

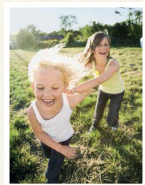
MARIA NEUBERGER-SCHMIDT



Kindern *liebevoll* Grenzen setzen

DER KLEINE
COACH

G|U



VORWORT	4
---------------	---

Der Elterntest

Seite 7

DIE AUSWERTUNG	13
Erziehungstyp A: der Strenge	13
Erziehungstyp B: der Begleiter	13
Erziehungstyp C: der Beschützer	14
Erziehungstyp D: der partner- schaftliche Leiter	15

Von der Beziehung zur Erziehung

Seite 17

EINE LIEBEVOLLE BEZIEHUNG AUFBAUEN	18
Zugewandt und authentisch sein	20
Was ist gut für mein Kind?	21
Faktor Zeit: Qualität und Quantität	22
Die Beziehung vertiefen	23
Gleichwertig, aber nicht gleich- berechtigt	24
Macht ist Verantwortung	25
ERZIEHUNG – EINE FRAGE DES STILS	26
Wichtige Vorbilder	26
Das Eltern-Team	28
Kompetenzen erwerben	30

DER GENERALSCHLÜSSEL: KOMMUNIKATION	32
Die vier Ebenen einer Botschaft	32
Kultur der Mitsprache und des Einspruchs	35

RICHTIG GRENZEN SETZEN	36
Sich dem kindlichen Willen stellen	36

REGELN FESTLEGEN	38
Notwendig und sinnvoll	38
Austesten garantiert	40

PASSENDE KONSEQUENZEN FINDEN	42
Aus Folgen lernen	42

Der erzieherische Dreiklang

Seite 45

DAS AMPEL-PRINZIP	46
Die Ampel zeigt Grün	47
Die Ampel zeigt Gelb	48
Die Ampel zeigt Rot	49

DIE AMPEL RICHTIG SCHALTEN	50
Freiheit zugestehen	50
So viel grünes Licht wie möglich – je nach Alter	52

REGELN AUFSTELLEN	57
Mitsprache erwünscht!	57

REGELN UND GRENZEN WERT- SCHÄTZEND VERMITTELN	66
Authentisch sein	66
Konkret formulieren	67
Bitte sachlich bleiben	69
Ich-Botschaften senden	71
Widerstand einkalkulieren	72
Kommt die Botschaft an?	75

KONSEQUENZEN BEI REGEL- ÜBERTRETUNG	78
Nach Plan vorgehen	78
Konsequent sein, aber fair bleiben	79
Nachvollziehbare Konsequenzen	81

Konflikte erfolgreich managen

Seite 85

IM KLEINKINDALTER	86
Die Trotzphase	86
Schlagen, zwicken, beißen, hauen ..	88
Streik!	91
Wie weit kann ich gehen?	92

IM KINDERGARTENALTER	94
Das Anziehtheater	94
Vom Schubsen und Stoßen	97
Der Gute-Nacht-Zirkus	99
»Ich will das haben!«	101
Zappelphilipps und Suppenkasper ..	103
Wie weit kann ich gehen?	104

IM SCHULKINDALTER	106
Warten will gelernt sein	106
Patzig, patzig?	109
»Mir passiert schon nichts!«	110

IN DER PUBERTÄT	112
Mit Respektlosigkeiten umgehen ..	113
Der »Härtetest«: Provokationen	116
»Du bist gemein!«	118
»Das ist mir wichtig!«	121

BÜCHER, DIE WEITERHELFFEN	124
ADRESSEN, DIE WEITERHELFFEN ..	124
REGISTER	126
IMPRESSUM	128

Test: Welcher Erziehungstyp sind Sie?



Wählen Sie aus den vier möglichen Reaktionen – a, b, c, d – jeweils die aus, die am ehesten Ihrem Verhalten entspricht und zu Ihnen passt. Zum Schluss zählen Sie zusammen, welchen Buchstaben Sie wie oft gewählt haben. Die Auswertung finden Sie ab Seite 13.

(1) Ihr vierjähriges Kind reißt sich im Park von Ihrer Hand los und läuft allein auf die Hundezone zu, in der mehrere Hunde frei herumlaufen. Wie reagieren Sie?

d Sie laufen hinterher, stoppen Ihr Kind und erklären ihm auf Augenhöhe, warum Sie dieses Verhalten nicht in Ordnung finden.

b Sie spazieren gemütlich in die gleiche Richtung und warten ab, bis Ihr Kind wieder zurückkommt.

a Sie schnappen sich Ihr Kind und erteilen ihm sogleich eine kleine Strafe, damit es sich beim nächsten Mal anders verhält.

c Sie erschrecken sehr und rufen zunächst den Hundebesitzern zu, dass sie bloß ihre Hunde im Zaum halten sollen.

(2) Ihr siebenjähriger Sohn geht mit seinen Kumpels von der Schule nach Hause, ausgemacht war aber, dass er mit seiner zehnjährigen Schwester zusammen geht. Diese sucht ihn nach Schulschluss zunächst verzweifelt im ganzen Schulgebäude und trifft einige Zeit später ohne ihn zu Hause ein. Wie reagieren Sie, wenn Ihr Sohn schließlich heimkommt?

d Sie umarmen Ihren Sohn und sagen ihm, dass Sie sich Sorgen gemacht haben. Dann fragen Sie nach seinen Beweggründen und besprechen mit ihm, welche Konsequenzen er für sein Verhalten angebracht findet, außerdem, wie die Sache mit dem Nachhauseweg in Zukunft geregelt werden soll.

a Sie schicken ihn gleich nach seinem Eintreffen in sein Zimmer, mit der Vorgabe, dort »bis auf Widerruf« zu bleiben.

b Sie loben Ihren Sohn vor allem dafür, wie selbstständig er schon ist und dass er den Schulweg ganz allein bewältigt hat.

c Sie zeigen Ihrem Sohn, dass Sie sich große Sorgen gemacht haben, und beschließen, ihn in den nächsten Tagen selbst mit dem Auto von der Schule abzuholen.

(3) Ihre zweijährige Tochter reagiert auf ein »Nein« von Ihnen mit einem heftigen Tränenausbruch und wirft sich strampelnd auf den Boden. Was tun Sie?

b Sie nehmen das übertriebene Verhalten Ihres kleinen Wutbürgers mit einem Lachen hin.

d Sie hocken sich neben Ihr Kind auf den Boden, spiegeln ihm ohne Wertung in Ihren Worten wider,

wie es sich aus Ihrer Sicht gerade verhält, und bleiben bei ihm, bis es sich schließlich beruhigt hat.

c Sie erklären Ihrer Tochter ausführlich, warum Sie »Nein« gesagt haben, und machen ihr verlockende Angebote, damit sie sich beruhigt.

a Sie sagen Ihrem Kind, dass es sich nicht so aufführen soll, und lassen es allein am Boden liegen, bis es wieder Vernunft annimmt.

(4) Ihr fünfzehnjähriger Sohn kommt abends eine Stunde nach der vereinbarten Zeit nach Hause. Wie reagieren Sie darauf?

c Sie geben nicht nach, bis Sie wissen, wo Ihr Sohn gewesen ist. Außerdem geben Sie ihm klar zu verstehen, dass Sie sehr enttäuscht von ihm sind.

a Sie zeigen Ihrem Sohn, wie wütend Sie sind, und verbieten ihm, auf die nächste geplante Party seiner Freunde zu gehen.



Von der Beziehung zur Erziehung



Das Zusammenleben mit Kindern ist eine enorme Bereicherung – und zugleich eine große Herausforderung mit vielen, teils widersprüchlichen Gefühlen. **Elternsein steckt voller Überraschungen**, voller Glück und Sorgen, Freude und Ärger. Die Aufgaben, vor denen Sie stehen, verändern sich, je älter Ihr Kind wird: Geht es bei Ihrem Baby vor allem um Ihre **liebevolle Fürsorge** für das völlig abhängige kleine Wesen, so ist mit zunehmendem Alter **immer mehr Erziehung** gefragt. Ihr Kind ist beim Großwerden auf Ihre Hilfe angewiesen, um in der noch fremden Welt zurechtzukommen. In einer Umgebung, die von **Liebe, Geborgenheit, Vertrauen und gegenseitigem Respekt** geprägt ist, lernt Ihr Kind, mit sich und anderen gut klarzukommen. Es erfährt, wie wichtig die Regeln fürs Zusammenleben sind und warum Grenzen sowohl für die eigene Sicherheit als auch für den Respekt vor dem anderen unverzichtbar sind.

Regeln festlegen

Haben Sie Ihrem Krabbelkind bei »Gefahr im Verzug« noch Einhaltung geboten, indem Sie es hochhoben oder ablenkten, so können Sie für Ihr Kleinkind und mit ihm gemeinsam Regeln festlegen, an die sich im Familienalltag jeder hält. Regeln helfen dabei, Werte zu vermitteln. Zuerst aber sind sie eine sinnvolle Orientierungshilfe für das Zusammenleben: Jeder weiß, was zu tun ist und was von ihm erwartet wird. Regeln ermöglichen es Ihrem Kind, mit Ihnen zusammenzuarbeiten, und sie **schaffen einen sicheren Rahmen, in dem es fröhlich und unbeschwert sein kann.**

Auch hier ist es wichtig, dass Sie ein Gleichgewicht finden zwischen Regulierung und Freiheit. Zu viele Regeln gängeln ein Kind und schränken es in seiner Entfaltung ein. Zu wenige Regeln geben einem Kind zu wenig Halt. Und beides führt zu Rebellion und zum

unvermeidlichen, häufigen Übertreten von Regeln und Grenzen. Um das zu vermeiden, sollten Eltern sich in Ruhe überlegen, welche Regeln sie aufstellen und welche Werte sie ihrem Kind damit vermitteln wollen. Mehr dazu, wie Sie Familienregeln auch gemeinsam aufstellen, lesen Sie ab Seite 57.

Notwendig und sinnvoll

Unverzichtbar und nicht zu verhandeln sind diejenigen Regeln, die Ihr Kind und seine Umgebung vor Schaden und Belästigungen schützen, etwa:

- dass es nicht bei Rot über die Straße gehen soll.
 - dass es andere Kinder nicht schlagen darf.
- Andere Regeln sind flexibler, und jede Familie legt sie individuell fest, zum Beispiel:
- wann Zubettgehzeit ist.
 - auf welche Tischsitten in der Familie Wert gelegt wird.
 - wie jeder im Haushalt hilft.

Info: Unsere Familienregeln



Mal ergeben sich Regeln von ganz allein aus dem Familienleben, mal werden sie gezielt aufgestellt, um tägliche Abläufe zu strukturieren und Erziehungsziele verwirklichen zu helfen. Mit sinnvollen Regeln setzen sich die Eltern aber auch selbst Maßstäbe in der Erziehung. Jede Familie stellt andere Regeln auf. Ab Seite 50 finden Sie mehr über die »mitwachsende« Ampelschaltung, und ab Seite 52 lesen Sie, worauf es beim Aufstellen und Umsetzen von Regeln in jeder Altersstufe ankommt. Hier zunächst als Beispiel die selbst aufgestellten Regeln einer Familie mit zwei Kindergartenkindern:

(1) Wie wir miteinander umgehen

- ★ Wir hören zu und lassen den anderen ausreden.
- ★ Anderen wehtun und sie auslachen ist verboten.

- ★ Will jemand seine Ruhe haben, stören wir ihn nicht.
- (2) Wie wir uns beim Essen am Tisch verhalten
- ★ Wir kommen pünktlich und mit gewaschenen Händen zum Essen.
 - ★ Wir nehmen uns nur eine Portion auf den Teller und anschließend reichen wir die Schüssel weiter.
 - ★ Wir schmatzen nicht, reden nicht mit vollem Mund und zappeln nicht herum.
- (3) Sonstiges
- ★ Die Kinder dürfen eine halbe Stunde am Tag fernsehen – aber vorher immer Mama oder Papa fragen!
 - ★ Wenn es an der Tür klingelt, fragen wir zuerst, wer da ist.
 - ★ Die Kinder gehen abends um sieben Uhr von sich aus ihre Zähne putzen.

Das Ampel-Prinzip

Stehen, Gehen oder Achtgeben? Im Erziehungsalltag haben Sie es leichter, wenn Sie für die klaren Signale an Ihr Kind einen klaren visuellen Anhaltspunkt nutzen. Die Verkehrsampel eignet sich dazu prima. Mit ihrer Hilfe können Sie festlegen, wann Ihr Kind selbst entscheiden darf, wann es mitbestimmen darf – und wann es tun muss, was Sie sagen. **Je nachdem schalten Sie die Ampel auf Grün, Gelb oder Rot.**

Sie können die Ampel als Hilfsmittel nehmen, um sich über sinnvolle Regeln und Grenzen Gedanken zu machen. Sie können mit der Ampel außerdem spontan, je nach Situation, schnell und stimmgerecht entscheiden, was Sie erlauben wollen (grün) und was nicht (rot), wie viel Sie mit Ihrem Kind diskutieren wollen (gelb) oder wann Ihre elterliche Autorität gefragt ist (rot). Gehen Sie im Zweifel kurz vor Ihrem inneren Auge die

Ampelschaltung durch, sicher hilft Ihnen das bei der Entscheidung. Entsprechend signalisieren Sie Ihrem Kind entweder grünes Licht, Diskussionsbereitschaft oder ein deutliches »Stopp!«. Die Ampelschaltung darf also nicht Ihr Kind vornehmen, sie muss immer von Ihnen ausgehen. Deshalb brauchen Sie als Eltern Führungskompetenz. Die gute Nachricht: Es ist oft ganz einfach und macht Spaß!

Tipp: Die Ampel



- ★ Das grüne Ampellicht steht für Akzeptanz und Freiheit: Ihr Kind bestimmt selbst.
- ★ Das gelbe Ampellicht steht für Diskussionsbereitschaft und Mitsprache: Eltern und Kind bestimmen gemeinsam.
- ★ Das rote Ampellicht steht für die elterliche Autorität: »Das bestimme ich!«, »Hier geht's lang!« oder »Bis hierher und nicht weiter!«.

Die Ampel zeigt Grün

In vielen täglichen Situationen hat Ihr Nachwuchs »freie Fahrt«, die Ampel zeigt Grün. Ihr Kind darf nun selbst bestimmen, was es tun will und was nicht. Dabei kann es seine Spielfreude, seine Bedürfnisse, seine Kreativität gemäß seiner Wesensart und seinen Wünschen ausleben: beim Matschen, beim Toben, beim wilden Schaukeln, beim Malen auf dem Riesenmalblock. Aber auch beim versunkenen Lesen im Lieblingsbuch oder bei fantastischen Tagträumereien. **Freiräume sind wichtig für eine gute Entwicklung. Kinder brauchen Gelegenheiten, sich zu spüren: ihre Kräfte, ihr Können, ihre Ideen.** Bei grünem Licht erfährt Ihr Kind, dass es von seiner Umgebung so geliebt und geachtet wird, wie es ist. Es fühlt sich verstanden und angenommen, entwickelt Selbstwertgefühl und Urvertrauen. Freiheit kann nicht grenzenlos sein, denn ein kleiner Wirbelwind ist

vielen Gefahren ausgesetzt, und auch verträumte kleine Künstler und Philosophen brauchen Anreize, um sich praktischen Dingen wie Zimmeraufräumen zuzuwenden. Freiheit braucht einen Rahmen, der je nach Situation, Alter und Entwicklungsstand unterschiedlich weit ist. Für alle Kinder gilt: **So viel Freiheit wie möglich, nur so viele Grenzen wie nötig.**

Schnell umschalten

Beim Setzen von Grenzen (Rot) ist es hilfreich, erst kurz auf Grün zu schalten, indem Sie Verständnis zeigen. So akzeptiert Ihr Kind ein klares Verbot eher.

Beispiel: Der 8-jährige Jan will einen Grusel Film sehen, für den er noch zu jung ist. Papa spiegelt ihm seine Gefühle wider: »Du ärgerst dich, dass Papa den Film verbietet, obwohl du denkst, alle anderen in der Klasse dürfen ihn sehen.« Jan schnieft, nickt, fühlt sich verstanden und ernstgenommen. Papas Nein ist nicht mehr so schlimm.

Checkliste: Regeln für Regeln



Beim Aufstellen von Familienregeln sollten Sie immer Folgendes beachten:

- ★ Die Regel muss dem Alter und dem Entwicklungsstand Ihres Kindes angemessen und für es verständlich sein.
- ★ Jedes der Familienmitglieder muss sich an die Regeln, die für es gelten, auch halten können.
- ★ Lassen Sie Ihr Kind so weit wie möglich die Regeln, die in Ihrer Familie gelten sollen, mit aufstellen und mit formulieren.
- ★ Jede der Regeln muss klar und eindeutig formuliert sein.
- ★ Alle Regeln sollten, wenn irgend möglich, positiv formuliert sein (also beispielsweise »Wir tun ...« statt »Wir dürfen nicht ...«).
- ★ Jede Regel sollte für Ihr Kind einleuchtend und logisch nachvollziehbar sein. Gehen

Sie daher beim Aufstellen unbedingt auf Einwände ein: Wie weit sollten Sie ihm entgegenkommen, damit es die Regel akzeptiert?

- ★ Legen Sie auch fest: Welche Konsequenzen folgen aus der Überschreitung der Regel?
- ★ Weniger ist mehr: bitte kein »inflationäres« Aufstellen von Regeln.

Nachdem eine Regel von allen Familienmitgliedern akzeptiert wurde, sind auch alle mitverantwortlich dafür, dass sie eingehalten wird.

Überprüfen Sie von Zeit zu Zeit, ob die Regel noch sinnvoll und stimmig ist. Sinnvoll und hilfreich ist es, die Regeln gemeinsam auf einen großen Bogen Papier zu schreiben und diesen an einem für alle sichtbaren Ort aufzuhängen.

Neuverhandlung und Ausnahmen zulassen

Sie unterstützen Ihr Kind dabei, sich an Regeln und Vereinbarungen zu halten. Sie vermitteln ihm, dass **Regeln nicht für immer und ewig gelten müssen**, aber auch nicht einseitig außer Kraft gesetzt werden dürfen. Zweifeln Sie oder Ihr Kind den Sinn von bestehenden Regeln dauerhaft an, bedarf es neuer Absprachen. Eine Regel kann zum Beispiel sinnlos geworden sein ...

- wenn Sie oder Ihr Kind sich aufgrund äußerer Umstände nicht an die Regel halten können. Zum Beispiel wenn es nach dem Schulwechsel oder Umzug einen längeren Heimweg hat und erst später zu Hause sein kann.

- wenn Sie die Einhaltung der Regel nicht überprüfen können, etwa weil Sie wieder ganztags arbeiten gehen.

- wenn Ihr Kind einer Regel entwachsen ist, etwa was die Zubettgezeit oder die Gestaltung des Schulwegs betrifft.

Dass eine Regel nicht mehr so richtig passt, merken Sie vor allem daran, dass Ihr Kind vermehrt Widerstand dagegen leistet oder Sie selbst sich mit der Durchsetzung schwer tun. In diesem Fall muss die Regel erneuert oder die damit verbundene Grenze erweitert werden.

Einmal aussetzen!

Manchmal hilft es aber auch schon, eine Regel ausnahmsweise und vorübergehend zu lockern. Geht Ihr Kind zum Beispiel immer lustloser mit seinem Besteck um, legen Sie mal ein »Neandertaler-Essen« ein und essen genussvoll mit den Fingern. Oder ein besonderer Kinderfilm, eine Quizshow bedeutet ausnahmsweise grünes Licht für späteres Zubettgehen.

Danach lässt sich die Regel, bei Tisch anständig mit dem Besteck zu essen oder zur vereinbarten Zeit freiwillig ins Bett zu gehen, wieder einfacher umsetzen. Als Faustregel gilt dabei: Lassen Sie maximal 20 Prozent an Ausnahmen zu.

Grenzen setzen –



Freiraum geben

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, Ihr Kind tanzt Ihnen auf der Nase herum? **DER KLEINE COACH** zeigt Ihnen, wie Sie einfühlsam, aber konsequent eine positive Führungsrolle übernehmen können.

- ★ Erfahren Sie, welcher Erziehungstyp Sie sind, und entwickeln Sie den Erziehungsstil, der zu Ihnen passt.
- ★ Loslassen oder Nein sagen? Ein einfaches Ampelmodell hilft Ihnen, in jeder Situation intuitiv richtig zu entscheiden und sinnvolle Regeln und Grenzen auch durchzusetzen.
- ★ Trotzen, Quengeln, Betteln & Co: Typische Alltagssituationen mit Kindern von 2 – 14 zeigen, wie Sie Stolperfallen meistern.

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-3393-9



€12,99 [D]
€13,40 [A]

www.gu.de

G|U