

CENTRALSTRASSE 5D
6410 GOLDAU
TEL. 041 859 17 37
FAX 041 859 17 39
WWW.SPD.CH

OBERDORFSTRASSE 2
8808 PFÄFFIKON SZ
TEL. 055 410 46 44
FAX 055 410 46 94
WWW.SPD.CH



Wenn Kinder nicht hören wollen.... Das 5-Schritte-Programm für genervte Eltern

Inhaltsverzeichnis

		Seite
Einleitung		2
Schritt 1	Finden Sie heraus, um was es eigentlich geht	6
Schritt 2	Finden Sie heraus, warum das Kind sich so verhält	11
Schritt 3	Finden Sie heraus, inwieweit Sie selbst daran beteiligt sind	20
Schritt 4	Finden Sie heraus, welche andern Möglichkeiten es noch gibt	30
Schritt 5	Und jetzt die Vorsätze in die Praxis umsetzen	39

Einleitung

Das 5-Schritte-Programm stammt von Hans Janssen. Das Buch heisst: „Wenn Kinder nicht hören wollen – ein 5-Schritte-Programm für genervte Eltern. Herder-Verlag, erschienen 2006, ca. 17.-- (leider vergriffen)

Probleme können nur durch ein **geplantes, schrittweises Vorgehen** gelöst werden.

Voraussetzung für Lösungen: erst einmal nachdenken

Warum verhält mein Kind sich so?

Mache ich vielleicht etwas falsch?

Was könnte ich anders machen?

...

Erziehung kann gelernt werden – wie jede andere Fähigkeit kann man sie sich aneignen. Weiterbildung zahlt sich auch im Elternberuf aus.

Eltern bilden ihre Kinder in Konflikten weiter

Kein Kind kommt auf die Welt und gehorcht seinen Eltern in jeder Hinsicht. In Beziehungen sind so viele Interessen und Bedürfnisse vorhanden wie Beteiligte. Diese sind nicht immer dieselben und das führt dazu, dass es Konflikte gibt. Diese sind anstrengend und oft nervenzerreibend – und lehrreich.

Was lernen Kinder (und Erwachsene) in Konflikten?

Konflikte - wenn zwei Bedürfnisse aufeinander prallen

In Konflikt lernen wir soziale Fähigkeiten:

- Die eigenen Bedürfnisse und Interessen besser kennen
- Lernen wir, dass andere andere Bedürfnisse haben
- Sich behaupten
- Nein sagen
- Spannungen aushalten
- Die Bedürfnisse der andern anerkennen
- Überzeugen
- Nachgeben
- Kompromisse finden
- Lernen, dass ein Streit wieder aufhört
- Lernen, dass ich und andere mit andern Meinungen dazugehören
- Frieden schliessen
- Mitreden
- Den Spielraum kennen, wo wir mitentscheiden, und wo wir nur mitreden, aber nicht entscheiden

Neben aller Anstrengung bieten Eltern den Kindern in Konflikten viel Übungsfeld an.

Überlegen: Was wollen wir den Kindern beibringen und tun wir das, wie wir mit Konflikten umgehen?

Idee: Zum Überlegen:

Was möchte ich meinem Kind beibringen bezüglich Umgang mit Konflikten?

Möchte der Vater / die Mutter meines Kindes dasselbe?

Wo teilen wir Haltungen, wo nicht?

Wie gehen wir damit um?

Allgemeine Überlegungen:

Verhalten von Kinder ist angelernt: Was mit Aufmerksamkeit belohnt wird (Zuwendung, Schimpfen, Loben), wird verstärkt. Was ignoriert wird, erlischt.

Lernen ist einfacher als Verlernen. Das zweite geht länger.

Verhalten, Gefühle und Gedanken hängen zusammen – bei Erwachsenen und Kindern. Unser Verhalten ist der Ausdruck unseres Denkens und Fühlens.

Was wir denken und fühlen, gestaltet unser Verhalten.

Uns besser kennen, heisst bewusster (und gelassener) mit Erziehung umgehen.

Denken – Fühlen – Handeln in der Erziehung

Beispiel:

Ein 3-jähriger Bub gibt seiner 1-jährigen Schwester einen Schubs. Das Schwesterchen fällt hin und weint.

Gedanke des Bubs: „Diese kleine Kröte bekommt viel mehr Zuwendung als ich.“

Gefühle des Bubs: Dieser Gedanke ist bedrohlich für ihn, weil er sehr abhängig von den Eltern ist, und diese Liebe nicht verlieren will.

Ansatzpunkt: Erst wenn der Bub nicht mehr denkt, dass er weniger Zuwendung bekommt, braucht er keinen Groll mehr auf die Schwester zu haben und verändert sein Verhalten (gibt ihr keine Schubse mehr).

- (Es braucht Verständnis für die Gedanken und Gefühle, wenn man das Verhalten verändern will.

„Dreischritt der Erziehung“

ÜBUNG 1: Verhalten meines Kindes

Welches Verhalten meines Kindes hat mich dazu gebracht, den Kurs „Wenn Kinder nicht hören wollen“ zu besuchen?

Welches sind die Verhaltensweisen meines Kindes, die mich in der letzten Zeit gestört haben?

Welches Verhalten meines Kindes lässt mich verzweifeln, bringt mich dazu, mir Sorgen zu machen, macht mich wütend, traurig oder enttäuscht mich?

Schritt 1

Finden Sie heraus, um was es eigentlich genau geht „Problemanalyse“

Reaktionen auf nervendes Verhalten:

Du gehst mir auf die Nerven
Du nervst schon den ganzen Tag
Gib endlich Ruhe, Du bist nur Stress
Du kannst Dich einfach nicht normal benehmen
Wenn Du so bist, hab ich Dich nicht mehr lieb
...

Was würde das bei uns auslösen, wenn wir tausende von Malen hören würden, dass wir nerven? Das von der Person hören, die wir am meisten lieben?

- (\) Unterscheidung zwischen Verhalten des Kindes und dem Kind selbst
- (\) Es gibt keine schwierigen Kinder, nur schwieriges Verhalten
- (\) Dich mag ich gern, aber dieses Verhalten nicht

Verhalten genau benennen

Videokamera-Technik

Trennen vom Verhalten und dem eigenen Urteil

Was macht das Kind genau? Filmen Sie es mit einer Kamera und erzählen Sie, was Sie sehen.

Beispiel

Dieser Junge ist einfach schrecklich. Nie kann er seinen kleinen Bruder in Ruhe lassen!

Videokamera:

Er verpasst seinem kleinen Bruder, der am Tisch sitzt und malt, einen Stoss gegen den Ellenbogen.

Vorteile

Das Verhalten von Kindern wird (manchmal) besser verständlich

Auch andere Verhaltensweisen fallen auf (Blick für die andern Seiten)

Üben Unterscheidung Verhalten Kind / keine abwertenden Pauschalurteile

Weniger „Angriffsfläche“ für die Kinder

Beispiel

Elternteil:

„Warum um Himmels willen räumst Du nie Dein Zimmer auf. Es sieht aus, als hätte eine Bombe eingeschlagen. Überall liegt Dein Zeugs. Dass Du in diesem Chaos Deine Ufzgi machen kannst....“

Kind:

„Ich räume nicht nie auf. Erst vor einer Woche habe ich aufgeräumt. Und meine Hausaufgaben mach ich auch immer.“

Elternteil mit Videokamera:

Dein Zimmerboden ist mit Kleidern und andern Dingen vollgestellt. Dein Tisch ist mit Dingen vollgestellt.

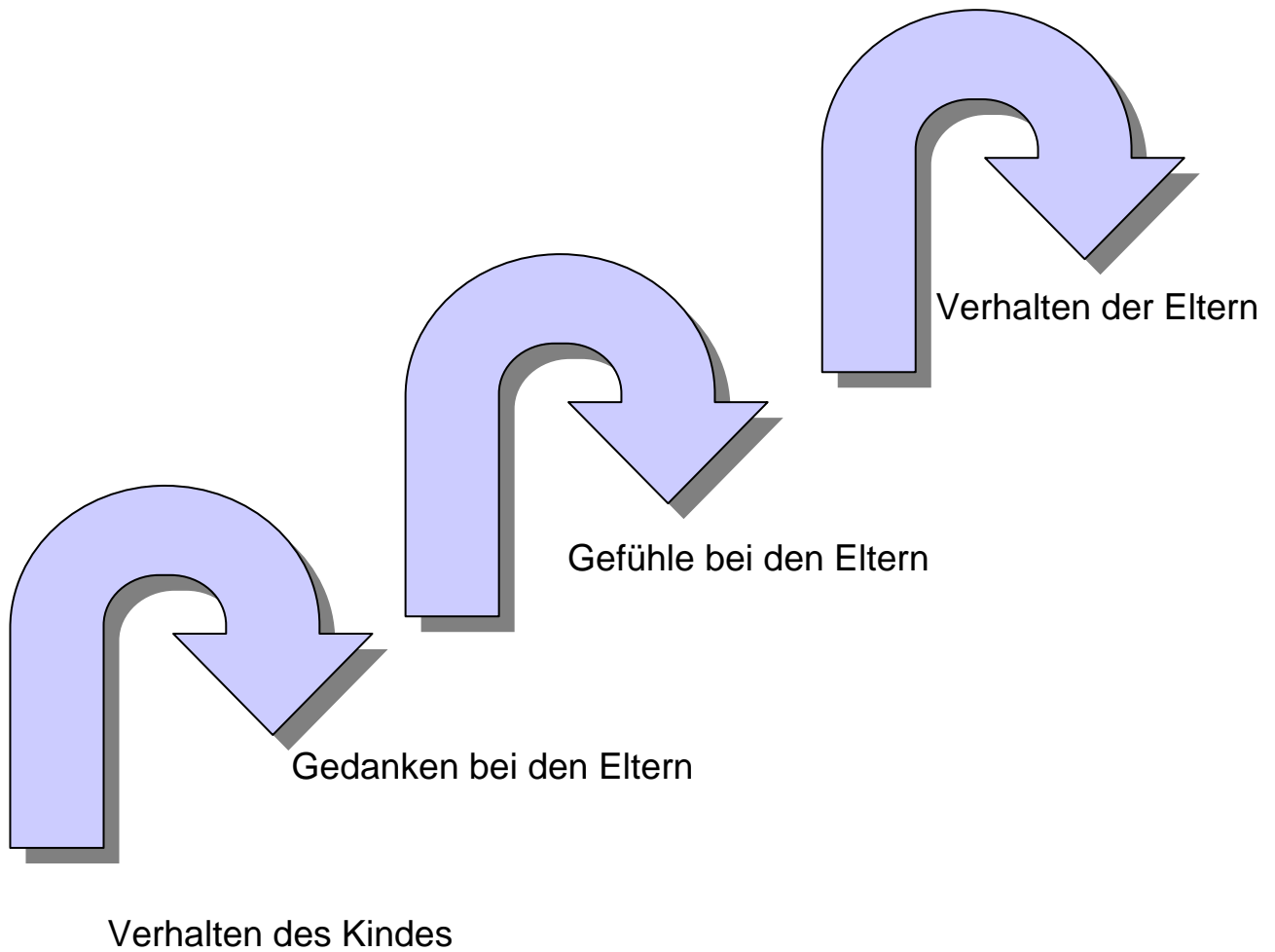
Videokamera ermöglicht „Objektivität“ / „Sachlichkeit“

Videokamera ermöglicht Distanz und somit Raum zum Überlegen, sich Beruhigen, bevor gehandelt wird

Zum Überlegen gehört auch zu schauen, was eigentlich vor sich geht, wenn Regeln nicht eingehalten werden

Gedanken und Gefühle auf Seiten der Eltern

Beispiel



ÜBUNG 2: Meine Gedanken und Gefühle

Das Verhalten meines Kindes

Videokamera: was sehe ich für Verhalten? /Keine Beurteilung

Nehmen Sie nochmals die Übung 1 zur Hand. Welches Verhalten Ihres Kindes ärgert Sie am meisten. Notieren Sie jetzt unter Verhalten, was Sie durch die Videokamera sehen und hören können. Verzichten Sie auf Kommentare. Lesen Sie es dann nochmals durch und entfernen Sie alle Bewertungen (z.B. schrecklich, viel, schlimm, schon wieder, zu spät, schlimm, lästig, ärgerlich usw.). Zudem: Dinge, die ein Kind nicht tut, gehören nicht in die Rubrik Verhalten.

Gedanken bei mir /Was mir durch den Kopf geht

Welcher Gedanke ging Ihnen durch den Kopf, als Ihr Kind dieses Verhalten zeigte? Schreiben Sie diesen Gedanken auf.

Gefühle bei den Eltern

(Was diese Gedanken bei mir für Gefühle auslösen)

Und welches Gefühl hat das bei Ihnen ausgelöst? Schreiben Sie auch das Gefühl auf.

Verhalten der Eltern

(Wie verhalte ich mich)

Wie haben Sie auf das Verhalten des Kindes reagiert?

Vergleichen Sie die Übung 2 mit der Übung 1

Sehen Sie Unterschiede zwischen den Übungen? Wenn ja, was hat sich verändert?

ÜBUNG 3: Zum Überlegen

Gedanken haben Einfluss auf Gedanken und Gefühle.

Analysieren Sie Ihre Gedanken, um diesen Zusammenhängen auf den Grund zu gehen. Folgende Fragen können Ihnen dabei helfen:

1. Wie komme ich auf diesen Gedanken, wieso komme ich auf die Idee, dass es so ist, wie ich denke?
2. Ist dies die einzig mögliche Überlegung oder könnte es auch ganz anders sein?
3. Was erreiche ich damit, wenn ich so denke, wie ich jetzt denke? Tragen meine Gedanken dazu bei, dass mein Auftreten dem Kind gegenüber wenig Effekt hat?
4. Was könnte man mit anderen denkbaren Überlegungen möglicherweise erreichen? Was würden Sie zum Beispiel mit der folgenden Überlegung bewirken: „Ich muss dazu Stellung nehmen und das ist auch mein gutes Recht – schliesslich bin ich nicht umsonst sein Vater / seine Mutter.“
5. Also: Welche Überlegung sollte an erster Stelle stehen?

Schritt 2

Finden Sie heraus, warum das Kind sich so verhält

Grundsätzlich:

Wenn Eltern ihre Kinder fragen „Warum machst Du das jetzt“, bekommen sie selten eine befriedigende Antwort.

Weil: Kinder wissen meist selbst nicht, warum sie etwas getan haben.

Mehr Antworten, wenn Eltern sich die Frage stellen:
„Warum denke ich, dass mein Kind so etwas tut?“

Einige mögliche Erklärungen

- Das Kind weiss wirklich nicht, dass sein Verhalten stört
- Vielleicht schätzt das Kind die Grenzen nicht richtig ein
- Könnte es vielleicht am Charakter liegen?
- Ist etwas geschehen, das einen starken Einfluss auf das Kind hatte?
- Es kann ein Spiel sein.....
- Ein Kind mit einem negativen Selbstbild
- Das Kind hat das dringende Bedürfnis, an seinem Verhalten festzuhalten
- Vielleicht hat Ihr Kind ein Problem?
-

Das Kind weiss wirklich nicht, dass sein Verhalten stört

Beispiel:

Regel: Du darfst keinen Lärm machen.

Das Kind streift mit einem Stock dem Zaun entlang, was die Nachbarn und auch die Mutter ärgert.

Das Kind macht mit dem Stock und den Gitterstäben des Zauns Musik.

Ideen:

Erklärung geben

Mutter: „Wenn Du mit dem Stock den Gitterstäben entlangklapperst, ist das in allen andern Wohnungen zu hören. Manche Leute fühlen sich dadurch gestört, sie vertragen nicht soviel Lärm.“

Überprüfen der eigenen Erklärung

Habe ich das gewünschte Verhalten genau erklärt?

Sich bewusst sein

Kinder müssen viele Regeln und Vereinbarungen im Kopf behalten. Sie brauchen auch Zeit dafür. Konflikte und Zusammenstösse gehören zu diesem Lernprozess.

Vielleicht schätzt das Kind die Grenzen nicht richtig ein

Beispiel:

Das Kind brüllt, es wolle keinen Apfel, es wolle Schoggi.

Die Regel ist, dass es zum Zvieri Früchte gibt und nichts Süsses.

Ideen

Sich bewusst machen

Nicht jeder Protest ist Trotz. Das Kind will Schoggi und ist wütend, dass es keine gibt. Was es in dieser Situation lernt, ist auch, wie stabil die Grenzziehung ist (klappt es mit einem Wutanfall wohl doch noch, dass es Schoggi gibt und keinen Apfel?).

Nein ist nein

Wenn Kinder entdecken, dass sie das elterliche Nein mit Jammern, Betteln oder Wutanfällen erschüttern können, werden sie weitermachen.

Keine grossen Drohungen

Vor allem keine Drohungen, die nicht eingehalten werden (können).

Kinder schauen meistens, ob sie ihren Eltern trauen können, ob die Eltern wirklich meinen, was sie sagen.

Könnte es vielleicht am Charakter liegen?

Alle Kinder brauchen eine spezifische „Gebrauchsanweisung“. Eltern werden im Lauf der Zeit zu Experten für ihr Kind. Beide lernen von einander. Die Eltern vom Kind und das Kind von den Eltern.

Was mit Zuwendung belohnt wird, verstärkt sich, was ignoriert wird, wird sich abschwächen.

Bei einem Baby ist es wichtig, auf sein Temperament und seinen Charakter einzugehen.

Sobald Kinder grösser sind und einen eigenen Willen entwickeln, ist es besser auf das Verhalten einzugehen.

Ist etwas geschehen, das einen starken Einfluss auf das Kind hatte?

Wenn ein Kind einschneidendes wie z.B. einen Spitalaufenthalt, Unfall, die Trennung seiner Eltern, Hänseleien in der Schule erlebt, kann sich sein Verhalten stark verändern.

Dies muss berücksichtigt werden, wenn man über das Verhalten des Kindes nachdenkt.

Wenn Eltern etwas vermuten, ist es wichtig, einige Dinge zu beachten:

Das Kind nicht unter Druck setzen

Das Kind nicht zusätzlich belasten

Dem Kind vermitteln, dass man es nicht schlimm findet, wenn es im Augenblick nicht darüber reden mag. Vielleicht hat es ein ander Mal Lust dazu.

So weiss das Kind, dass es reden kann und darf.

Es kann ein Spiel sein.....

Beispiel

Die zwei Kinder kommen nach Hause. Sobald die Mutter die Türe aufmacht beginnen sie zu streiten. Die Mutter sagt, jetzt sei Schluss. Kurz darauf streiten die Kinder wieder und die Mutter schlägt sprachlos vor Wut die Türe zu. Nach einiger Zeit geht die Mutter ins Kinderzimmer. Die beiden spielen friedlich miteinander. Sobald die Mutter sich ins gleiche Zimmer setzt, streiten sie wieder los.

Spiel, Muster, Schema = etwas, das sich immer gleich wiederholt
Sicherheit: Man weiss, wie es läuft, was der andere tut

Aus dem Spiel aussteigen ist schwierig, weil es einen langen Atem braucht.

Schema durchbrechen durch Verlagerung der Aufmerksamkeit.

z.B. dem Streit zuvor kommen

jede streitlose Zeitspanne loben („Wie gut wir es doch miteinander haben“).

Wenn das alte Muster sich zeigt, ignorieren.

Mehr dazu beim Schritt 3.

Ein Kind mit einem negativen Selbstbild

Beispiel:

Kind möchte mitspielen bei andern Kindern. Dann nimmt er den Fussball spielenden Kindern den Ball weg. Wenn er ein paar Kinder Murneln spielen sieht, tritt er die Murneln weg. Niemand in der Klasse mag das Kind leiden und mit ihm spielen.

Überlegungen:

Das Kind weiss nicht, was es mache soll, um dazu zu gehören. Um zu fragen, ist es oft zu scheu, und es hat grosse Angst, abgelehnt zu werden – meist aus Erfahrung. Aus solchen Erfahrungen und der Beurteilung der Erwachsenen kann sich ein negatives Selbstbild entwickeln.

Aha, der wieder....

Kannst Du Dich nicht ein Mal normal benehmen?

Mit Dir stimmt doch etwas nicht

↳ Teufelskreis

Verstärkung des negativen Selbstbildes -> schwierige Reaktion -> ablehnende Erfahrungen usw.

Positives Selbstbild vermitteln:

Regelmässiges Belohnen für gutes und akzeptables Verhalten

Konsequent und ernsthaft auf Signale des Kindes eingehen. So bekommt das Kind Sicherheit darin, dass ihm jemand zuhört und es ernst nimmt.

Negatives Selbstbild ist nicht leicht zu reparieren

Aufmerksamkeit verlagern von dem, was es falsch macht, auf das was es richtig macht und auch seine Bemühungen, etwas richtig zu machen, loben.

Beispiel

„Das finde ich toll von dir. Du stehst hier und siehst den andern Kindern zu, weil du ihnen damit zeigen willst, dass du gerne mitspielen willst.“

Fallen

Lehrmeister spielen. Das gibt Kindern das Gefühl immer die Dummen zu sein (-> Verstärkung des negativen Selbstbildes).

Lange Erklärungen abgeben.

Idee

Dem Kind helfen, selbst eine Lösung zu finden.

Beispiel:

„Du möchtest mit den andern Kindern Fussball spielen und du fragst dich, wie du das machen könntest. Hast Du vielleicht schon eine Idee?“

Das Kind hat das dringende Bedürfnis, an seinem Verhalten festzuhalten

Beispiel 1

Vater ruft seine Tochter, um wie vereinbart beim Abwasch zu helfen. Nach mehrmaligem Rufen kommt die Tochter nicht. Als der Vater wütend ins Zimmer kommt, findet er seine Tochter am Schreibtisch mit einem Buch. „Wir haben morgen eine Prüfung und ich kann mir all die Sachen einfach nicht merken...“.

Manchmal haben Kinder gute Gründe, nicht das zu tun, was man von ihnen verlangt. Wie in diesem Beispiel. Gute Gründe meint hier: leicht nachvollziehbare.

Beispiel 2

Die Tochter hat zum wiederholten Mal im Warenhaus gestohlen und wurde dabei erwischt.

Hier ist es schwierig, der Tochter mit genügend Offenheit gegenüber zu treten, dass sie sich traut, ihre tatsächlichen Wünsche und Bedürfnisse preiszugeben.

Unterscheiden zwischen Bedürfnis und Verhalten kann hier sinnvoll sein.

Das Bedürfnis – z.B. die Tochter möchte von einem andern „wildem“ Mädchen als Freundin akzeptiert werden. Dieser Wunsch ist verständlich, das Verhalten nicht.

Vielleicht hat Ihr Kind ein Problem?

Probleme ausserhalb der Kind-Eltern-Beziehung, z.B. in der Schule, Umzug, Liebeskummer, Tod des Meerschweinchens.

Probleme innerhalb der Kind-Eltern-Beziehung, z.B. ungerechte Behandlung.

Kinder sagen selten: „Mama / Papa, ich habe ein Problem.“

Kinder schlagen Türen zu, knallen ihre Jacke in die Ecke, plagen die Katze, verweigern das Essen, machen wieder ins Bett bis sie laufen weg von zu Hause.

Kinder zeigen über Verhalten, dass etwas nicht stimmt.

Zwei Ohren und ein Mund → Strategie für Eltern
Viel Zuhören und wenig reden
Offenheit – kein Druck (keine Verhörtechniken)

Wie findet man am Einfachsten die Ursache für ein bestimmtes Verhalten heraus?

Hier nochmals die nicht abschliessende Liste mit einigen möglichen Erklärungen:

- Das Kind weiss wirklich nicht, dass sein Verhalten stört
- Vielleicht schätzt das Kind die Grenzen nicht richtig ein
- Könnte es vielleicht am Charakter liegen?
- Ist etwas geschehen, das einen starken Einfluss auf das Kind hatte?
- Es kann ein Spiel sein.....
- Ein Kind mit einem negativen Selbstbild
- Das Kind hat das dringende Bedürfnis, an seinem Verhalten festzuhalten
- Vielleicht hat Ihr Kind ein Problem?
-

Wie findet man jetzt heraus, um welche Ursache es sich handelt?

Wichtig: Man lernt dabei sein Kind besser kennen und erweist der Beziehung einen enormen Dienst. Investition in (jeder) Beziehungen zahlt sich aus: über den andern nachdenken vertieft Beziehung.

Das Kind fragen:

Warum machst Du das? Was steckt bei Dir dahinter?

Selten eine sinnvolle Antwort

Die einzige Möglichkeit: Es selbst versuchen

Sich selbst fragen: was denke ich, ist die Ursache für mein Kind, wenn es nicht hören will? Welches Motiv ist am wahrscheinlichsten für das Verhalten meines Kindes?

ÜBUNG 4: Verhalten des und elterliche Reaktion

Überlegen Sie die folgende Situation:

Tamara (14) kommt ins Zimmer, schmeisst ihre Tasche auf den Boden, knallt die Türe mit einem Fusstritt zu und sagt: „Diese Scheisschule! Die können mich alle mal kreuzweise...! Allen voran dieser idiotische Sportlehrer!“

- Welche der zwei folgenden elterlichen Reaktionen erscheint Ihnen besser und warum?
- Welche Vermutung über die Ursache von Tamaras Verhalten liegen den Reaktionen zu Grunde?
- Wie wird Tamara auf die beiden Reaktionen reagieren?

Reaktion 1

„Moment mal. Ich finde das überhaupt nicht toll, wenn du so die Türe zuknallst, damit machst du sie nur kaputt. Und übrigens: So redet man nicht von seinen Lehrern, den Ton will ich in Zukunft nicht mehr hören!“

Reaktion 2

„Wie man hört, hast du dich heute in der Schule nicht besonders amüsiert.“

ÜBUNG 5: Warum verhält sich mein Kind so?

<p>Das Verhalten meines Kindes (Videokamera) Vgl. ÜBUNG 1</p>	
<p>Mögliche Erklärungen für dieses Verhalten</p>	
<p>Warum denke ich, dass dies das Verhalten meines Kindes erklären würde?</p>	
<p>Was sollte ich sinnvoller- weise tun?</p>	
<p>Was sollte ich sinnvoller- weise lassen?</p>	

ÜBUNG 6: Immer der gleiche Film...

Wenn Ihre Konflikte mit dem Kind dem gleichen Muster folgen

Kommt es oft vor, dass Ihr Kind nicht auf Sie hört? Und haben Sie das Gefühl, dass eigentlich immer wieder derselbe Film abläuft? Dass die Reaktion Ihres Kindes auf Ihren „Ausbruch“ fast voraussagbar ist? Dann haben Sie und Ihr Kind sich möglicherweise festgefahren.

Mit folgendem Schritten können Sie beginnen, diese Wiederholungen zu durchbrechen:

- Setzen Sie sich einmal in aller Ruhe mit der folgenden Frage auseinander: Welche Spannungen und Konflikte habe ich in letzter Zeit mit meinem Kind regelmässig gehabt?
- Lief ein bestimmter Konflikt immer wieder ungefähr gleich ab?
- Was tat mein Kind (versuchen Sie, sich an die Videomethode zu halten)?
- Inwieweit war ich daran beteiligt?
- Die Zauberformel, um feste Muster zu durchbrechen, lautet: Die Aufmerksamkeit verlagern. Worauf könnte ich meine eigene und die Aufmerksamkeit des Kindes lenken, um zu verhindern, dass sich dieses Muster ständig wiederholt? Versuchen Sie, mindestens fünf Dinge aufzuzählen, die Ihre und die Aufmerksamkeit Ihres Kindes ablenken können.

Schritt 3:

Finden Sie heraus, inwieweit Sie selbst beteiligt sind

Eltern beeinflussen das Verhalten der Kinder. Eltern sind normale Menschen und begehen normale Fehler.

Wichtiger als die Fehler, die wir machen, ist die Frage, wie wir mit den Fehlern umgehen.

Die zehn häufigsten Fehler in der Erziehung

- | | |
|---------------|---|
| Fehler Nr. 1 | Doch nicht deutlich genug gewesen? |
| Fehler Nr. 2 | Ein bisschen stolz auf den kleinen Querkopf? |
| Fehler Nr. 3 | Zu viele Worte für all die kleinen Verstösse? |
| Fehler Nr. 4 | Zu wenig Worte für alle guten Seiten? |
| Fehler Nr. 5 | Unter- oder überfordert? |
| Fehler Nr. 6 | Eine Weile die Zügel schleifen lassen? |
| Fehler Nr. 7 | Zu wenig Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten? |
| Fehler Nr. 8 | Ist vielleicht Gewalt im Spiel? |
| Fehler Nr. 9 | Zu wenig auf die (kleinen) Probleme des Kindes eingegangen? |
| Fehler Nr. 10 | Zu viel mit dem Kind diskutiert? |

Fehler Nr. 1 Doch nicht deutlich genug gewesen?

Erkennbar an folgendem Bemerkungen der Eltern:

- „Würdest Du das wohl lassen?“
- „Ist das jetzt wirklich nötig, mit den Schuhen aufs Sofa?“
- „Wie oft habe ich Dir schon gesagt, dass Du nicht Deinen Schulthek auf den Boden schmeissen sollst?“
- „Weisst Du noch immer nicht, wie man anständig isst?“
- Super! Das ist wirklich super, dass Du die Spaghetti jetzt wieder über den Tisch schmierst.“
- „So macht man das bei uns zu Hause aber nicht!“
- „Du nervst und respektierst meine Arbeit gar nicht!“

Unklare Regeln und Grenzen erkennt man an folgendem:

Die Regel ist unvollständig. Das Kind weiss nicht, was genau es darf oder nicht.

Sie enthalten oft einen Vorwurf, der dem Kind das Gefühl gibt, es stimme etwas nicht.

Aus unklaren Regeln entsteht viel Reibungspotential. Eltern lassen sich so in unangenehme Diskussionen verwickeln. („Würdest Du das wohl lassen?“ – „Nein.“)

Fehler Nr. 2 Ein bisschen stolz auf den kleinen Querkopf?

„Du Luusmeitli, du!“

„...da war er ganz frech zum Pfarrer!“ (in halbstolzem Ton)

Ist man (oft auch unbewusst) stolz auf bestimmtes Verhalten des Kindes, z.B. auf schlagfertige Antworten, bemerkt dies das Kind und wiederholt das Verhalten, da es gerne stolze Eltern hat.

Schwierig für das Kind: Widersprüchlichkeit

Überprüfen: was habe ich als Vater/Mutter für Gedanken und Gefühle beim Verhalten des Kindes?

Fehler Nr. 3 Zu viele Worte für all die kleinen Verstösse?

„Nimm doch endlich die Hände aus den Taschen!“

„Eine Vier? Kann das nicht besser werden?“

„Sitz doch endlich einmal still!“

„Schon wieder ein Pferd? Kannst du denn gar nichts anderes zeichnen?“

...

Solche (wiederholten) Anmahnungen wirken entmutigend, d.h. die Kinder trauen sich mit der Zeit nichts mehr zu.

Die Wirkung ist ähnlich wie die von Nörgeleien bei Erwachsenen: Die Kinder beginnen aus Selbstschutz weg zu hören.

Wie könnte ich meinem Kind auf eine sympathische und dennoch wirksame Weise Regeln und Grenzen beibringen?

Fehler Nr. 4 Zu wenig Worte für alle guten Seiten?

Kinder brauchen für Dinge, die uns „normal“ vorkommen, ihnen aber manchmal unendlich schwer fallen, Wertschätzung.

Nach der Schule gleich nach Hause kommen

Den Einkauf nicht vergessen

Nicht ausrasten, wenn der kleine Bruder sich die Barbie schnappt

Die Jacke aufhängen

...

Komplimente und Lob zu hören, bzw. zu merken, dass Eltern sehen, dass es gute Seiten hat, ist wichtig für das Kind, damit es ein gutes Selbstbild aufbauen kann (Meine Eltern lieben mich -> ich muss ein guter Kerli / Meitli sein.)

Unterschiede von Kinder mit und ohne wertschätzende Eltern

Kinder, die <u>nie</u> ein besonderes Lob oder eine nette Bemerkung zu hören bekommen	Kinder, die <u>regelmässig</u> ein besonderes Lob oder eine nette Bemerkung zu hören bekommen
<ul style="list-style-type: none"> • Sind sich niemals sicher, ob sie etwas falsch machen oder richtig • Werden dadurch auf Dauer verunsichert • Haben Angst, Fehler zu machen (Versagensangst) • Versuchen vielleicht auf andere Art, Aufmerksamkeit zu bekommen (aber das ist wahrscheinlich auf genau die Art, die für die Eltern nicht akzeptabel ist) 	<ul style="list-style-type: none"> • Wissen, was sie richtig machen und dass dies gewürdigt wird • Fühlen sich dadurch auch sehr selbstsicher • Haben es nicht nötig, auf negative Weise Aufmerksamkeit zu fordern • Entwickeln ein positives Selbstbild • Haben andern Kinder etwas voraus: Sie haben nette Eltern (denn nette Eltern sagen auch nette Dinge zu ihren Kindern)

ÜBUNG 7: Wertschätzung für mein Kind

Stellen Sie sich einen durchschnittlichen Tag mit ihrem Kind vor. Registrieren Sie dabei alle Verhaltensweisen, die Ihnen akzeptabel erscheinen und die Sie mit ein paar netten Worten kommentieren könnten.

Was kommt Ihnen in den Sinn?

Beobachten Sie ihr Kind einen Tag lang: Was macht es alles gut (auch wenn Sie dieses Verhalten „normal“) finden?

Versuchen Sie, jeden Tag lang eine Stunde auf die guten Seiten zu achten. Versuchen Sie Lob und „Anweisungen / Schimpfen“ in einem Verhältnis von 5 : 1 zu verteilen. Was verändert sich dabei?

Fehler Nr. 5 Unter- oder überfordert?

Die Ursache vieler Eltern-Kind-Konflikte liegt darin, dass die Kinder entweder unter- oder überfordert werden: Behandelt man die Kinder zu lange als Kleinkinder führt das zu Spannungen, nimmt man sie zu früh für „voll“, passiert das gleiche.

Sind die Erwartungen an das Kind altersgemäss?

Weiss ich, was ein Kind im Alter meines Kindes kann?

Lasse ich mein Kind die altersgemässen Schritte machen in die Selbständigkeit?

Fehler Nr. 6 Eine Weile die Zügel schleifen lassen?

Alle Eltern erleben Phasen (berufliche Anforderungen, persönliche Belastungen, Trennungen, Krankheiten, Umzug u.a.), in der ihre Aufmerksamkeit grösstenteils andern Dingen gilt. In solchen Zeiten lässt man den Kindern einiges durchgehen.

Dadurch sind die Grenzen für das Kind nicht mehr klar erkennbar. Die Eltern müssen Grenzen wieder deutlich machen. Es braucht Zeit und Geduld (für Eltern und Kind), die Grenzen wieder klar zu machen.

Fehler Nr. 7 Zu wenig Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten?

„Würdest du das wohl tun?“

„Du musst es selbst wissen....“

„Du weisst, dass Papa davon nicht begeistert sein wird.....“

„Dann mach das, Du wirst schon sehen, dass es in die Hose geht....“

„Du machst ja doch nie, was ich sage...“

Besonders bei regelmässigen Konflikten mit den Kindern können Eltern verunsichert reagieren, da sie meinen, sie würden regelmässig versagen. Diese Haltung führt zu unsicherem Handeln. Das überträgt sich aufs Kind, das nicht mehr weiss, welche Regel gilt.

Was für Vorstellungen verunsichern mich?

Was für Gedanken begleiten die Vorstellungen?

Welche Gefühle lösen diese Gedanken aus?

Was hat das für einen Einfluss auf mein Verhalten?

Fehler Nr. 8 Ist vielleicht Gewalt im Spiel?

Wenn Kinder z.B. geschlagen werden, wird ihr Vertrauen zu den Eltern schwer erschüttert. Kinder werden dadurch verunsichert.

Um die Hilflosigkeit, die im Schlagen oft zum Ausdruck kommt, zu überwinden, macht es Sinn externe Hilfe in Anspruch zu nehmen, um Alternativen zu erarbeiten.

Fehler Nr. 9 Zu wenig auf die (kleinen) Probleme des Kindes eingegangen?

Kinder zeigen durch ihr Verhalten, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist (Umzug des Freundes, Tod des Hamsters....), was für die Eltern evtl. nicht den gleichen Stellenwert hat.

Es ist wichtig, auf Verhaltensänderungen (=Signale) zu achten und sich zu fragen, was zu diesen geführt haben könnte.

Kinder brauchen das Wissen und die Erfahrung (!), dass sie in ihren Eltern interessierte und „nette“ (vertrauenswürdige) Gesprächspartner haben.

„Du vergisst öfter, das Brot vom Beck mitzubringen. Manchmal vergisst man ja etwas, wenn etwas anderes den ganzen Platz im Kopf einnimmt... Vielleicht übernehme ich mal das Einkaufen, bis Du wieder Platz hast im Kopf. Dann sag es mir, ok?“

Hilfreich ist es oft, sich zu fragen, wie man selbst angesprochen werden möchte, wenn man ein Problem hat.

Fehler Nr. 10 Zu viel mit dem Kind diskutiert?

Kinder mitreden lassen bedeutet auch, dass eine Regel nicht festgelegt ist. Kinder bekommen oft mehr Sicherheit und Klarheit (und Eltern sind weniger gestresst), wenn bestimmte Regeln als selbstverständlich betrachtet werden.

Über manches kann diskutiert werden, manches ist „heilig“. Denn wenn für Sie als Eltern bestimmte Regeln feststehen, lässt sich daran eigentlich nicht mehr rütteln.

Widersetzen sich Kinder diesen Regeln, kann man sie natürlich anhören, aber das bedeutet keineswegs, dass alles Mögliche sofort zum Diskussionspunkt wird.

Kinder respektieren ihre Eltern umso mehr, je deutlicher diese an einer Reihe von Regelungen und Grenzen festhalten.

ÜBUNG 8: Heilige oder weiche Regel? Fest oder diskutieren...?

Alle Eltern haben Regeln, die fest sind, d.h. über diese wird nicht diskutiert. Untenstehend finden sie einige Beispiele. Kontrollieren Sie einmal für sich selbst: Sind diese Regeln / Aufgaben / Zeiten in meiner Familie deutlich festgelegt oder muss darüber immer wieder verhandelt werden?

Und: welche Regeln / Aufgaben / Zeiten bieten den meisten Zündstoff für Konflikte? Sind das die festen oder die diskutablen (= über die diskutiert wird) Regeln?

Regeln / Aufgaben / Zeiten	Diskutabel oder heilig	Lösen oft Konflikte aus
1. Schlafenszeiten für die Kinder (wochentags)		
2. Essenszeiten		
3. Wer spült das Geschirr (abends)?		
4. Wer erledigt die Einkäufe?		
5. Wer bestimmt, ob ferngesehen wird?		
6. Wer bestimmt das Programm?		
7. Zeiten für die Hausaufgaben		
8. Wer stellt den Mülleimer nach draussen?		
9. Betten machen		
10. Das Aufräumen des eigenen Zimmers		
11. Das Aufräumen der Spielsachen		
12. Das Wegräumen der Wäsche		
13. Das Essen von Gemüse, Fleisch und Obst		
14. Naschen zwischen den Mahlzeiten		
15. Taschengeld		
16. Schuhe putzen		
17. Das Velo hereinstellen		
18. Zeiten, zu denen man am Wochenende nach Hause kommt		
19. Aufräumen des Badeszimmers nach Benutzung		
20. Tisch decken und abräumen		

Was könnten Sie tun, um (zu viele) zermürende Diskussionen zu vermeiden?

Abschliessende Gedanken zur Erziehungsfehler-Suche

Eltern prüfen, in welchem Mass Sie zur Entstehung von Konflikten beitragen.

Eltern lernen sich und Ihr Kind besser kennen.

Eltern schieben eine Pause zwischen das Verhalten des Kindes und ihrer sofortigen Reaktion.

Alle Eltern machen Fehler. Ein Fehler muss keine Katastrophe bedeuten, wenn dieser Fehler erkannt und wieder gut gemacht wird.

Aus Fehlern lernen (auch) Eltern, wenn sie aus ihnen Lehren ziehen können.

Fehler dem Kind gegenüber zugeben. Daraus lernt das Kind, dass es keine Schande ist, einen Fehler zu zu geben.

„...in Nachhinein finde ich, dass ich zu grob mit Dir war. Das habe ich nicht so gemeint. Ich wollte nur nicht, dass Du wieder mit den Schuhen durch den Gang marschierst. Ich finde es nicht richtig von mir, dass ich so grob zu Dir gewesen bin. Entschuldigung.“

Schritt 4: Finden Sie heraus, welche andern Möglichkeiten es noch gibt

Zehn Tipps für Eltern, wenn ihre Kinder nicht gehorchen wollen Zehn Tipps zum Reduzieren von Eltern-Kind-Konflikten

- Tipp 1: Geben Sie deutlich Regeln und Grenzen an
- Tipp 2: Seien Sie bereit, sich den Protest (und die Probleme) des Kindes anzuhören
- Tipp 3: Ignorieren Sie „Grenzüberschreitungen“, vor denen Sie gewarnt haben
- Tipp 4: Stellen Sie, wo nötig, glasklare Forderungen
- Tipp 5: Verfahren Sie grosszügig mit Komplimenten und positiver Bestätigung
- Tipp 6: Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind
- Tipp 7: Machen Sie sich Ihr eigenes Verhalten bewusst
- Tipp 8: Lassen Sie sich nicht beirren: Nein heisst Nein
- Tipp 9: Bringen Sie Kindern bei, Verantwortung zu übernehmen
- Tipp 10: Belohnen Sie sich selbst zur rechten Zeit

Tipp 1: Geben Sie deutlich Regeln und Grenzen an

Grenzen, die ich setze, haben auch mit mir zu tun. Deshalb muss ich die Grenze in der **Ich-Form** vermitteln.

„Ich vertrage die laute Musik jetzt nicht.“

Deutliche Grenzen beinhalten 3 Dinge:

- **Verhalten des Kindes:** Was genau tut mein Kind, das für mich inakzeptabel ist (Videomethode: nur das wahrnehmbare Verhalten).
- **Folgen dieses Verhaltens:** Warum darf das Kind dies nicht? Konkrete, greifbare, glaubwürdige Auswirkungen des Verhaltens benennen.
- Das dadurch **ausgelöste Gefühl:** Ärger, Sorge, Wut, Enttäuschung....

„Wenn Du erst um sieben nach Hause kommst, muss ich nochmals in die Küche stehen, um Dein Essen aufzuwärmen und ich habe heute Abend noch eine Menge anderer Dinge zu tun, so dass mich das ärgern würde.“

Wichtig

- Grenze nicht überladen mit Vorwürfen, Anschuldigungen und Ablehnung überladen.
- Grenze ruhig erklären, nicht laut und aggressiv werden.

ÜBUNG 9: 3 Dinge braucht es zum deutlich Machen von Grenzen

Wenn Sie einem Kind sehr deutlich vermitteln wollen, dass und warum Sie sein Verhalten nicht akzeptieren, gibt es drei Punkte, die Sie ansprechen müssen: das Verhalten des Kindes, die Folgen, die dieses Verhalten für Sie selbst hat oder für andere, und das Gefühl, das Sie dabei haben.

Welches der drei genannten Elemente – Verhalten, Folgen, Gefühl - vermissen Sie in den folgenden Aussagen:

Aussage	Es fehlt
Ich mag das nicht, wenn Du mit den Schuhen die Tür zuschlägst.	
Jetzt muss ich wieder den ganzen Küchenboden wischen und das finde ich sehr ärgerlich.	
Es macht mich sauer, dass Du das Velo draussen hast stehen lassen, ohne es abzuschliessen.	

Tipp 2: Seien Sie bereit, sich den Protest (und die Probleme) des Kindes anzuhören

„Das habe ich doch nicht extra gemacht!“

„Das war sie, nicht ich!“

„Gestern hattest du noch nichts dagegen!“

„Ist das denn wirklich so schlimm?“

„Ja, aber....“

Normalerweise nehmen Kinder Grenzen nicht hin, indem sie sagen: „Ah, ja genau. So ist die Grenze.“ Sondern sie gehen oft in Opposition.

Wenn Eltern dann den Protest akzeptieren – es ist ja eigentlich logisch, dass das Kind sich wehrt – wenn sie es anhören, werden sie möglicherweise erfahren, warum das Kind sich so benimmt.

Eltern sollten gerade in dieser Situation zeigen, dass sie zuhören können.

Einfühlsames, aktives Zuhören (braucht Übung):

„Du meinst, dass Du...?“

„Du hast das Gefühl, dass....?“

„Du fühlst Dich...“

„Du würdest am liebsten...?“

„Du versuchst mir zu erklären, dass....?“

Ebenen Sie Ihrem Kind den Weg, über sein Problem zu reden.

Damit sind der Ärger, die Wut oder die Besorgnis der Eltern allerdings nicht vorbei. Damit lassen Eltern ihre eigenen Grenzen und Regeln nicht fallen.

Ein guter und logischer Schritt ist es, im Anschluss an das aktive Zuhören zu sagen:

„Aber ich finde es trotzdem sehr ärgerlich, dass ich mich wieder in die Küche stellen muss, um das Essen für Dich warm zu machen!“

Tipp 3: Keine Aufmerksamkeit für „Grenzüberschreitungen“, vor denen Sie gewarnt haben

Viele unerfreuliche Verhaltensweisen von Kindern haben damit zu tun, dass sie dadurch eine gewisse Aufmerksamkeit auf sich ziehen möchten. Aufmerksamkeit ist eine Art Belohnung für das Kind.

Erlöschen wird dieses Verhalten erst, wenn die Aufmerksamkeit auf anderes verlagert wird, und das Verhalten des Kindes nicht mehr belohnt wird, z.B. durch eine Auszeit (Time out):

Anstatt zu schimpfen (=Aufmerksamkeit) wird dem Kind eine Auszeit verordnet: Es wird z.B. an den Küchentisch gesetzt für eine kurze Zeit (Richtgröße 1 Minute pro Lebensjahr) oder in sein Zimmer (nicht abschliessen) gebracht.

Davor wird dem Kind klargemacht, warum es aus der Situation herausgenommen wird:

„Du hast jetzt schon wieder die Lego ausgeleert im ganzen Wohnzimmer. Ich bringe Dich jetzt in Dein Zimmer. Wenn Du Dich beruhigt hast und aufräumst, hole ich Dich wieder.“

(nach 3 Minuten)

„Bist Du jetzt bereit, aufzuräumen und die Lego nicht mehr auszuleeren?“
(Bei Ja mitnehmen, bei weiter toben: weiteres Time out mit gleichen Worten wie oben).

Tipp 4: Stellen Sie, wo nötig, glasklare Forderungen

„Stopp! Bis hierher und keinen Schritt weiter!“

Sehr sparsamer Einsatz von Forderungen. Verwenden Sie Forderungen ganz selten. Sonst gewöhnen sich Ihre Kinder daran und werden auf beiden Ohren taub.

Wenn Ihr Kind nicht auf eine klare Forderung hört, kann es sein, dass Sie zu oft, fordern (anstatt klare Grenzen zu setzen).

Tipp 5: Verfahren Sie grosszügig mit Komplimenten und positiver Bestätigung

„Ich finde es prima, dass Du Deine Spielsachen aufgeräumt hast. Das Zimmer sieht jetzt wieder sehr nett aus.“

„Ich finde es wirklich sehr nett von Dir, dass Du Deiner Schwester Deinen Comic zu lesen gibst. Ich weiss, dass Dir das nicht leicht fällt.“

„Ich bin wirklich froh, dass Du die schmutzige Wäsche in den Korb getan hast. Jetzt brauche ich heute Abend nicht erst noch zu schauen, was wo liegt, sondern kann sofort die Maschine starten.“

Komplimente in der Ich-Form (Grenzen haben auch mit mir zu tun).

5-fach-Effekt von Komplimenten:

Klarheit in der Beziehung

Kinder sind sicher, dass sie geliebt werden, weil man lieb zu ihnen ist.

Herausforderung für das Kind

Das Kind wird diese Belohnung wieder wollen und so das Verhalten mehr zu zeigen versuchen, damit es wieder positive Aufmerksamkeit bekommt.

Gewissheit

Es ist klar, wo die Grenzen sind. Kompliment zeigt an, dass das Kind verstanden hat, was man von ihm möchte. Dafür wird es belohnt.

Selbstvertrauen

Das Kind weiss, dass es Dinge gibt, die es gut macht und dass es geliebt wird. Beides Voraussetzungen für Selbstvertrauen.

Beziehung zu dem Kind verbessert sich

Das Kind muss nicht mehr auf negative Art Zuwendung suchen, sondern weiss, wie es gute Aufmerksamkeit bekommt.

Eltern sehen auch gute Seiten am Kind und das Kind merkt, dass Eltern seine Bemühungen sehen. Dadurch vertieft sich die Beziehung.

ÜBUNG 10: Üben Sie Ihrem Kind etwas Nettes zu sagen

Wenn Sie üben möchten, Ihrem Kind etwas Nettes zu sagen, schauen Sie sich doch einmal die nachfolgenden Situationsbeschreibungen an. Überlegen Sie, was Sie jeweils zu Ihrem Kind sagen würden.

Das Verhalten des Kindes	Positive Bemerkung von Seiten der Eltern
Ihr Kind betritt das Zimmer und sagt: „Hallo.“	
Ihr Kind hilft Ihnen beim Abwasch, ohne dass Sie explizit darum gebeten haben.	
Ihr Kind geht ohne Protest nochmals in den Laden, weil Sie auf dem Einkaufszettel etwas vergessen haben.	
Ihr Kind spielt schon seit einer Viertelstunde ruhig vor sich hin (zuvor war es sehr hektisch und lärmend und sie hatten das kritisiert).	
Ihr Kind erzählt beim Essen, dass es in der Schule mit einem bestimmten Lehrer, der immer nur negative Bemerkungen macht, massive Schwierigkeiten hat.	
Ihr Kind steht morgens auf, nachdem Sie es nur einmal geweckt haben.	
Ihr kleines Kind hat in seinen Hafen gemacht.	
Ihre Kinder kommen einmal ohne Streit aus der Schule nach Hause.	
Beim Eile-mit-Weile nimmt Ihre Tochter den Würfel erst dann in die Hand, wenn sie an der Reihe ist.	

Tipp 6: Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind

Alarmsignal: Wenn Eltern sagen:

„Das macht er/sie alles nur, damit man ihn/sie beachtet.“

- ↳ Geben Sie Ihrem Kind freiwillig Zeit, ohne das es darum kämpfen muss.
- ↳ Legen Sie fest, wann Ihr Kind – so oder so – Zeit von Ihnen hat: wochentags (z.B. beim Zvieri dabei sitzen und mit Augenkontakt und Konzentration zuhören) und am Wochenende (z.B. immer am Sonntag noch Tschau-Sepp spielen; dabei plaudern).
- ↳ Die meisten Kinder geniessen auch kleine Zeiteinheiten mit ihrem Vater / ihrer Mutter ohne Geschwister.

Tipp 7: Machen Sie sich Ihr eigenes Verhalten bewusst

Kinder nehmen auch das Verhalten der Eltern ernst (als Vorbilder). Wenn Eltern, die selbst eine chaotisches Ordnung in ihrem Zimmer haben, von ihm verlangen, aufzuräumen, ist es dem Kind nicht klar, worauf sie jetzt schauen sollen: auf das Verhalten oder das Reden.

Sinnvoll ist, wenn eigene Regeln auch die Eltern einhalten.

Tipp 8: Lassen Sie sich nicht beirren: Nein heisst Nein

Wenn Kinder auf Regeln nicht mit Begeisterung reagieren, ist das normal (Grenzen sind ja manchmal auch ärgerlich). Es schadet Kindern aber nicht, wenn sie in ihrem Leben lernen, dass man nicht immer den eigenen Willen bekommt.

Wenn Sie Ihren Kindern kleine Enttäuschungen („Nein, es gibt jetzt keine Schoggi, sondern einen Apfel...“) zumuten, lernt es, dass Enttäuschungen aushaltbar sind und man sie überlebt.

Sie helfen Ihrem Kind zu lernen, dass nicht die ganze Welt zusammen bricht.

Wenn ein „Nein“ kein „Nein“ ist, lernt ihr Kind, an allen Grenzen zu rütteln. Damit ist weder den Eltern, noch dem Kind gedient.

Tipp 9: Bringen Sie Kindern bei, Verantwortung zu übernehmen

Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu. Je älter Kinder werden, desto mehr können Sie Gefahren einschätzen. Lassen Sie Kinder mitreden und in zunehmendem Mass mitentscheiden (mit 18 Jahren sollte es entscheiden können. Geben Sie ihm die Möglichkeit, das zu üben).

Besprechen Sie mit dem Kind, in welchem Ausmass es selbst entscheiden kann (z.B.,„An Deinem Geburtstag gibt es Früchte und Kuchen. Du kannst sagen, welche Früchte und welchen Kuchen.“)

Ein Kind braucht Freiräume, in denen es sich und seine Fähigkeiten ausprobieren kann.

Tipp 10: Belohnen Sie sich selbst zur rechten Zeit

Erziehung stellt hohe Anforderungen an die Eltern. Es ist (auch) eine anstrengende und anspruchsvolle Aufgabe.

Dafür haben Väter und Mütter eine Belohnung verdient: Belohnen Sie sich selbst für all das, was Sie für Ihre Familie, für Ihre Kinder tun.

Wenn Eltern nicht nur für ihre Kinder, sondern auch für sich selbst gut sorgen, schlagen sie zwei Fliegen mit einer Klappe:

Sie spüren selbst wieder mehr Befriedigung und fühlen sich wohler und ihre Kinder profitieren auch davon: Die Eltern haben aufgeladene Batterien und der Familienalltag kann entspannter gestaltet werden.

Idee:

Legen Sie sich eine Liste an, wie Sie sich im Alltag belohnen können (15 Minuten Zeitung lesen, einen Kafi trinken auf dem Balkon, ein Bad, ein Telefonat mit der besten Freundin, ein Spaziergang...). Legen Sie fest, wann Sie die Belohnung für sich nehmen. Warten Sie nicht so lange, bis Sie fast zusammen klappen.

Gönnen Sie sich mehrmals etwas Spezielles für Ihre Erziehungsarbeit. Was könnte das bei Ihnen sein? (Thermalbad, eine Massage, Kinobesuch, Wochenende mit dem Partner / der Partnerin ohne Kinder, abwechselnd ausschlafen).

Schritt 5

Und jetzt Vorsätze in die Praxis umsetzen

Verhalten zu ändern braucht Geduld und Zeit – mit sich selbst.
Etwas Neues zu lernen braucht anfangs mehr Einsatz und mit der Zeit wird es leichter.

Auch in der Erziehung gilt:

Übung macht den Meister und die Meisterin.

Wie in allem bringt Sie Training und Beharrlichkeit weiter.

Durchbrechen Sie die Muster, die Ihnen nicht gefallen.

Haben Sie den Mut und setzen Sie das um, was für Sie wichtig ist.

Ein einzigartiges Kind liebt Sie mit viel Kredit – das ist es wert, Neues auszuprobieren.

Viel Kraft, Ideen und Freude an Ihren Erfolgen!

Übungen

ÜBUNG

Verhalten des Kindes und elterliche Reaktion
...Tamara kommt ins Zimmer....

Beantworten der Fragen auf dem Übungsblatt

Ziel: Herausfinden, welche Zusammenhänge bestehen zwischen Gedanken, Gefühlen und Reaktion der Eltern?

ÜBUNG

Warum verhält mein Kind sich so?

Besprechen mit andern Eltern.

Wie verhält mein Kind sich?

Was für Ideen habe ich?

Was für Ideen haben andere Eltern (bezüglich was man sinnvollerweise tun und was man sinnvollerweise nicht tun sollte)?

Ziel: Sie haben zwei konkrete Ideen mehr, was sie tun könnte.

ÜBUNG

Immer der gleiche Film...Wenn Ihre Konflikte mit dem Kind dem gleichen Muster folgen

Beschreiben des Musters des Konfliktes zwischen Elternteil und Kind

Was tat das Kind / was der Vater / die Mutter?

Überlegen: wie könnte die Aufmerksamkeit verlagert werden?

Überlegen: wie könnte das Kind abgelenkt werden?

ÜBUNG

Wertschätzung für mein Kind

Üben Sie, wie Sie Kindern in verschiedenen Situationen ein Kompliment machen können.

Ziele: Sie haben Ideen für Komplimente für Ihr Kind.

ÜBUNG

3 Dinge zum Grenzen setzen

Beantworten Sie die Fragen in der Übung: welches der 3 Dinge fehlt?

Bearbeiten Sie dann Grenzen in Ihrem Erziehungsalltag: Wo wollen Sie Grenzen setzen? Wie könnte das bei Ihnen aussehen?

Ziel: Sie wissen, wie Sie die 3 Dinge in Ihre Grenze packen.

ÜBUNG

Üben Sie, Ihrem Kind etwas Nettes zu sagen

Sie überlegen, wie Sie in Ihrem Alltag Ihrem Kind etwas Nettes sagen können.

Ziel: Sie üben Komplimente machen.