



Tel.: 06241 – 8535905

Anregungen für die Eltern

12 hilfreiche Tipps zur Erziehung

1: Stärken Sie das Positive

Genießen Sie die Einzigartigkeit Ihres Kindes und seine Besonderheiten. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind und räumen Sie dieser Zeit eine hohe Priorität in Ihrem Leben ein. Seien Sie wirklich präsent und aufmerksam, wenn Sie mit Ihrem Kind zusammen sind. Und vor allem: Tun Sie gemeinsam Dinge, die Ihrem Kind und Ihnen selbst Spaß machen. Darüber hinaus. Achten Sie auf das Positive bei Ihrem Kind, d.h. die vielen Situationen, in denen sich Ihr Kind so verhält, wie Sie es sich wünschen und gern sehen. Registrieren Sie die Selbstverständlichkeiten und melden Sie Ihrem Kind zurück, dass Sie sich über sein positives Verhalten freuen.

2: Klären Sie Ihre Erziehungsstrategie

Was ist Ihnen für die Erziehung Ihres Kindes wirklich wichtig? Was wollen Sie ihm mit auf den Weg geben? Wie wollen Sie Ihre Erziehungsziele im Alltag konkret umsetzen? Holen Sie sich gegebenenfalls Anregungen aus Ratgeberbüchern, Elternkursen oder auch im Internet (www.freiheit-in-grenzen.org)

Entscheiden Sie dann selbst, was Sie von diesen Anregungen in Ihre eigene Erziehungsstrategie übernehmen wollen. Und wenn Sie in einer Partnerschaft leben klären Sie auch mit Ihrer Partnerin oder Partner Ihre Erziehungsgrundsätze. Das ist wichtig, damit Sie als Eltern solidarisch sind und das gleiche vermitteln.

3: Kontrollieren Sie Ihren Ärger:

Ärger ist eine wichtige Gefühlsregungen, die signalisiert, dass etwas nicht in Ordnung ist. Wenn der Ärger jedoch überhandnimmt, beeinträchtigt er die Fähigkeit klar und vernünftig zu denken. Was können Sie tun, wenn Sie – ausgelöst durch das Verhalten Ihres Kindes – übermäßigen Ärger empfinden? Das Wichtigste ist: Handeln Sie erst nachdem Sie Ihren „Adrenalinpiegel“ gesenkt haben. Hier ein paar Tipps zur schnellen Ärger Bewältigung:

- Atmen Sie ein paar Mal tief durch – 5 mal
- Zählen Sie von 1 bis 10
- Stellen Sie sich ein „Ärgerthermometer“ vor: Welcher Wert zeigt es an ...
- Stellen Sie sich einen Fernseher vor: Stellen Sie sich vor Sie haben den Fernseher (also sich) eingeschaltet und schalten sich jetzt wieder aus.

- Nehmen Sie eine Auszeit. Sagen Sie z.B.: Ich bin gerade ziemlich wütend und brauche jetzt Zeit zum Abkühlen. In 5 Minuten können wir wieder über die Sache sprechen. In der Zeit besinnen Sie sich auf Ihre Erziehungsstrategie.

4: Achten Sie auf direkte und verschlüsselte Botschaften

Es gibt Situationen, in denen Ihr Kind ein Problem hat und dann Ihre Hilfe benötigt. Gehen Sie auf jeden Fall unmittelbar darauf ein, wenn Ihr Kind sein Problem direkt anspricht (z.B. wenn es mit einem Spiel nicht zurechtkommt oder wenn es einen Freund bzw. eine Freundin nicht sehen will). Versuchen Sie dann, zusammen mit Ihrem Kind, das Problem zu besprechen und eine Lösung zu finden.

Schwieriger ist es, wenn Ihr Kind auf verschlüsselte Weise zeigt, dass es ein Problem hat. Erkennbar ist dies an seiner momentanen Stimmungslage (z.B. wenn Ihr Kind gereizt reagiert oder bedrückt ist) oder an dem, was es sagt (z.B. „Die Erzieherin ist blöd“ oder die „Laura ist eine doofe Kuh“). Greifen Sie die Stimmungslage bzw. die Worte Ihres Kindes auf und versuchen Sie, mit ihm gemeinsam herauszufinden, was dahinter steckt. Unterstützen Sie dann Ihr Kind dabei, eine Lösung für sein Problem zu finden.

5: Seien Sie kurz, präzise und positiv

Wenn Sie von Ihrem Kind etwas Bestimmtes wollen (z.B. wenn es in seinem Zimmer spielt und zum Essen kommen soll), gehen Sie zu Ihrem Kind und vergewissern Sie sich, dass es hört, was Sie zu sagen haben. Sagen Sie mit wenigen Worten, was Sie wollen. Sagen Sie genau, was Sie wollen und sagen Sie es in einer positiven Weise (z.B. „In 5 Minuten ist das Essen fertig. Komm bitte runter zum Essen. Wasch dir aber bitte vorher noch die Hände.“) Lassen Sie sich – wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen – von Ihrem Kind noch mal bestätigen, was Sie gesagt haben, und holen Sie seine Zustimmung ein.

6: Reden und handeln Sie respektvoll

Auch wenn Sie wütend sind, weil Ihr Kind nicht tut, was Sie wollen: Kontrollieren Sie Ihren Ärger (siehe Tipp 3) und behandeln Sie Ihr Kind in Worten und Taten mit Respekt – so wie Sie es auch bei einem Erwachsenen tun würden, der Ihnen etwas bedeutet. Sagen Sie Ihrem Kind, was Ihnen an seinem Verhalten nicht passt – und zwar ohne es durch Schimpfen, Drohen oder Beleideigen als Person abzuwerten. Vor allem: Handeln Sie auch respektvoll, d.h. ohne demütigende Strafen oder gar körperliche Gewalt.

7: Sprechen Sie von sich selbst

Geben Sie Ihrem Kind zu verstehen, wie Ihnen innerlich zumute ist – vor allem dann, wenn Sie sich durch sein Verhalten herausgefordert fühlen. Das ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Ihr Kind sein Verhalten ändern kann. Sprechen Sie offen Ihren Ärger aus und erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie ärgerlich sind. Sagen Sie dann, was Sie sich in der Zukunft anders wünschen. Zum Beispiel: „Ich bin stocksauer, weil du beim Anziehen solange

getrödelt hast. Jetzt komme ich total in Stress, weil ich dich noch in den Kindergarten bringen muss und ich dann zu spät in die Arbeit komme. Ich möchte, dass du ab sofort rechtzeitig angezogen bist, wenn wir in den Kindergarten fahren“

Ein anderer Anlass, von sich selbst zu sprechen, sind Entschuldigungen. Wenn Sie Ihrem Kind gegenüber mal überreagiert haben können Sie sich auch mal entschuldigen. Erklären Sie ihrem Kind, warum Sie so aufgebrachert gewesen sind und auch, dass Sie sich vornehmen, in Zukunft weniger heftig zu reagieren. Ihr Kind lernt dadurch, dass auch Eltern nur Menschen sind und, dass negative Emotionen zum Leben dazu gehören.

8: Lassen Sie Ihr Kind entscheiden

Geben Sie Ihrem Kind so häufig wie möglich die Gelegenheit selbst zwischen verschiedenen Alternativen zu entscheiden. Sie vermitteln damit Ihrem Kind die Erfahrung, dass es Wahlmöglichkeiten hat und für seine Entscheidungen selbst verantwortlich ist – und darüber hinaus auch für die Konsequenzen, die sich daraus ergeben. Zum Beispiel: Ihr Kind will ein bestimmtes Spielzeug unbedingt sofort haben. Sie möchten aber – aus welchen Gründen auch immer – kein Geld ausgeben. Sie können dann Ihr Kind entscheiden lassen, ob es das Spielzeug vom Geld in seinem Sparschwein kaufen will oder nicht – mit den entsprechenden Folgen für das Sparschwein 😊

9: Verwenden Sie Regeln und Absprachen

Führen Sie eine Regel ein oder treffen Sie mit Ihrem Kind eine Absprache, wenn es Ihnen wichtig ist, dass Ihr Kind sich in bestimmter Weise verhält. Zum Beispiel, wenn es darum geht, für ein Haustier zu sorgen. machen Sie Ihrem Kind klar, dass Regeln zwar nicht ewig gelten, aber auch nicht einseitig außer Kraft gesetzt werden können. Führen Sie zusammen mit Ihrem Kind neue Absprachen ein, wenn es die Umstände fordern und unterstützen Sie Ihr Kind dabei, dass es sich auch tatsächlich an Absprachen halten kann. Schließlich: Kündigen Sie Konsequenzen für den Fall an, dass Ihr Kind sich nicht an eine Regel oder Vereinbarungen hält (siehe Tipp10)

10: Seien Sie konsequent mit den Konsequenzen

Manche Konsequenzen – sogenannte natürliche Konsequenzen – ergeben sich unmittelbar aus dem Verhalten Ihres Kindes (z.B. wenn es unachtsam gewesen ist und sein Lieblingsspielzeug verloren hat). Auch wenn es schwer fällt: Lassen Sie Ihr Kind die Erfahrung machen, welche Konsequenzen sein Verhalten hat und kaufen Sie ihm nicht sofort einen Ersatz. Auch im Falle einer von Ihnen angekündigten sogenannten logischen Konsequenz, ist es wichtig, dass Sie diese dann – wenn – nötig auch wirklich umsetzen. Zum Beispiel: Wenn Ihr Kind entgegen der Regel im Wohnzimmer Fußball spielt und Sie ihm zuvor klar gemacht haben, dass in diesem Fall der Ball für einen Tag weggesperrt wird, dann müssen Sie das auch tun. Dann lernt Ihr Kind u.a. Sie ernst zu nehmen.

Eine besondere und nur zum sparsamen Gebrauch empfohlene Konsequenz ist die sogenannte Auszeit. Informieren Sie Ihr Kind im Voraus, dass Sie es bei bestimmten

Verhaltensweisen (z.B. Schlagen, Beißen, Haare ziehen ..) für eine festgelegte Zeit (Faustregel: so viele Minuten, wie Ihr Kind alt ist) auf sein Zimmer schicken werden. Setzen Sie die „Auszeit“ konsequent durch und gehen Sie danach nicht weiter auf den Vorfall ein und kehren Sie wieder zum üblichen Umgang mit Ihrem Kind zurück.

11: Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst

Erziehung ist ein anstrengendes und zeitintensives Geschäft. Machen Sie ab und zu mal „Urlaub“ von Ihrem Kind und gönnen Sie sich selbst was Gutes. Arrangieren Sie eine zuverlässige Betreuung für Ihr Kind und genießen Sie dann die Zeit, die Sie ganz für sich haben – was immer Sie in der Zeit auch tun. Sie tanken dadurch Kraft, die nicht zuletzt auch wieder Ihrem Kind zugutekommt. Wenn Sie in einer Partnerschaft leben, gilt das Gleiche. Nehmen Sie sich zusammen mit Ihrer Partnerin bzw. Partner eine „Auszeit“ von Ihrem Kind und tun Sie gemeinsam etwas für die Zweisamkeit als Paar. Auch das kommt Ihrem Kind zugute, vor allem aber auch der Partnerschaft.

12: Holen Sie sich Unterstützung

Es kann Lebensumstände geben, die es Ihnen schwer machen, mit Ihrem Kind zurecht zu kommen. Sei es, dass Ihr Kind über die üblichen Alltagsprobleme hinaus in seinem Verhalten bzw. seiner Entwicklung auffällig ist. Sei es, dass andere Umstände wie Krankheit, Partnerkonflikt, berufliche oder finanzielle Probleme Sie belasten. Fehlt dann auch noch die Unterstützung in Ihrem persönlichen Umfeld wächst der Erziehungsstress gewaltig. Wenn dies der Fall ist, scheuen Sie sich nicht, kompetenten Rat und Unterstützung von außen zu holen. Es spricht für Ihre persönliche Reife und Ihr Verantwortungsbewusstsein, wenn Sie die Dinge nicht einfach laufen lassen. Wenn Sie professionelle Unterstützung brauchen, nehmen Sie am besten mit einer Erziehungsberatungsstelle in Ihrer Nähe Kontakt auf. Über mögliche Adressen können Sie sich im Internet informieren.