

Johannes-Maria Lex

Von: INFORMATIONSDIENST DER PLATTFORM EDUCARE [informationsdienst@plattform-educare.org]
Gesendet: Donnerstag, 11. November 2010 22:17
An: INFORMATIONSDIENST DER PLATTFORM EDUCARE
Betreff: (1) Kinder brauchen Grenzen; (2) Kinder brauchen Rituale; (3) Kinder zu Vertrauen und Selbständigkeit erziehen

Plattform EduCare
elementare und außerschulische Bildung
Informationsdienst
<http://www.Plattform-EduCare.org>
informationsdienst@Plattform-EduCare.org

ÜBERSICHT

KINDER BRAUCHEN GRENZEN UND REGELN

Regeln und Grenzen vermitteln

[Erwünschtes Verhalten beachten:](#)
[Vorbild](#)
[Welt erklären](#)
[Tagesstruktur und Rituale](#)

Auf Regelverstöße reagieren

[Klartext sprechen](#)
[Klare Anweisungen geben](#)
[Stimme und Körpersprache kontrollieren](#)
[Wahl](#)

Strafen und Gewalt sind tabu

[Logische und natürliche Folgen](#)
[Belohnungen bewusst einsetzen](#)
[Gespräche und Abmachungen](#)

Buch-Tipps zum Thema Grenzen setzen

KINDER BRAUCHEN RITUALE

Rituale geben Kindern Sicherheit

Rituale, auf die man sich verlassen kann

Wie entstehen Rituale?

Einige Tipps für glückliche Rituale

[Das Guten-Morgen-Ritual](#)
[Körperpflege-Rituale](#)
[Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale](#)
[Nachrituale](#)

KINDER ZU VERTRAUEN UND SELBSTSTÄNDIGKEIT ERZIEHEN

Vertrauen des Kindes fördern

Von den Wurzeln...

[Zu den Flügeln...](#)

[ENTNOMMEN AUS FAMILIENLEBEN.CH](#)

[IMPRESSUM UND HINWEISE](#)

Kinder brauchen Grenzen und Regeln

Regeln und Grenzen geben Kindern Sicherheit. Sie lernen zu erkennen, was von ihnen erwartet wird. Doch Kinder halten sich nicht immer an Regeln, die Eltern aufgestellt haben. Das ist ganz normal. Wie Sie in solchen Situationen reagieren können, lesen Sie im Artikel.

Weil Kinder Halt, Sicherheit und Schutz suchen, machen sie so lange auf sich aufmerksam, bis ihr Bedürfnis danach gestillt wird. Wenn wir angemessen auf ihre Aktionen reagieren, fühlen sie sich ernst genommen. Kindern Grenzen zu setzen bedeutet deshalb, sie zu achten und als Mitmenschen anzusehen. Grenzen bieten also Orientierung und zeigen Kindern, was von ihnen erwartet wird und wie sie sich verhalten sollen.

Klare Grenzen ermöglichen es Kindern, das Gefühl der sozialen Zugehörigkeit zu erfahren und ihre Rolle in einer Gruppe zu finden. Das heißt, dass sie einerseits lernen, sich in einer Gesellschaft zu bewegen. Andererseits werden sie ihren Mitmenschen aber auch mit Rücksicht und Respekt begegnen können.

Ebenso wie sie die Grenzen bei Erziehenden oder in der Gruppe austesten, spielen Kinder auch mit ihren eigenen Fähigkeiten. Sie suchen ihre Leistungsgrenzen und versuchen Herausforderungen zu bestehen. Dadurch können sie ihr Selbstwertgefühl stärken. Wenn sie Grenzen überschreiten, möchten sie neues Terrain erkunden und ihre Fertigkeiten austesten. Können sie dabei Grenzen erspüren und erfühlen, erhalten sie körperliche Erfahrung. Sie sind vielleicht bereit, künftig anders zu handeln. So lernen sie, für sich Verantwortung zu übernehmen.

Grenzerfahrungen und Grenzüberschreitungen gehören zur normalen Entwicklung. Wenn Kinder uns herausfordern, dann nicht, weil sie uns «eins auswischen» oder speziell ärgern wollen. Vielmehr drücken sie damit ihr Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit aus.

Regeln und Grenzen vermitteln

Erwünschtes Verhalten beachten:

Wenn Kinder das Erwünschte tun, beachten und anerkennen wir es. Wir zeigen unsere Wertschätzung, indem wir bemerken, wenn sich das Kind kooperationsbereit gezeigt hat oder seine Pflichten erfüllt. So merken sie, dass dies die «richtigen» Verhaltensregeln sind.

Man könnte zum Beispiel dann, wenn ein Kind zufrieden und ruhig spielt, sagen: «Es freut mich, dich so zufrieden spielen zu sehen.» Statt erst dann zu reagieren, wenn das Kind quengelt und gelangweilt an unserem Bein hängt.

Sätze wie folgende drücken unsere Wertschätzung aus: «Ich habe bemerkt, dass du die

Fische ohne Aufforderung gefüttert hast.»– «Ich habe gesehen, wie du selber die Idee gehabt hast, mit deinem Bruder abzuwechseln.» – «Ich erlebte dich gestern als sehr hilfsbereit, als du deiner Schwester in die Rollschuhe geholfen hast.» Oft reicht auch ein Lächeln, ein freundlicher Augenkontakt oder Nicken. Ebenso können wir das Kind umarmen oder auf die Schultern klopfen.

Manchmal sind es auch die kleinen Verhaltensänderungen, die wir beachten müssen. Denn Verbesserungen brauchen Zeit. So ist es oft unerlässlich, eine Forderung in kleine Teilschritte aufzuteilen: Zum Beispiel nur die Legosteine aufräumen, statt das ganze Zimmer. Oder die Hose selber anziehen, statt alle Kleider. Alle Bemühungen oder Fortschritte sollen anerkannt werden.

Vorbild

Wir können den Kindern Regeln und richtiges Verhalten vorleben. Denn ein Kind lernt vor allem auch durch Nachahmung, also vom Vorbild der Erziehenden. Dieses hat einen größeren Einfluss als wir ahnen. Das Kind beobachtet, ob wir rücksichtsvoll über andere Menschen sprechen. Oder wie schnell wir zu einer (Not)lüge greifen und die Wahrheit verdrehen.

In einer ermutigenden Atmosphäre, in der Eltern Kindern mit Respekt begegnen und sie ernst nehmen, werden die Grenzen der Eltern eher akzeptiert. Kinder nehmen ihre Eltern zum Vorbild und respektieren sie und ihre Bedürfnisse ebenso.

Welt erklären

Mit der Entwicklung des Verstandes wird ein Kind auch offen für Erklärungen, weshalb es etwas darf oder nicht. Wenn wir mit dem Kind sprechen und ihm die «Welt erklären», können wir ihm helfen, sich darin zurecht zu finden.

Tagesstruktur und Rituale

Wir können dem Kind eine Tagesstruktur und Rituale vorgeben: Für ein Kind ist es sehr hilfreich, wenn es gewisse Dinge immer wieder machen kann. Wenn wir den Tagesablauf planen und zum Beispiel fixe Essenszeiten einhalten, kann sich ein Kind daran orientieren und sich darauf verlassen. Wenn vor der Gutenachtgeschichte die Zähne geputzt werden, dann gehört das dazu und war schon immer so. Etwas, das immer gleich abläuft, wird viel weniger in Frage gestellt.

Auf Regelverstöße reagieren

Jedes Kind braucht Aufmerksamkeit und Beachtung. Wenn wir immer erst auf Forderungen, schlechtes Benehmen und Ungezogenheit reagieren, geben wir den Kindern eine falsche Aufmerksamkeit. Sie kommt in gewissem Sinne zu spät. Wir reagieren nur aus der Defensive heraus und wie in einem Spiel haben wir schon halb verloren. Wir können uns aber auch offensiv verhalten: Wenn wir mit Kindern nämlich gemeinsam etwas tun oder sie in unsere Arbeit mit einbeziehen. Oder wenn wir ihnen im Alltag, also bei der Pflege, Aufgabenhilfe und bei den gemeinsamen Mahlzeiten positiv begegnen. Oder eben gerade dann, wenn sie es gar nicht erwarten, sie umarmen oder unsere Freude ausdrücken, dass sie unsere Kinder sind! Durch unsere Aufmerksamkeit fühlen sie sich gestärkt eigenen Tätigkeiten nach zu gehen und müssen nicht ständig um Beachtung kämpfen.

Trotzdem wird es zu Reibungen und Konflikten kommen, denn Kinder wissen nicht von alleine, was in unserer Gesellschaft gilt und welche Regeln oder Werte ihren Eltern wichtig sind. Wie sollen wir bei Regelverstößen reagieren, ohne Kinder zu entmutigen oder gar zu demütigen?

Das Wiederholen von Aufforderungen führt dazu, dass das Kind «muttertaub» bzw. «vatertaub» wird, das heißt, gar nicht mehrinhört, wenn die Mutter oder der Vater etwas sagt. Kindern müssen wir in der Regel nur einmal sagen, was wichtig ist. Jedes weitere Reden lehrt sie nur, das Unrichtige fortzusetzen mit dem Wissen, dass es ihm ja doch noch mehrmals gesagt wird.

Klartext sprechen

Wenn wir es wirklich ernst meinen, sollten dies die Kinder erkennen können. Dafür brauchen sie von uns eindeutige Signale:

Klare Anweisungen geben

Dir sagen dem Kind ganz genau, was es unserer Meinung nach tun soll. Dabei drücken wir uns klar, knapp und verständlich aus.

Zum Beispiel sagen wir: «Du bringst die Kleider in die Waschküche!» statt: «Wie sieht es denn in deinem Zimmer aus!» oder «Lukas, du ziehst jetzt deine Schuhe an!» statt: «Du hast ja deine Schuhe immer noch nicht angezogen!»

Aufforderungen wie «Benimm dich!» – «Sei lieb!» sind zu ungenau. Sogar «Räum das Zimmer auf!» oder «Zieh dich an!» kann zu ungenau sein: Je kleiner das Kind ist, desto klarer und überschaubarer muss die Aufforderung sein.

Wichtig ist, eine Aufforderung immer positiv statt negativ auszudrücken: «Achte auf die Stufe!» statt «Fall nicht!» oder «Psst! Sprich ganzleise!» statt «Schrei nicht so laut!». Positive Anweisungen zu befolgen, fällt Kindern einfacher, weil sie genau wissen, was von ihnen verlangt wird.

Stimme und Körpersprache kontrollieren

Die Anweisung geben wir mit ruhiger, freundlicher, aber fester Stimme.

Denn mindestens so wichtig wie die Wortwahl ist auch der Klang unserer Stimme. Eine leise, weinerliche, bittende Stimme hat für das Kind kaum Aufforderungscharakter. Wenn wir hingegen die Kinder anschreien, werden sie vielleicht eingeschüchtert, stellen ihre Ohren auf «Durchzug» oder schreien zurück. Auf jeden Fall haben sie bemerkt: Der Erziehende hat die Kontrolle verloren.

Wir unterstreichen unsere Anweisung mit unserer Körpersprache.

Statt dem Kind aus einem anderen Zimmer etwas zu zurufen, gehen wir ganz nah zu ihm, bevor wir mit Reden beginnen. Zudem gehen wir bei kleinen Kindern in die Hocke oder auf die Knie hinunter, damit wir auf Augenhöhe sind. Wir können es je nachdem auch an der Hand halten oder seine Schulter berühren.

Zusammenfassend gesagt: Wenn wir dem Kind klare Anweisungen geben, merkt es, dass wir es ernst meinen. Dabei reden wir mit ruhiger und fester Stimme. Wir gehen ganz nah zum Kind, schauen ihm, wenn möglich, in die Augen und berühren es.

Wahl

Das Kind soll, wenn immer möglich, die Wahl haben: «Du darfst schreien, dann geh aber in ein anderes Zimmer. Wenn du ruhig sein willst, dann kannst du bei uns am Tisch bleiben.» Die Haltung des Erziehenden spielt dabei eine wesentliche Rolle, ob er wirklich die Wahl gibt oder versteckt droht: «Wenn du jetzt nicht ruhig bist, musst du in dein Zimmer.»

Indem wir dem Kind die Wahl geben, hat es innerhalb klarer Grenzen einen Freiraum, in dem es selber entscheiden kann: Heute musst du lange Hosen anziehen, möchtest du lieber die blauen oder die gelben?

Strafen und Gewalt sind tabu

Logische und natürliche Folgen

Wenn wir auf Grenzüberschreitungen reagieren oder Grenzen geben, ist es sinnvoll, natürliche beziehungsweise logische Konsequenzen oder Folgen anzuwenden. Konsequenzen, so verstanden, sollen nichts mit Bestrafung zu tun haben: Denn viele Strafen sind ihrerseits wieder Grenzverletzungen, da die körperlichen, psychischen und seelischen Grenzen des Anderen nicht respektiert werden. Auch Eltern müssen sich in der Erziehung an Grenzen halten. Alle Formen von Gewalt sind tabu.

Konsequenzen bauen im Gegensatz zu Strafen auf der Mitarbeit des Kindes und gegenseitigem Respekt auf. Das Kind soll lernen, für sein Handeln Verantwortung zu übernehmen. Hört es nicht zu, so muss es die Folgen seines Verhaltens tragen. So bieten wir eine ehrliche und wirkliche Lernsituation – das Kind wird aus Schaden klug.

Natürliche Folgen ergeben sich aus der Situation, z.B. werde ich hungrig, wenn ich nichts gegessen habe. Oder wenn ich zu spät aufstehe, dann komme ich zu spät in die Schule. Logische Folgen werden durch jemanden gesteuert. Dabei handelt es sich um eine sinnvolle Konsequenz, die mit der vorangehenden Tat in einem logischen Zusammenhang steht.

Viele natürliche Folgen können wir als Erziehende natürlich nicht zulassen. Bevor ein Kind über die befahrene Strasse springt, wenden wir eine logische Konsequenz an: Wir nehmen es beispielsweise an der Hand. Wenn sich bei Regen das kleine Kind sträubt, den Regenschutz anzuziehen, muss es vielleicht drinnen weiter spielen. Oder wir gehen zu ihm hin, nehmen es auf die Knie und ziehen ihm die Jacke über. Größere Kinder können wir die Folge des Nasswerdens spüren lassen. Da sie wie Erwachsene die unangenehme Erfahrung nass zu werden, vermeiden wollen, werden sie in Zukunft meistens von selber zu Schirm und Schutz greifen.

Vielleicht gelingt es auch nicht in jeder Situation, die entsprechende Folge zu finden oder wirken zu lassen. Denn manchmal brauchen wir Zeit zum Überlegen oder sind zuwenig erfinderisch. Jedoch schon einzelne Anwendungen können uns von dieser Art, Grenzen zu setzen, überzeugen.

Beispiel: Das Kind vergisst seine Vormittagsjause. Es wird sich vielleicht ärgern, aber die Mutter könnte ruhig antworten: «Tut mir leid, dass du es vergessen hast.» Dabei lässt sie die Sache bewenden, denn sie will dem Kind zeigen, dass es in seiner Macht steht, das bestehende Problem zu lösen und die Verantwortung dafür zu tragen.

Auch Kinder erkennen sehr rasch die Gerechtigkeit der logischen Folgen und akzeptieren

sie gewöhnlich bereitwillig ohne schlechte Gefühle. Durch Strafen hingegen wird ein Verhalten unterdrückt, das Nebenwirkungen wie Angst, Rachegefühl oder der Verlust des Selbstvertrauens zur Folge haben kann. Die Beziehung zum Kind leidet darunter und das Kind straft vielleicht auch Schwächere. Häufig wird das gewünschte Verhalten kurzfristig auch eintreten oder so lange befolgt, wie es auch kontrolliert wird. Fällt die Kontrolle weg, kann sich wieder das alte Verhalten zeigen. Oder Kinder machen vielleicht auch im Versteckten weiter oder lügen die Erziehenden an.

Belohnungen bewusst einsetzen

Belohnungen können in gewissen Fällen sinnvoll sein. Aber häufig eingesetzt machen sie möglicherweise das richtige Verhalten vom «Belohner» abhängig. Fällt die Belohnung weg, kann wieder das vorherige Verhalten auftreten. Das Kind hat das Gefühl, seine Bemühungen verschwendet zu haben. Auf Bitten von andern kann dann beispielsweise ein «und, was krieg ich dafür?» folgen. Häufig fühlen sich Kinder auch beinahe «erpresst», im Sinne von: «Wenn du jetzt das machst, was ich verlange, dann erhältst du...» Belohnung gibt einem Kind nicht das Gefühl des Dazugehörens. In einer Familie helfen zum Beispiel alle im Haushalt mit. Jeder ist für sein «Ämtli» verantwortlich, nicht weil er dafür eine besondere Belohnung erhält, sondern weil er zu dieser Familie gehört, da lebt, isst, Schmutz macht usw.

Gespräche und Abmachungen

Nicht nur bei einem eigenwilligen Zweijährigen, sondern auch gegenüber älteren Kindern ist es wichtig, im Konflikt klar die eigene Position und Meinung zu vertreten.

Bei älteren Kindern können in einem ruhigen Moment Konfliktpunkte noch einmal angesprochen werden. Beide Seiten erzählen, was sie beim Thema bewegt und hören einander zu. Haben Eltern eine klare Haltung und bringen respektvoll ihre Ansicht oder Ängste an, können sich die Kinder daran orientieren, indem sie zustimmen oder sich klar davon abgrenzen. Die Folgen sollen sie soweit wie möglich selber tragen.

Gemeinsam können Abmachungen getroffen werden, die man je nachdem auch schriftlich festhält. Sie enthalten Angaben wie betreffende Personen, bis wann die Abmachung erfüllt sein muss oder gilt, Konsequenzen bei Nichterfüllung etc.

Text: Eva Maurer, Quelle: SVEO Schweizerische Vereinigung der Elternorganisationen

Mehr Informationen zum Thema Erziehung finden Sie auf den Seiten der SVEO Schweizerische Vereinigung der Elternorganisationen unter www.sveo.ch

Buch-Tipps zum Thema Grenzen setzen

- Dreikurs Rudolf / Soltz Vicki: Kinder fordern uns heraus. Wie erziehen wir sie zeitgemäss? Klett Cotta Verlag, 2006
- Kast-Zahn Annette: Jedes Kind kann Regeln lernen. Vom Baby bis zum Schulkind: Wie Eltern Grenzen setzen und Verhaltensregeln vermitteln können. Oberstebrink Verlag, Ratingen 2002
- Rogge Jan-Uwe: Kinder brauchen Grenzen. Rowohlt Taschenbuch Verlag; Hamburg 1993

<http://www.familienleben.ch/erziehung/erziehung-kinder-brauchen-regeln/1>

Kinder brauchen Rituale

Warum sind Rituale wichtig für Kinder? Und wie können Eltern sie im Alltag einbauen? Erfahren Sie hier, wie Rituale die Entwicklung der Kinder beeinflussen, warum sie ihnen Sicherheit für das Leben geben und wie Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Rituale einüben können.

Wer kennt das nicht: Zum tausendsten Mal will das Kind das gleiche Hörspiel oder Märchen hören, jeden Abend, Woche für Woche. Oder das Kind verlangt immer das gleiche Lied, das Sie ebenfalls schon lange nicht mehr hören können. Auch wenn Ihre Nerven arg strapaziert werden können, das ist normal und gehört zur kindlichen Entwicklung. Kinder lieben Wiederholungen. Sie kreieren damit echte Rituale. Diese Wiederholungen haben für sie eine Funktion: Sie sind Strukturierungs- und Orientierungshilfen im Alltag. Sie zeigen Ihnen etwas von der Wertewelt des Kindes. Denn Wert erhält das, was wichtig ist, in den Im Alltag bewährt haben sich laut Kinder- und Spielbuchautorin Susanne Stöcklin-Meier besonders die Rituale, die im normalen Alltag ganz selbstverständlich daher kommen. Deshalb ist es wichtig und eine goldene Regel, dass sich die Eltern mit den eigenen Werten auseinandersetzen und überdenken, welche Werte und Rituale überholt sind und welche zentral sind für das friedliche Zusammenleben. Rituale sind wertvolle Helfer im Alltag und in der Betreuung. Sie

- erleichtern den Spracherwerb, das Lernen und die Konzentration
- fördern die Selbständigkeit
- setzen Regeln und Grenzen
- schaffen Ordnung und Orientierung
- geben Halt und Geborgenheit
- reduzieren Ängste
- helfen bei der Bewältigung von Krisen

Rituale geben Kindern Sicherheit

Kinder, die in einem sozialen Umfeld mit überschaubaren Grenzen aufwachsen, haben erwiesenermaßen weniger Angst. Sie entwickeln mehr Vertrauen in sich und die Umwelt. Durch die Auseinandersetzung mit den Ritualen wie einer Gutenachtgeschichte immer zur gleichen Zeit verflüchtigt sich die Angst vor der Dunkelheit und die kindliche Phantasie ist mit einer guten Geschichte beschäftigt. Steht der Zahnwechsel an, wenn die Milchzähne den folgenden Platz machen, hilft die Geschichte von der Zahnfee gegen die Schmerzen. Wenn der Milchzahn unter das Kopfkissen gelegt wird, leuchtet bei der Zahnfee der Name des Kindes auf. Das Kind erhält dann ein kleines Geschenk.

Neben den kleinen Ritualen im Alltag gibt es auch die großen: Geburtstage, Feiertagsfeste, Bräuche. Bräuche beispielweise sind keineswegs nur Relikte von gestern, die eine moderne Familie nicht mehr braucht. Sondern sie dienen von Alters her dazu, dem Menschen einen Platz im Leben zu geben. Diese Kraft haben sie heute immer noch, wenn man ihnen die Wichtigkeit in eigenen Leben einräumt.

„Rituale machen Kinder stark“, titelt denn auch ein Buch von Ingrid Biermann. Vertraute Abläufe, so die Autorin, vermitteln Verlässlichkeit und Geborgenheit im Leben und führen zu mehr Selbstvertrauen. Für Eltern und Erzieher sind Rituale deshalb wichtige Hilfestellungen bei der Kinderbetreuung im Alltag. Denn durch diese und durch die durch

Rituale vermittelte Werte und Regeln des täglichen Lebens werden Kinder verankerter, selbstbewusster und letztlich auf eine gute Art und Weise konfliktfähig - also zu einem sozialen Menschen.

Rituale, auf die man sich verlassen kann

Auch wenn eine Fernseh-Sendung über Kindererziehung nicht über alle Zweifel erhaben ist, von der „Super-Nanny“ lässt sich dennoch einiges lernen.

1. Eine Familie brauche feste Regeln, Strukturen und Rituale. Dazu gehört ein möglichst genau festgelegter Tagesablauf.
2. Es braucht vereinbarte Sanktionen, wenn Regeln verletzt werden. Diese können Ritualcharakter haben.
3. Kinder brauchen Rituale, auf die sie sich verlassen können. Dazu gehören auch gemeinsame Mahlzeiten, die gemeinsam begonnen und beendet werden.
4. Es braucht die gemeinsam verbrachte Zeit, damit auf die Bedürfnisse der Kinder eingegangen werden kann.
5. Konflikte müssen ausgetragen werden, Eltern müssen die Situation kontrollieren und dabei ruhig bleiben und den Kindern die Konsequenzen ihres Tuns aufzeigen.
6. Oft geschieht in einer Familie mit verhaltensauffälligen Kindern eine Umkehrung in der Hierarchie, weil die Eltern zu nachgiebig sind. Wer als Familie auf gemeinsame Rituale gesetzt hat und Regelbrüche konsequent mit Sanktionen bestraft, bleibt vor solchen Problemen eher verschont.

Wie entstehen Rituale?

Rituale können aus dem Brauchtum übernommen werden, aus der Familientradition weitergegeben oder einfach aus Zufall entstehen. Sie sollten zu der jeweiligen Familie und der Situation passen und die Werte optimal transportieren. Zudem sollten sie sich gut in den Alltag integrieren lassen. Wenn eine immer wiederkehrende Handlung der Familie gut tut, werden sie automatisch zum Ritual. Das müssen gar nicht immer große Dinge sein. Experten raten dazu, zwei bis drei einfache Rituale in den Tag zu integrieren, dazu ein paar Wochen- und Jahresrituale. Abweichungen sollen erlaubt sein. Rituale sollten niemals so starr sein, dass sie nicht variiert und angepasst werden können. Das Miteinander darf schließlich niemals leblos, lieblos und zwanghaft werden. Auch nicht durch das beste Ritual.

Einige Tipps für glückliche Rituale

Das Guten-Morgen-Ritual

- Rechtzeitig aufstehen
- Das Spiegelbild anlächeln und es loben
- Sich an den Frühstückstisch setzen (den man abends schon gedeckt hat)
- Es sich nicht nehmen lassen, dass es ein guter Tag wird

Körperpflege-Rituale

Wer Körperpflege zum Ritual werden lässt, löst viele später mögliche Probleme seiner Kinder frühzeitig. Pflegehandlungen sollten deshalb auch beim Baby immer in der gleichen Reihenfolge durchgeführt werden. Dabei Singen oder eine Geschichte erzählen hilft beim

Verankern. Oder den Lerneffekt mit anderen spielerischen Ritualen - wie etwa dem Zähnezeigen nach dem Zähneputzen - unterstützen.

Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale

Anstelle Sorgen und Vorwürfe loszuwerden, sollte bei dieser Gelegenheit eine positive und freundliche Handlung oder Aussage erfolgen. Ein Lächeln mit auf den Weg geben oder die Nasen aneinander reiben wie es die Eskimos tun - ein Ritual zur Begrüßung und zum Abschied fördert die Ruhe in der Familie.

Nachrituale

Auch wenn es tausendmal die gleiche Geschichte ist: Nachrituale sind dazu da, sich von den Aufregungen und Aktivitäten zu erholen und zur Ruhe zu kommen. So können die Eindrücke des Tages verarbeitet werden. Sind die Kinder klein, sollte der Abend immer nach einem bestimmten Muster ablaufen. Das schafft Schutz und Geborgenheit.

<http://www.familienleben.ch/kind/rituale-im-alltag-erleichtern-das-leben>

Kinder zu Vertrauen und Selbstständigkeit erziehen

In der Kindheit soll sich das Ur- zum Selbstvertrauen entwickeln. Wie Sie Ihr Kind fit fürs Jugendalter machen, verrät Erziehungsberaterin Sarah Renold.

«Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.» Was Goethe dazumal wusste, ist auch heute noch aktuell. Kinder müssen als Fundament für eine gesunde Entwicklung ein Urvertrauen, also Wurzeln, entwickeln. Auf diese Weise gelangen sie zu einem gesunden Selbstvertrauen. Und wer ein solches hat, kann zu gegebener Zeit flügge werden. Gesagt, getan? Wenn das bloß so einfach wäre! Zwischen den Wurzeln und den Flügeln liegen nämlich etliche Jahre der sorgsam Begleitung und Förderung.

Vertrauen des Kindes fördern

So fördern Sie das Selbstvertrauen Ihres Kindes:

1. **Loben, loben, loben!** «Toll, Jonas, dass du es gleich noch einmal versucht hast!», oder «Danke, Laura, dass du den Tisch so schön gedeckt hast!» Lob lässt Kinder buchstäblich größer werden. Geben Sie Belohnungen für Dinge, bei denen Ihr Kind sich große Mühe geben muss.
2. **Reden Sie bei jeder Gelegenheit mit Ihrem Kind:** Beim Spielen, Anziehen, Einkaufen. Antworten Sie auf Warumfragen mit einer Gegenfrage: «Was denkst denn du, wo die Sonne in der Nacht ist?». Das zeigt Interesse an seiner Sicht der Dinge. Ihr Kind fühlt sich ernst genommen.
3. **Beziehen Sie Ihr Kind in alle Arbeiten im und ums Haus ein.** Erteilen Sie kleine Aufgaben, aber immer nur eine aufs Mal. Mit der Zeit darf es auch ein festes Amt sein: Katzen füttern, Tisch decken, Salatsauce zubereiten.
4. **Ermutigend Sie Ihr Kind zur Selbstständigkeit:** Im Laden selber um einen Ballon bitten oder seine Glace bezahlen. Geht noch nicht? Kein Problem: Machen Sie es diesmal noch gemeinsam.

5. **Hängen Sie Zeichnungen, Basteleien und andere Werke Ihres Kindes auf:** im Wohnzimmer, beim Eingang oder auch im Gäste-WC – das macht stolz.
6. **Heben Sie die guten Eigenschaften Ihres Kindes hervor.** Wenn Ihr Kind ständig Schlechtes über sich hört, fühlt es sich bald als ganze Person ungeliebt. Vorsicht bei Telefonaten: Kinder hören mit.

Von den Wurzeln...

Das Urvertrauen entwickelt sich vom ersten Tag an. Dann nämlich, wenn die Grundbedürfnisse Ihres Kindes versorgt werden. Urvertrauen entsteht vor allem durch die Gewissheit, dass Mama und Papa immer dann da sind, wenn das Kind sie braucht. Diese förderliche Grundhaltung zieht sich übrigens durch die gesamte Kindheit und Jugend hindurch!

Damit aus dem Urvertrauen ein gesundes Selbstvertrauen entsteht, muss das kleine Kind in der Trotzphase lernen, mit den eigenen wie auch den von außen gesetzten Grenzen umzugehen. Die Kleinen stellen fest, dass ihnen nicht alles gelingt und dass Mama und Papa «Nein» sagen – so ein Frust! Wutgebrüll und Tränen sind an der Tagesordnung. Sie können jedoch Ihr Kind schon jetzt darin unterstützen, selbstständiger zu werden und nicht immer gleich aus der Fassung zu geraten. Haben Sie Vertrauen in Ihr Kind und trauen Sie ihm etwas zu. Das ist nämlich die Basis dafür, dass es auch Vertrauen in sich selbst aufbauen kann.

Zu den Flügeln...

Ihr Kind kommt in den Kindergarten – der Ablösungsprozess von Zuhause hat nun definitiv begonnen. Am leichtesten merken Sie dies bei Schimpfworten, beim Lügen und Stehlen. Seien Sie nicht zu sehr besorgt: Dies ist typisch in dieser Altersgruppe. Kinder ahmen alles nach, was andere tun. Sie erweitern die eigenen Grenzen und merken jetzt, dass man andere bewusst täuschen kann. Es ist wichtig, dass Eltern die Gründe für dieses Verhalten kennen. Genauso wichtig ist es aber, möglichst rasch und bestimmt darauf zu reagieren.

Kommt Ihr Kind in die Schule, gehören Hausaufgaben und ein volles Freizeitprogramm zur Tagesordnung. Lassen Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, seine eigenen Erfahrungen zu machen. Dann etwa, wenn es seine Hausaufgaben schludrig macht. Die Konfrontation mit der Lehrperson kann eine wichtige Erfahrung sein. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht ständig unter Stress steht – 1 bis 2 fixe Freizeitaktivitäten, etwa Sport und Musikunterricht, sind genug.

Der Medienkonsum sollte nicht mehr als 1 Stunde täglich dauern. Halten Sie sich an folgende Regel: Sie als Eltern bestimmen, was, wann und wie lange Ihr Kind am Bildschirm konsumiert. Übrigens: Ab und zu ein bisschen Langeweile ist gesund!

<http://www.familienleben.ch/erziehung/das-kind-vom-ur-zum-selbstvertrauen-fuehren>

Entnommen aus familienleben.ch

Carpe Media GmbH
Stadelhoferstrasse 26
CH-8001 Zürich
Tel. +41 (0)43 244 70 04
info@carpemedial.ch

Geschäftsführer:

Dr. Johannes Hummel, hummel@carpemedia.ch
Andy Waldis,

Redaktion:

redaktion@familienleben.ch

IMPRESSUM UND HINWEISE

Plattform EduCare**Postadresse:**

Krausegasse 7a/10
1110 Wien
ÖSTERREICH

Telefon: +43 (664) 73592265

Faxnummer: +43 (1) 7485469

Skype: 

E-Mail: Informationsdienst@Plattform-EduCare.org

Diese Mitteilung(en) hat (haben) ausschließlich Informationscharakter.

Die Plattform EduCare übernimmt daher keine Gewähr für Richtigkeit, Genauigkeit und Qualität der bereitgestellten Information.

Eine Identifikation mit den Inhalten kann aus der Veröffentlichung nicht geschlossen werden, wir schließen jegliche Verantwortung für diese Zitierungen und die darin enthaltenen Inhalte aus.

→ Diese Übersicht ergeht zur Information fallweise auch an in einzelnen Meldungen angeführte E-Mail-Adressen ←

Schicken Sie uns Meldungen, die Sie anderen Mitgliedern zugänglich machen wollen

Verwenden Sie hierfür die E-Mail-Adresse: Informationsdienstl@Plattform-EduCare.org

Schreiben Sie uns Informationen, die Sie hier nicht finden, die aber für die Arbeit der Plattform EduCare wichtig sein könnten

Wir verarbeiten sie streng vertraulich: Informationspool@Plattform-EduCare.org

Änderungen zu diesem kostenlosen Service

Bitte schreiben Sie eine [Mail](#) mit Ihrem Namen und Ihrer bisherigen E-Mail-Adresse, die in unserem Verteiler vorgemerkt ist, und Ihrem Änderungswunsch (zum Beispiel: neue E-Mail-Adresse).

Abmeldung von diesem kostenlosen Service

Bitte schreiben Sie eine [Mail](#) mit Ihrem Namen und Ihrer E-Mail-Adresse, die in unserem Verteiler vorgemerkt ist.

Anregungen zu Stellungnahmen

Sollten Sie der Meinung sein, die Plattform EduCare sollte zu einem bestimmten Thema Stellung beziehen, schreiben Sie bitte Ihre diesbezüglichen Anregungen in einer [Mail](#) an uns - danke!

Mitteilung von Adressen, die unseren kostenlosen „Informationsdienst“ erhalten sollen

Sie möchten anderen Teilnehmern dieses kostenlosen Services eine Information zukommen lassen: bitte schreiben Sie eine [Mail](#) mit den entsprechenden Angaben.

