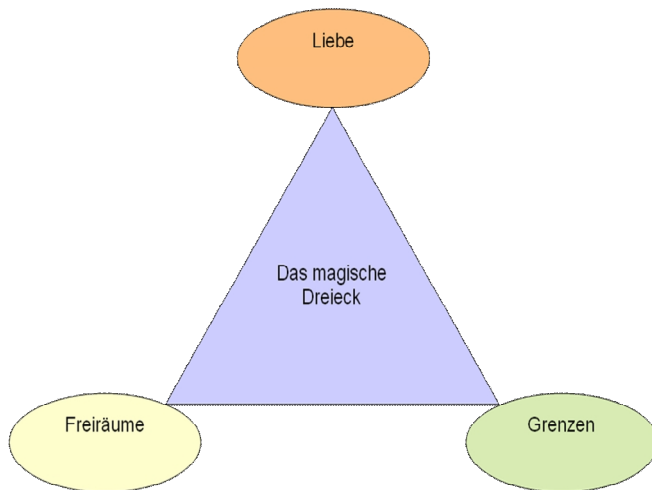


Merkblatt für Eltern

Vom Machtkampf zur Verhandlung



Weshalb immer alles x-mal sagen? oder: Wie Grenzen setzen?

- Zeitpunkt: Ist der Zeitpunkt günstig für meine Botschaft?
- Befindlichkeit: Ist das Kind gefühlsmässig bereit für meine Botschaft?
- Art und Weise: Bestimmt, freundlich und respektvoll!
- Körperhaltung: Unterstützt meine Körpersprache meine Botschaft? ‚Kontakten‘
- Einstellung: Meine ich was ich sage?
- Standhaftigkeit: Ich vertrete meine Botschaft standhaft!
- Handlung: Manchmal braucht es Taten statt Worte...
- Mitsprache: Regeln, die gemeinsam abgemacht wurden, werden besser eingehalten!

Eltern müssen NEIN sagen, Kinder dürfen NEIN sagen

- Essen: Das Kind bestimmt, wieviel es essen will.
- Körper: Bei körperlichen Kontakten setzt das Kind die Grenzen.
- Angst: Angst haben ist ein wichtiges und natürliches Gefühl. Das Kind lernt den Umgang damit, wenn wir dieses Gefühl anerkennen und dem Kind helfen, die Angst selber zu überwinden.

Der Familienrat – Wie lösen wir gemeinsam das Problem?

Durch Mitsprache Kooperation erreichen

Planen:

- Erklären, worum geht es und wie es abläuft.
- Günstigen Zeitpunkt festlegen und wenn möglich regelmässig durchführen.
- Freiwilligkeit betonen, aber ohne Teilnahme auch keine Mitsprache.
- Traktandenliste führen und an für alle zugänglichem Ort deponieren.

Durchführen:

- Kinder ab ca. 5 Jahren können aktiv teilnehmen
- Einen passenden Ort wählen (ev. gemeinsam mit den Kindern)
- Nicht zu viel, nicht zu lange: Maximal fünf Punkte, maximal eine halbe Stunde (angepasst an Alter der Kinder)
- Jemand leitet das Gespräch und Lösungen werden aufgeschrieben

6 Schritte:

- Das Problem beschreiben (Ich-Botschaften!)
- Gemeinsam Lösungen sammeln, ohne zu bewerten
- Alle Lösungen gemeinsam bewerten – ‚Was passiert, wenn wir das Problem so lösen‘? ‚Wie geht es jedem mit dieser Lösung‘?
- Eine Lösung gemeinsam wählen
- Konsequenzen gemeinsam durchdenken (falls nötig)
- Überprüfung (Grössere Anpassungen frühestens nach zwei Wochen, da Verhaltensänderungen oft diese Zeit brauchen)

Wie reden miteinander?

- Ich-Botschaften: ‚Es stört mich, wenn ich im Gang über herumliegende Schuhe stolpere‘
- Nie ‚nie‘ oder ‚immer‘
- Situation beschreiben statt Person kritisieren: ‚Das Zimmer ist noch nicht aufgeräumt!‘ statt ‚Schon wieder hast du das Zimmer nicht aufgeräumt!‘
- Für sich sprechen (und nicht für andere)

Die Kurzversion ‚zwischen Tür und Angel‘

- oder ‚Wie helfe ich meinem Kind, selber eine Lösung zu finden‘?
- Situation schildern
- Frage: ‚Was nun‘?
- Kind Lösung finden lassen

Und zum Schluss noch dies...

- Verhaltensänderungen brauchen Zeit!
- Eltern müssen NEIN sagen, Kinder dürfen frustriert sein...
- Fehler dürfen passieren: Mut zur erzieherischen Unvollkommenheit!

Erziehungsalltag

‚Was sich in der Theorie so gut anhört, gleicht in der Praxis der Aufgabe, eine Wandergruppe aus Spitzensportlern und Behinderten bei Nebel und ohne Kompass durch unwegsames Gelände in nordsüdlicher Richtung zu führen, und zwar so, dass alle bei bester Laune und möglichst gleichzeitig an einem Ziel ankommen. Anders gesagt: Alles aushandeln zu wollen, treibt selbst wohlmeinende Eltern in den Wahnsinn‘...

Es hilft nichts: Eltern haben manchmal keine andere Wahl, als darauf zu bestehen, dass bestimmte Dinge stattfinden und andere unterbleiben. Doch in der Grauzone dazwischen darf munter diskutiert werden‘.

(Hurrelmann & Unverzagt: Kinder stark machen für das Leben. 2008, S. 88+89)

Literaturangaben:

- Dinkmeyer, Don et al (2007). Step. Das Elternbuch. Die ersten 6 Jahre.
- Fischer Schulthess, Andrea (2006). Das ganz normale Familien Chaos
- Fuhrer, Urs (2007). Erziehungskompetenz. Was Eltern und Familien stark macht.
- Gordon, Thomas (1989 / 2007). Die neue Familienkonferenz.
- Honkanen-Schoberth, Paula (?). Starke Kinder brauchen Starke Eltern.
- Hurrelmann, Klaus & Unverzagt, Gerlinde (2008). Kinder stark machen für das Leben.
- Rogge, Jan Uwe (2009). Das neue Kinder brauchen Grenzen.