

Neues aus der Beratungsstelle Januar 2022

Liebe Leserinnen und Leser,

willkommen im Jahr 2022 – die Beratungsstelle meldet sich mit neuer Energie und vielen Ideen zurück. Die Weihnachtspause und der Jahreswechsel hat dem Team gut getan und wir nehmen die zahlreich erhaltenen Wünsche für das neue Jahr dankend an und geben diese an Sie von Herzen zurück.

Passend zum neuen Jahr gibt es häufig die guten Vorsätze: Vielleicht ist es bei dem ein oder anderen weniger Zucker, mehr Sport, ein Instrument lernen oder die Steuererklärung pünktlich abgeben. Die Wünsche und Vorhaben können vielfältig sein. Eine Idee soll im Folgenden aufgegriffen werden und betrifft die Erziehung: Mit der Überschrift - Wege aus der Brüllfalle – bieten wir Ihnen in dieser Ausgabe Vorschläge und Alternativen an, um - ohne laut zu werden - mit dem Kind zu reden oder zu verhandeln.

NEU: Wir bieten Ihnen das thematisch zum Newsletter passende Elterncafé an: Kommen Sie gern am

20.01.2022 ab 15 Uhr

zu uns in die Beratungsstellen Eisleben oder Hettstedt und fachsimpeln mit uns zum Thema: Wege aus der Brüllfalle. Eine telefonische Anmeldung ist wünschenswert. Bitte beachten Sie die 3G –Regel.

Ihr

Team der Beratungsstelle



Wege aus der Brüllfalle

Die Kommunikation mit unseren Kindern hat zweifelsohne ihre Tücken und Stolperfallen. Bemüht um respektvolles Miteinander ertappe ich mich manchmal dabei, wie ich nach dreifacher, liebevoller Bitte an meine Kinder, in eine laute Aufforderung übergehe. Denn innerlich brodelt der Gedanke: Hätte ich ein Eis angeboten statt zum Anziehen aufzurufen, hätten die Kinder keine Wiederholung meiner Worte gebraucht. Versetze ich mich aber in ihre Lage, ist dies auch nur allzu verständlich und ein Eis wesentlich attraktiver. Bei allem Verständnis für die Wahrnehmung meiner Kinder bleibt es im Alltag dennoch nicht aus, dass sie auch unliebsamen Aufforderungen nachkommen müssen. Der Wunsch ist groß, dies ohne laut zu werden zu erreichen.



Ein ehemaliger Kollege sagte einst: „Wer schreit, hat Unrecht.“ und in der Tat fühlt es sich für mich häufig so an und sind wir ehrlich zu uns selbst, hat das Anschreien der Kinder wenig mit Respekt und Wertschätzung zu tun. Schlussendlich ist es etwas, was wir den Kindern meist sogar untersagen würden und doch leben wir es – gelegentlich – vor.



Mit dem sehr erfolgreichen Film: *Wege aus der Brüllfalle* von Wilfried Brüning werden vielerorts Filmvorführungen und Diskussionsabende zur Thematik organisiert. Diese sind sehr anschaulich und sollen Ihnen im Folgenden mit den folgenden Unterpunkten vorgestellt werden:

1. Sich als Erziehender zu erkennen geben
2. Tipps für die Kommunikation
3. Kontakten
4. Die Tücke der Ausnahme

1. Sich als Erziehender zu erkennen geben

Mit dem Elternsein musste ich erfahren, dass eine ganze Welt von Ratgebern auf mich einbricht: Waren es zu Beginn noch die Schwangerschaftsratgeber, ab Geburt die Krankenschwestern und Hebammen, nicht selten meine Eltern, Schwiegereltern oder Großeltern, es gab Bücher und Chats und mit Eintritt in die Kita wurden es bald die anderen Eltern: Es gibt, seitdem ich Kinder habe, einen permanenten Austausch über ebendiese und deren Erziehung. Und das nicht nur zwischen uns als Mutter und Vater. Das ist an vielerlei Stelle auch gut so und hat mir die ein oder andere Idee vermittelt!

Und doch gibt es uns Eltern schnell das Gefühl, etwas falsch zu machen, wenn die Kinder nicht „hören“. Es ist fast so, dass die Möglichkeit, sich überall zu belesen und auszutauschen, das eigene Bauchgefühl übertönt.

Der Wunsch, eine kooperierende Eltern-Kind-Beziehung zu führen, in welcher die Bedürfnisse der Kinder im Mittelpunkt stehen, führt in manchen Situationen auch dazu, in der Rolle des Erziehenden nicht vom Kind erkannt zu werden. Denn was ein Kind immer und auch sehr lange braucht, sind Eltern, die Entscheidungen treffen und Verantwortung übernehmen. Dazu gehört auch, Standhaftigkeit zu beweisen und bei Konflikten die Führung mittels Argumenten zu behalten. Geben Sie sich bei Ihren Kindern als verantwortungsvolle und zuverlässige Erwachsene zu erkennen und verdeutlichen Sie das auch in Ihrer Ausdrucksweise: „Ich möchte...“ statt „Man sollte...“.

Ein Beispiel:

Kind: „Mama (Papa), darf ich ein Eis?“ Antwort: „Es gibt doch gleich Mittagessen, da ist es nicht so gut, vorher noch ein Eis zu essen.“

Diese Aussage impliziert, dass Kinder vernünftige Entscheidungen treffen. Eltern wollen erreichen, dass ihre Kinder einsehen, was richtig und falsch ist. Damit übertragen sie aber die Verantwortung auf die Kinder und geben gleichzeitig die Führung ab. Sinnvoller ist es, selbst die Entscheidung zu treffen. Ein klares „Ja.“ Oder „Nein, (als Nachtisch vielleicht, es gibt gleich Mittagessen).“

Vor allem wenn es um die Pflege, Körperhygiene, Ernährung, medizinische Versorgung und viele andere Dinge im familiären Alltag geht, müssen die Eltern ein verantwortungsvolles Handeln vorleben. Es darf nicht dazu kommen, dass die Kinder den Eltern erlauben, was sie als Eltern dürfen. Die Erklärung: „Glaub mir Schatz, ich bestimme nur, wenn es zu deinem Wohl geschieht und doch muss dies oder das sein.“ Ist transparent. Altersgerecht sind Erklärungen zum eigenen Handeln nützlich, um die Kooperation des Kindes aufrechtzuerhalten.

Lebt man in der Eltern-Kind-Beziehung nach dem Motto: Meine Aufforderungen sind *freundlich und fest*, ist es wahrscheinlicher, auch vom Kind als Erziehender wahrgenommen zu werden, das Vertrauen in die Eltern wird gestärkt und vor allem wird dem Kind nur altersgerecht Verantwortung gegeben, bei Entscheidungen, deren Konsequenzen die Kinder auch absehen können.

2. Tipps für die Kommunikation

1. Stellen Sie keine Suggestivfragen, wenn es keinen Handlungsspielraum gibt. (Möchtest Du mir helfen? Könntest Du bitte...?) Wenn Sie von Ihrem Kind etwas wollen, formulieren Sie die Bitte nicht als Frage, wenn Sie die Antwort des Kindes nicht hinnehmen können.

2. Freundlich und fest der Erwachsene sein.

3. Augenkontakt herstellen – Spielt Ihr Kind verträumt, hört eine Geschichte oder baut konzentriert, kann es sein, dass es Ihre Worte nur am Rand mitbekommt und Sie werden ignoriert. Auch wir Erwachsene müssen, während wir bei einer konzentrierten Aufgabe angesprochen werden, die Aufmerksamkeit erst auf den Sprecher lenken. Kinder machen das nicht automatisch, da sie ihre Interessen in den Mittelpunkt stellen.

4. Ankündigungen machen und Zeitfenster einräumen – es hilft oft im Alltag, wenn Sie es schaffen können, eine Handlungsveränderung oder einen Szenenwechsel anzukündigen, damit das Kind Zeit hat, sich darauf einzustellen. Häufig hilft es meinen Kindern, den Ablauf zu kennen und schon vorher zu wissen, wann wir einkaufen gehen, baden, anziehen, etc. – dann kooperieren sie eher beziehungsweise können Sie eine Diskussion mit dem Kind ohne Zeitdruck führen und Ihre Argumente ruhig und sachlich vorbringen.

5. Altersgerecht mitbestimmen lassen in Situationen, wo Sie Handlungsspielraum haben. „DAS darfst DU bestimmen.“ ist eine Aussage, die Kindern hilft. Zum Beispiel könnten Sie Ihre Kinder fragen, ob sie vor dem Baden fernsehen wollen oder lieber danach. Vor der Gute-Nacht-Geschichte Zähne putzen wollen, oder danach. Am Wochenende ist es vielleicht auch mal egal, ob sie trödeln wollen und sich erst nach dem Frühstück anziehen... Jeder Alltag gibt Spielraum, den die Kinder gestalten können. Denn: Wenn Sie sich auch mal nach den Kindern richten, werden es Ihre Kinder auch tun – Beobachtungslernen und Vorbildfunktion.

6. Weniger ist mehr – keine endlosen Wiederholungen. „Das habe ich dir schon hundertmal gesagt.“, ist eine Aussage, die sich erübrigt, wenn sie es auch nicht hundertmal tun. Merken Sie sich: Zwei Wiederholungen freundlich und fest reichen, danach entfernen Sie sich aus der Situation oder sind konsequent in ihrer Folge. Auch gekanntes Schweigen und Ansehen des Kindes erhöht den Druck auf das Kind, eine Reaktion zu zeigen.

7. Keine leeren Drohungen – soll heißen, benutzen Sie nur Konsequenzen, die sie auch einhalten können. Häufig erlebe ich es, dass Eltern sagen, wenn die Kinder ihnen draußen nicht folgen: Dann bleibst du eben hier. Diese Konsequenz würden sie nie einhalten – und schon bald haben Kinder verstanden: Das macht die Mama/ der Papa eh nicht.

8. Halten Sie an einem Nein fest, wenn es Ihnen wichtig ist. Nachzugeben und Ausnahmen zu machen, können Kinder nicht als solche verstehen.

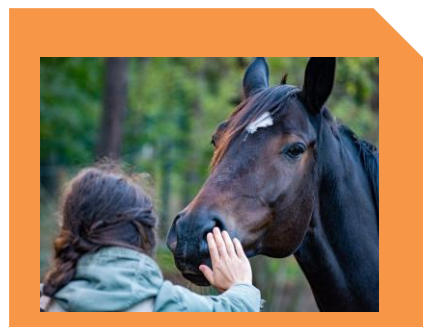
9. Eine klare Tagesstruktur und feste Zeiten für wiederkehrende Dinge des Alltags helfen Ihnen, bestimmte Diskussionen nicht immer wieder zu führen. Ein wichtiges Beispiel dafür ist die Fernsehzeit: Wenn es diese NUR zu einer bestimmten und für eine bestimmte Zeit gibt, z.B. nach dem Abendessen für 30 Minuten und keine Ausnahmen dazu zugelassen werden, fragen die Kinder nicht ständig danach und wollen auch nicht immer mehr.

10. Ich-Botschaften benutzen: „Ich“ statt „Du“ oder „Man“: „Ich möchte, dass du dein Zimmer vor dem Schlafen aufräumst.“ ist besser als: „Du musst dein Zimmer noch aufräumen.“ oder: „Man muss sein Zimmer vor dem Schlafen aufräumen.“



3. Kontakten

Wenn Sie etwas von Ihren Kindern wollen, müssen Sie für sie sichtbar werden. Das heißt, das Kind muss die Atmosphäre spüren, Sie ansehen und erkennen können, dass Sie etwas wirklich ernst meinen, auch bevor Sie laut werden. Es muss Ihre Körperhaltung zu sehen sein, Ihr Blick und der Kontakt hergestellt werden, denn wenn nur Ihre Worte im Raum zu hören sind, geht viel von der klaren und eindeutigen Kommunikation verloren. Augenkontakt, manchmal liebevoller Körperkontakt, einander ansehen, kurze, verständliche Sätze und keine Vorträge, in denen Gedanken abschweifen können, sind wesentliche Voraussetzungen, um gut verstanden zu werden.



Die Körpersprache ist meist viel eindeutiger als Worte und erzeugt eine ganz andere Atmosphäre als uns eigentlich bewusst ist. In Ihnen schlummert eine Energie, die sich durch Augen, Körperhaltung und Aura ausstrahlt, die im Erziehungsalltag große Kraft hat.

4. Die Tücke der Ausnahme

„Ausnahmsweise.“ „Nur heute mal.“ „Na gut, weil Wochenende ist.“ sind Aussagen, die viele Eltern in unnötige Dauerdiskussionen führen. Ausnahmen führen sehr häufig zu Dauerbegehren und das sollten Eltern bedenken, wenn sie diese zulassen. Dabei geht es nicht nur um das zweite Eis an einem heißen Sommertag. Kinder verstehen mit der Ausnahme, dass ihr Bitten und Betteln zum Erfolg führte und werden dies zukünftig weiter anwenden. Wollen Sie dann konsequent sein und sind zu keiner weiteren Ausnahme bereit, entsteht ein Kampf. Denn Kinder verstehen nicht, warum es beim letzten Mal doch klappte und nun nicht und kämpfen umso erbitterter um ihr Begehren. Bin ich mir einmal bewusst, dass die Tücke der Ausnahme mir große Kämpfe einbringen kann und sehr wahrscheinlich wird, öffne ich die Büchse der Pandora doch nur, wenn ich auch zu weiteren Ausnahmen in der Zukunft bereit bin.

Leseempfehlungen

„Der kleine Streitberater“ von Stephanie Schneider

„Wie man ein Kind erzieht, ohne es zu tyrannisieren.“ Von Rolf Arnold

„Mama, nicht schreien!: Liebevoll bleiben bei Stress, Wut und starken Gefühlen“ von Jeannine Mik, Sandra Teml-Jetter

Neue Rätselleien

1. Was kommt zweimal im Moment, einmal in der Minute, aber keinmal im Jahr vor?
2. Wo wird Silvester vor Weihnachten gefeiert?
3. Wem haben wir das Fest zum Jahreswechsel zu verdanken?

Viel Spaß beim Rätseln.