

Überleben im Erziehungsalltag: 7 Tipps

1. Schaffen Sie günstige Voraussetzungen

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 umsetzen? Holen Sie sich gegebenenfalls allgemeine Anregungen aus Ratgeberbüchern, Fernsehsendungen oder Vorträgen.

Wenn Sie in einer Partnerschaft leben: Sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihre Erziehungsideen, damit Sie sich gegenseitig unterstützen und möglichst Einigkeit vor Ihrem Kind schaffen können.

Die Erziehung von Kindern ist eine anstrengende Aufgabe, die viel Zeit kostet. Organisieren Sie ab und zu eine zuverlässige Betreuung für Ihr Kind und gönnen Sie sich Freizeit nur für sich. Sie tanken dadurch Kraft, die auch Ihrem Kind wieder zugute kommt. Wenn Sie in einer Partnerschaft leben, gilt das Gleiche: Nehmen Sie sich hin und wieder Zeit, die Sie nur als Paar verbringen.

2. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind

Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für Ihr Kind. Tun Sie gemeinsam Dinge, die Ihnen und Ihrem Kind Spaß machen.

Es kann Situationen geben, in denen Ihr Kind Ihre Hilfe braucht. Achten Sie auf Botschaften Ihres Kindes, in denen es Ihnen zeigen will, dass es ein Problem hat. Oft sind diese Botschaften nicht leicht zu verstehen. Versuchen Sie nachzuvollziehen, wo genau es Schwierigkeiten hat und suchen Sie gemeinsam nach möglichen Lösungen.

3. Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden

Geben Sie Ihrem Kind so oft wie möglich Gelegenheit, zwischen Alternativen zu wählen. Sie vermitteln ihm die Erfahrung, dass es Wahlmöglichkeiten hat und für seine Entscheidungen und die Folgen selbst verantwortlich ist. Zum Beispiel: Ihr Kind möchte ein Spielzeug sofort haben, Sie wollen dafür kein Geld ausgeben. Lassen Sie Ihr Kind entscheiden, ob es das Spielzeug von seinem Taschengeld kaufen will - mit den entsprechenden Konsequenzen für das verbleibende Taschengeld.

4. Führen Sie Regeln und Absprachen ein

Wenn Sie Ihr Kind auffordern möchten, etwas Bestimmtes zu tun (z.B. pünktlich zum Abendessen zu kommen), gehen Sie zu Ihrem Kind und nehmen Blickkontakt mit ihm auf. Sagen Sie mit wenigen Worten genau was Sie wollen.

Führen Sie Regeln und Absprachen ein, die sie mit Ihrem Kind besprechen, wenn es Ihnen wichtig ist, dass Ihr Kind sich in bestimmter Weise verhält. Wenn es z. B. darum geht, die Hausaufgaben zu erledigen oder im Haushalt mitzuhelfen. Führen Sie mit Ihrem Kind zusammen neue Absprachen ein, wenn es die Umstände erfordern. Kündigen Sie sinnvolle Konsequenzen für den Fall an, wenn Ihr Kind sich nicht an die Regeln hält.

5. Seien Sie konsequent mit Konsequenzen

Manche Konsequenzen ergeben sich unmittelbar aus dem Verhalten Ihres Kindes. Auch wenn es schwer fällt: Lassen Sie Ihr Kind die Erfahrung machen, welche Folgen sein Verhalten hat. Was gibt es zu beachten? Alle von Ihnen angekündigten Konsequenzen sollten mit dem Fehlverhalten zu tun haben und es schnell beenden.

Sie sollten zeitlich bald folgen. Führen Sie angekündigte Konsequenzen unbedingt durch, denn mit jeder nicht durchgeführten Konsequenz werden Sie für Ihr Kind unglaubwürdig.

Beispiel: Ihr Kind hat gegen die Regel im Wohnzimmer Fußball gespielt. Nach vorheriger Ankündigung schließen Sie den Ball für einen Tag weg.

6. **Lernen Sie, mit Ihrem Ärger umzugehen**

Ärger ist ein wichtiges Gefühl, das signalisiert, dass etwas nicht in Ordnung ist. Wenn Sie jedoch zu stark „in Wallungen“ geraten durch das Verhalten Ihres Kindes, lassen Sie sich nicht zu überzogenen Strafen verleiten, die Ihnen später Leid tun. Kontrollieren Sie erstmal Ihren Ärger und handeln danach.

Tipps zur schnellen Ärgerbewältigung:

- Atmen Sie ein paar Mal tief durch.
- zählen Sie von 1 - 10
- Stellen Sie sich vor, welchen Wert Sie gerade auf Ihrem „Ärgerthermometer“ (von 0 - 100) haben.
- Nehmen Sie sich eine „Auszeit“. Sagen Sie z.B. „Ich bin jetzt ziemlich wütend und brauche etwas Zeit zum Abkühlen, in 5 Minuten können wir weiter über die Sache sprechen.“

Behandeln Sie Ihr Kind mit Respekt. Sagen Sie ihm genau, was Sie an seinem Verhalten stört, ohne es als Person abzuwerten.

Sprechen Sie dann offen Ihre Gefühle, z.B. Ihren Ärger aus und erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie ärgerlich sind. Sagen Sie ihm dann, was Sie sich in Zukunft anders wünschen. Zum Beispiel: „Ich bin stocksauer und total im Stress, weil du dich nicht an die vereinbarte Zeit gehalten hast und ich jetzt zu spät zu meinem Termin komme. Ich möchte, dass du in Zukunft pünktlich bist.“

7. **Holen Sie sich gezielt Rat und Unterstützung**

Es kann Lebensumstände geben, die es Ihnen schwer machen, mit Ihrem Kind zurechtzukommen. 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, Partnerkonflikte, berufliche oder finanzielle Probleme Sie belasten. Suchen Sie sich professionelle Unterstützung von außen. Es spricht für Ihre Kompetenz und Ihr Verantwortungsbewusstsein, wenn Sie die Dinge nicht einfach laufen lassen. Sie können z.B. mit der Erziehungsberatungsstelle Kontakt aufnehmen.

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
Wollerstraße 12
84130 Dingolfing
Tel.: 08731 31855-0

Wir haben diese Tipps abgeleitet aus unserer täglichen Arbeit. Sehr hilfreich war auch „Freiheit in Grenzen – eine interaktive CD-ROM zur Stärkung elterlicher Erziehungskompetenzen für Eltern mit Kindern zwischen 6 und 12 Jahren“ von Klaus A. Schneewind. Wenn Sie noch weitere Anregungen brauchen, finden Sie diese im Internet z. B. unter: www.dajeb.de/suchmask.htm oder www.bke.de/ratsuchende.htm