

Grenzen setzen in der Erziehung

Welche Verhaltensweisen können dafür sorgen, dass Kinder ihren Eltern zuhören, sie ernst nehmen?

- **Klare Botschaften formulieren!**

Klar formulierte Ich-Botschaft: „Ich möchte, dass Du jetzt ins Bett gehst.“

Immer nur eine Aufforderung, in einem kurzen, knappen Satz.

Weniger hilfreich sind Fragen, betteln oder Aussagen darüber, was das Kind *nicht* tun soll.

- **Kontakt zum Kind herstellen!**

Zum Kind hingehen, Augenhöhe, evtl. Körperkontakt herstellen.

Weniger hilfreich ist es, beiläufig, aus dem Hintergrund heraus, mit dem Kind zu sprechen.

- **Aufmerksamkeit herstellen!**

Warten, bis das Kind in Kontakt ist, prüfen, ob die Aufmerksamkeit des Kindes gegeben ist (Blickkontakt).

- **Vorlaufzeit einplanen!**

Beispiele:

„Wenn Du zu Ende gespielt hast, fang nichts Neues an, wir müssen gleich los.“

„Du kannst das noch fertigmachen, dann möchte ich, dass Du die Zähne putzt.“

- **Dranbleiben!**

Wenn das Kind nicht reagiert: dranbleiben, abwarten, nicht weggehen!

Anweisung ruhig wiederholen, Ich-Botschaft: „Ich möchte...“; nicht diskutieren!

Loben, wenn erste Schritte erfolgen, dableiben, bis das Kind die Aufforderung umgesetzt hat, es wertschätzen, wenn es geklappt hat.

- **Respekt zeigen!**

Respektvoll mit dem Kind umgehen; so, wie ich selbst behandelt werden möchte.

Dafür sorgen, dass die eigenen Gefühle unter Kontrolle bleiben: tief durchatmen und sich daran erinnern, dass man selbst der Erwachsene ist.

- **Konsequenzen aufzeigen!**

Wenn möglich für einen Zusammenhang sorgen zwischen dem, was vorgefallen ist und der Konsequenz: „Du hast beim Zähneputzen so lange getrödeln, dass gar keine Zeit mehr für eine Geschichte ist.“

Weniger gut: unrealistische Konsequenzen androhen oder so handeln, dass das Kind verunsichert oder verängstigt ist.

Was hilfreich sein kann, wenn die Situation gerade nicht so einfach ist:

- **Gemeinsame Suche nach Lösungen, Kompromissen**
„Hast Du eine Idee, wie wir dieses Problem lösen könnten?“
„Ich möchte, dass Du Deine Sachen wegräumst, ich helfe Dir dabei.“
- **Aufstellen von Regeln, Ritualen**
„Beim Essen bleibt der Fernseher ausgeschaltet.“
„Alle Familienmitglieder waschen die Hände vor dem Essen.“
- **Besonnen handeln**
Affektkontrolle: 5 x tief durchatmen; sich klar machen: „Ich bin hier die Erwachsene/der Erwachsene.“

Wenn die Situation gerade sehr schwierig erscheint:

- Darüber nachdenken, welche Bedeutung die aktuelle Situation haben könnte.
- Gibt es aktuell besondere Belastungen für das Kind/die Familie?
- Gibt es Entwicklungsthemen, die eine Rolle spielen könnten?
- Könnte es um Machtkämpfe, Aufmerksamkeit, das Gefühl des Kindes, ungerecht behandelt zu werden, gehen?
- Warum ist für mich als Mutter/Vater gerade dieses Thema so wichtig?
- Wie könnten wir im Moment einen gangbaren Weg für die ganze Familie finden?
- Was kann ich für mich als Mutter/Vater tun in schwierigen Phasen des Erziehungsalltags? Wie kann ich gut für mich sorgen? Wo sind meine Kraftquellen, meine Ruhepunkte?
- Wer könnte mich unterstützen?