

Familie Maier macht es nicht wie Familie Müller. Familie Schmidt wiederum sieht es noch mal mit ganz anderen

Augen. So unterschiedlich Familien ihren Alltag auch leben, eines haben alle gemeinsam: eine Basis.

Grundlegende Tipps hierzu können helfen, damit das Zusammenleben harmonisch und erfreulich verläuft

Die erfreuliche Erziehung.

Was ist das?

Entwicklung fördern und mit kindlichem Verhalten konstruktiv statt verletzend umgehen.

Dies hört sich nicht nur simpel an, es ist auch genauso simpel umzusetzen, wenn man sich an einige Grundlagen hält.

Kinder, die einen solchen Umgang erfahren, werden ihre Fähigkeiten entwickeln und mit geringerer Wahrscheinlichkeit Verhaltensauffälligkeiten zeigen.

Die sechs Säulen

für eine erfreuliche Erziehung sind:

- Kinder liebevoll behandeln
- Ein sich achtender und respektvoller Umgang
- Kinder zu Kooperation ermuntern
- Struktur, Verbindlichkeit und Grenzen setzen
- Das Kind fördern und stärken
- Die eigenen Bedürfnisse nicht vergessen



Kinder liebevoll behandeln

Wir alle haben sie schon zur Genüge beobachtet. Im Supermarkt, auf dem Spielplatz oder sogar bei Ihnen zu Hause? Andere Eltern im Umgang mit ihren Kindern. Manche Eltern pflegen diesen liebevoll und warmherzig, andere wiederum reagieren eher genervt, schreien oder drohen sogar. Was unterscheidet die "liebevollen" Eltern von den ungeduldig genervten? Nachfolgend sind einige Punkte aufgezählt, die entscheidend sind für eine verständnisvolle, freundliche Beziehung zu Ihren Kindern:

Zeit zu verbringen, wirkt Wunder

Sie sollen nicht zum Animateur avancieren, der ein tolles Unterhaltungsprogramm nach dem anderen auf die Beine stellt. Mit "Zeit" sind eher die wertvollen Minuten zwischendurch gemeint: Ihr Kind will Ihnen etwas zeigen oder wissen, benötigt Hilfe oder möchte sich gemeinsam mit Ihnen über die kleinen und grossen Dinge freuen, die es erlebt hat.

Das sind IHRE Minuten mit Ihrem Kind. Schenken Sie sie ihm – voll und ganz mit aller Aufmerksamkeit. Das heisst, schauen Sie es an, stellen Sie Gegenfragen usw.

Je kleiner das Kind, umso wichtiger ist es, sich die von ihm "geforderte" Zeit schnell zu nehmen. Ältere Kinder dagegen verstehen, wenn sie erst noch ein paar Minuten warten müssen, bis sie sich ihm zuwenden. Halten Sie sich jedoch unbedingt an vorherige Zeitabsprachen. Wenn Sie "in 15 Minuten" vereinbaren, dann sollten es auch 15 Minuten sein und keine 20.

So lernt Ihr Kind: Ich bin meinen Eltern wichtig mit meinen Anliegen, auf meine Eltern ist Verlass und an Abmachungen muss man sich halten.

Zuneigung tut gut

Kuscheln ist das Grösste für Ihr Kind. Also zeigen Sie ihm Ihre Zuneigung zwischendurch durch Körperkontakt auf jede erdenkliche Weise. Sollte Ihr Kind nicht zu den "Kuschlern" gehören, suchen Sie nach anderen Formen wie beispielsweise rumalbern, kitzeln, massieren, necken, anlachen, zuzwinkern.

Ihr Kind wird sich dadurch angenommen und sicher fühlen.





Wir alle brauchen es – mal mehr oder weniger: Aufmerksamkeit. Schimpfen, schreien und drohen sind zwar auch Arten von Aufmerksamkeit, jedoch die denkbar schlechtesten, die man wählen kann. Ihr Kind lernt dadurch: Meine Eltern sehen mich nur, wenn ich mich schlecht verhalte. Schenken Sie daher unbedingt dann Aufmerksamkeit, wenn es gerade gut läuft.

Statt zu denken "Endlich hängt es mal die Jacke auf" sagen Sie lieber "Schön, dass du daran gedacht hast, die Jacke aufzuhängen". Ein aufrichtiges Lob wirkt wie eine Motivationsspritze. Und da Ihr Kind sich wie alle Menschen genau danach sehnt, wird es das gelobte Verhalten immer wieder zeigen.

Richtig loben heisst: Blickkontakt suchen, mit Namen ansprechen und genau mitteilen, was jetzt gerade "gut" war.

Allgemeine Lobe wie "Das hast du gut gemacht" sind zwar auch schön, haben aber wesentlich weniger Wirkung. Verstärken können Sie Ihr Lob zusätzlich durch ein Lächeln, Nicken oder eine Berührung.

Loben und
ermuntern:
zwei völlig
verschiedene Paar
Schuhe!

Lob bezieht sich immer auf eine gemachte Leistung (das Kind ist bereits am Ziel angelangt).

Ermunterung dagegen ist eher Zuspruch (das Kind befindet sich noch auf der Rennstrecke und Sie rufen von aussen "hopp hopp, du schaffst es!" zu).

Beispiel: Versucht Ihr Kind, sich alleine anzuziehen (ist aber noch nicht fertig), ermuntern Sie es wie beispielsweise "Jetzt hast du die Hose schon alleine angezogen,

dann schaffst du das T-Shirt sicher auch noch".

Ermutigung hilft dem Kind,
Selbstvertrauen aufzubauen und heisst, dass Sie es sehen und vor allem sagen, wenn es sich bei etwas Mühe gibt.





Ein sich achtender und respektvoller Umgang

Jeder Mensch möchte respektvoll behandelt werden und Sie sind Ihren Kindern Vorbild, wie dies aussehen sollte. Werden Sie bei einem Konflikt laut, lernen Ihre Kinder dabei was? Genau! Wenn mir etwas nicht in den Kram passt, beginne ich laut zu schimpfen und zu drohen. Achten Sie darauf, dass Sie Anweisungen zu einem respektvollen Umgang sinnvoll kommunizieren:

Mit einer Armeslänge Abstand zum Kind hingehen, möglichst auf Augenhöhe.

Die Anweisung klar und positiv formulieren – was wünschen Sie sich von Ihrem Kind?

Bleiben Sie stehen und warten Sie vor dem Kind, bis es mit dem beginnt, was Sie verlangt haben.

Wiederholen Sie die Anweisung höchstens einmal, nach ca. 5 Sekunden Wartedauer.

Danken Sie Ihrem Kind, dass es Ihrer Anweisung gefolgt ist. Die Anweisungen sollten immer positiv sein, also "Iss bitte mit der Gabel", statt "Nimm NICHT die Finger zum Essen". Stellen Sie keine Fragen wie z.B. "Wollen wir jetzt ins Bett gehen?", denn auf Fragen könnte man auch antworten mit "Nein, danke!". Mit zunehmendem Alter (ab ca. 8 Jahren) können Sie auch eine Zeit vereinbaren, bis wann etwas erledigt sein soll.

Manchmal ist es hilfreich, für ALLE Familienmitglieder geltende Regeln zu definieren. Malen oder schreiben Sie diese auf ein Plakat, das Sie an einem gut sichtbaren Ort aufhängen.

Es sollten nicht mehr als ca. 5 Regeln sein wie etwa "Wir reden freundlich miteinander", "Wir gehen sorgfältig mit Sachen um", "Wir räumen unsere Schuhe und Jacken auf" etc.

Verstösst Ihr Kind gegen eine dieser Regeln, gehen Sie mit ihm zum Plakat und fragen Sie es, welche Regeln in dieser Familie gelten.

> Grundregel hierbei: Behandeln Sie Ihr Kind mindestens so respektvoll wie einen guten Freund.

Kinder zu Kooperation ermuntern

Kinder sind Teil der Familie und sollen früh lernen, dass sie damit auch einen Teil zur Arbeitsbewältigung beisteuern können. Natürlich ist es oft einfacher für die Eltern, alles selbst zu erledigen. Ihr Kind kann jedoch nur dann lernen, Verantwortung zu übernehmen für Alltagsarbeiten, wenn Sie es früh mit einbinden. Mögliche Ämter im Haushalt könnten sein:



Tisch decken, Geschirr abräumen



<mark>Spiel</mark>sachen aufräumen, Bett machen



<mark>Staubs</mark>augen, Waschmaschine <mark>ein- un</mark>d ausräumen, einkaufen



Einfache Mahlzeiten kochen, Recycling erledigen, Bad putzen, saugen, Wäsche aufhängen und zusammenlegen usw. Bieten Sie Ihrem Kind dabei ein Anreizsystem, so lernt es spielerisch, diesen Pflichten nachzukommen. Gut dafür eignen sich Punktekarten oder die Erziehungshilfe "Pointy" (Infos auf der Homepage www.pointy.ch).

Bei mehreren Kindern kann ein Plan erstellt werden, auf dem die Zuständigkeiten für die Ämter rotieren. Mit diesem Ablauf werden Ihre Kinder zunehmend selbständiger und wissen, was es bedeutet, einen Haushalt zu führen. Der angenehme Nebeneffekt: der/die Haushaltführende wird entlastet.





Struktur, Verbindlichkeit und Grenzen setzen

Kein Kind wird sich immer kooperativ und hilfsbereit verhalten. Kinder müssen daher lernen, Grenzen zu akzeptieren und mit Enttäuschungen umzugehen, wenn sie ihr Ziel nicht erreichen. Es ist die Aufgabe der Eltern, die Kinder darin zu begleiten – Situationen, die für Eltern zumeist sehr herausfordernd sind.

Für jüngere Kinder ist ein geregelter Alltag besonders wichtig, Rituale können dies sinnvoll unterstützen: beim Aufstehen, Zähneputzen oder Zu-Bett-Gehen. Beispiel: "Wenn du ohne Theater ins Bett gehst, erzähl ich dir eine Geschichte."



Kinder erkennen diese Muster
sofort und werden
erst dann reagieren, bis es komplett
"durchgespielt" ist. Zum
Beispiel, wenn die Anweisung
besonders laut gesagt wurde usw.
Durchbrechen Sie dieses Muster, indem
Sie direkt eine Konsequenz verhängen. Ihr Kind
lernt so "Was meine Eltern sagen, gilt!". Mit zunehmendem
Alter wollen Kinder bei der Entscheidung mitreden. Hören Sie
sich stets an, was Ihr Kind dazu beitragen und sagen möchte.

Vermeiden Sie Drohungen: "Wenn du jetzt nicht sofort aufräumst, dann …" Diese schüren nur Trotz und oft eine Racheaktion der Kinder. Gute Konsequenzen dagegen sind immer eng verknüpft mit dem Fehlverhalten: "Wenn du

deine Spielsachen rumwirfst, dann versorge ich das Auto jetzt für eine halbe Stunde. Danach bekommst du es wieder und zeigst mir, dass du sorgfältig damit umgehen kannst!"

Zahlreiche Anregungen, wie Sie mit Fehlverhalten umgehen können, erhalten Sie in den Elternkursen Triple P oder Step.



Das Kind fördern und stärken

Eltern sollen ihren Kindern eine anregende Umge-

bung bieten. Das bedeutet nicht, dass das Kinderzimmer in einen Spielzeugladen

gut geeignet.

Kinderzimmer in einen Spielzeugladen verwandelt wird! Oft wissen Kinder

mit zu viel an Spielzeug nichts mehr anzufangen. Wählen Sie lieber sorgfältig aus. Spielzeug, mit dem Kinder etwas tun, bauen können usw. ist

Kleinen Kindern reicht es oft schon, sinnliche Erfahrungen machen zu dürfen. Kneten, mit Wasser spielen, Erbsen in Gefässe umschütten, basteln usw. ist für sie das Grösste.

Mediale Geräte gehören nicht in Kleinkinderhände, damit lassen sich keine Sinne fördern! Finden Sie heraus, was Ihr Kind besonders gerne macht und fördern Sie es in seinen Stärken. Es gewinnt Selbstvertrauen und entwickelt ein gesundes Selbstkonzept. Vermeiden Sie übermässiges oder übertriebenes Freizeitprogramm! 1 bis 2 Termine pro Woche reichen völlig. Der Rest der Zeit sollte zum freien Spielen zur Verfügung stehen, wenn möglich mit gleichaltrigen Spielkameraden.



Nutzen Sie Lerngelegenheiten im Alltag. Hat Ihr Kind z.B. eine Frage, nehmen Sie sich Zeit und reden mit ihm. Stellen Sie Rückfragen, anstatt ihm sogleich die Antwort zu präsentieren. Bieten Sie ihm Hilfen an, damit es die Antwort selbst bzw. im gemeinsamen Austausch mit Ihnen herausfinden kann.



Die eigenen Bedürfnisse nicht vergessen

Alle Eltern benötigen auch Zeit als Paar oder für sich allein. Gönnen Sie sich diese! Schenken Sie Ihren Energien Beachtung, tanken Sie neue Reserven. Denn nur wer genügend Lebensenergie zur Verfügung hat, kann in der Erziehung





Sprechen Sie ausserdem mit Ihrem Partner über die Belange der Kindererziehung. Verantwortung zu teilen, entlastet. Vor allem dann, wenn beide Eltern "am

Am Wichtigsten jedoch ist: Freuen Sie sich jeden Tag aufs Neue über Ihre Kinder! Sie sind ein Geschenk und auch wir Eltern können viel von ihnen lernen!

gleichen Strang ziehen".

"Wenn die Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln, wenn sie gross sind, gib ihnen Flügel."

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.pointy.ch



Pointy AG Allmeindstrasse 17 CH-8840 Einsiedeln/Schweiz info@pointy.ch · www.pointy.ch