

Abenteuer Erziehung

Der ganz normale Wahnsinn

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, stellt es das Leben eines Paares erst einmal auf den Kopf. Mutter und Vater müssen sich in die Rolle einfinden. Auch ihr Leben als Paar müssen sie neu gestalten. Das geht nicht immer reibungslos.

Wenn das Kind größer wird, entwickelt es **eigene Interessen und Bedürfnisse** und die müssen mit denen der restlichen Familienmitglieder unter einen Hut gebracht werden. So gibt es immer wieder Anlässe für Konflikte und Streit.

Doch sie gehören einfach dazu. **In keiner Familie herrscht nur Harmonie.**

Die Frage ist nur, wie Eltern und Kinder damit umgehen

1) Kinder brauchen Regeln:

Ohne Regeln geht es nicht, in jeder Familie sollten gemeinsam Regeln aufgestellt werden, an diese sich jeder halten muss.

- Am wichtigsten ist, dass die Eltern sich absprechen und den gleichen Erziehungsstil haben.
Kinder sind schnell verunsichert bei 2 unterschiedlichen Erziehungsmethoden und versuchen öfters die Situation auszunutzen.
- Wie lange dürfen die Kinder abends draußen bleiben ?
- Wie lange dürfen die Kinder wach bleiben ?
- Wie lange dürfen die Kinder am TV / Computer sitzen ?
- Mithilfe im Haushalt (Gemeinsam geht alles schneller / leichter)
- Erst die Hausaufgaben, dann die Freizeit.
- Respekt gegenüber den anderen Familienmitgliedern.
- Bei Konflikten jeden ausreden lassen und dann gemeinsam nach einer Lösung suchen.
- Ein klares, begründetes „NEIN“ ist wirkungsvoller als ein unbestimmtes „Vielleicht“.
- Von Anfang an auf **wenig Diskussion**, konsequent sein „JA“ oder „NEIN“. Regeln sind dazu da, um sich dran zu halten.

2) Umgang mit Konflikten und Streit

Bevor eine Auseinandersetzung eskaliert, sollte man versuchen, die angespannte / aggressive Stimmung etwas zu besänftigen und in normaler Lautstärke das Problem zu erörtern.

Es ist wichtig, dass jeder seine Meinung sagen darf und sie angehört / respektiert wird. Die Kinder und die Eltern sollen die Möglichkeit haben, zu sagen was sie gestört hat und was sie gerne ändern möchten.

Eltern können von ihren Kindern aber nur Respekt erwarten, wenn sie ihnen selbst Respekt entgegenbringen.

Am wichtigsten für die Kinder ist das Vertrauen zu den Eltern und auch untereinander in der ganzen Familie. Für Kinder ist es sehr wichtig, über bestimmte Ereignisse

z.B. Ärger in der Schule, Sorgen und Ängste reden zu können.

Jeder braucht auch einmal ein Ohr zum zuhören und eine starke Schulter um Halt und Geborgenheit zu spüren.

Das Ziel ist, dass Eltern und Kinder auch nach dem dicksten Streit in einem Gespräch wieder aufeinander zugehen und über das Problem sprechen können und sich zur Versöhnung die Hand reichen.



3) Kinder brauchen Ruhephasen

Die Ruhephasen für die Kinder sind sehr wichtig. Sie brauchen Zeit sich zu erholen z.B. von der Schule / Kindergarten, nach dem Sport oder wildem Spielen / Toben und um aufregende Ereignisse zu verarbeiten.

- Rituale sind wichtig für die Kinder, Z.B. feste Ruhezeiten nach dem Mittagessen und am Abend ein Buch vorlesen.
- Lassen Sie ihr Kind entscheiden, wie es sich am Besten ausruhen kann. Manche brauchen Zeit für sich alleine, andere suchen lieber die Nähe zu den Eltern und schmusen / kuscheln lieber.
- Bieten Sie ihrem Kind eine Rückzugsmöglichkeit an, um sich auszuruhen. Das kann Z.B. eine selber gebaute Höhle aus Decken sein, ein schattiger Platz im Garten, eine Kuschelecke oder das eigene Kinderbett.
- Helfen Sie ihrem Kind zur Ruhe zu kommen, lesen Sie eine entspannende Geschichte vor, hören Sie gemeinsam eine Kinderkassette oder nehmen Sie ihr Kind in den Arm und lassen es einfach nur erzählen und hören aufmerksam zu, was ihr Kind erlebt hat.



Wichtig: Ihr Kind braucht kein Stress. Legen Sie die Termine ihrer Kinder (Arzttermine / Freizeitaktivitäten) nicht alle auf einem Tag.