch gerne unser Video an.

Link zum Video: [Zukunftstreff \[3\] Traumreise in den Zoo](#)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,

Lisa Schwarz & Caroline Wolf