



Ich bin Vorbild, Du auch?

Eltern und Bezugspersonen sind wichtige Vorbilder für Kinder in allen Bereichen des Lebens. Das kindliche Gehirn bildet sich durch Einflüsse, Anregungen und Impulse ständig neu und ist bereit für neue Erfahrungen. Das bedeutet, dass Kinder auch schon früh mit gesundheitsförderndem Verhalten vertraut gemacht werden sollen, damit dies zur Selbstverständlichkeit wird.

Damit Eltern und Bezugspersonen gute Vorbilder sein können, ist natürlich das Bewusstwerden der eigenen gesundheitlichen Vorlieben und Verhaltensweisen im Alltag sehr wichtig. Leben Eltern und Bezugspersonen ihren Kindern vor, dass eine gesunde, ausgewogene Ernährung wichtig ist, Bewegung zum täglichen Leben gehört und auf die eigenen Bedürfnisse geachtet wird, so werden diese gesunden Verhaltensweisen verinnerlicht. Dazu gehört auch, dass kurze Pausen wertvoll sind, dass „Nichtstun“ genauso wichtig sein kann wie Spielen und Arbeiten und dass auch Zeiten, in denen man alleine sein will, in Ordnung sind.

So können Sie Ihrem Kind ein Vorbild sein

- ☺ Denken Sie über das *eigene Verhalten* in gesundheitlichen Aspekten nach.
 - Wie sind meine Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten im Alltag?
 - Wie ist der eigene Umgang mit belastenden Situationen?
 - Denke ich auch an meine eigenen Bedürfnisse?
 - Gönn mir genügend Ruhe- und Erholungszeiten?
- ☺ *Beobachten Sie Ihr Kind* und machen Sie sich deutlich, was es alles von Ihnen übernommen hat.
 - Wie sind die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten meines Kindes?
 - Wie ist der tägliche Medienkonsum?
 - Wie reagiert mein Kind körperlich und emotional auf verschiedene Situationen?
- ☺ Gibt es *Verhaltensweisen* und *Gewohnheiten*, die geändert werden sollen?
 - Beginnen Sie mit der Verhaltensweise, die Ihnen am Wichtigsten erscheint.
 - Ist die geänderte Verhaltensweise dann verinnerlicht, können Sie die nächste Beobachtung in Angriff nehmen.
- ☺ Lassen Sie sich beim Erlernen neuer Gewohnheiten *genügend Zeit*, damit Sie auch nachhaltig in Ihrem Bewusstsein gespeichert werden!
- ☺ Auch Rückschläge dürfen sein. *Bleiben Sie geduldig mit sich und Ihrem Kind.*