

Grenzen aushalten und Grenzen erleben

- Referentinnen: Heike Hermann System. Therapeutin/Famillientherapeutin
Silke Ben Amor Dipl. Rehabilitationspsychologen

- Es geht nicht darum konkrete Methoden des „Grenzensetzens“ aufzuzeigen und Ratschläge zu vermitteln, sondern Eltern Handwerkszeug zu geben, ihre Grundhaltung und Überzeugung zu überprüfen. Denn was in der einen Situation als Grenze gut und sinnvoll erscheint, kann sich in der gleichen Situation mit einem anderen Kind, als sehr schwierig gestalten.

Wenn ich eine Grenze
überschreiten will, tue ich dies
meist nicht, um andere zu
ärgern, sondern um meinen
eigenen Radius zu erweitern.



12 Forderungen eines Kindes an seine Eltern und Erzieherinnen

- 1. Verwöhne mich nicht! Ich weiß genau, dass ich nicht alles bekommen kann. Ich will dich nur auf die Probe stellen
- 2. Sei nicht ängstlich im Umgang mit mir! Mir ist Haltung wichtig, weil ich mich dann sicherer fühle.

- 3. Weise mich nicht im Beisein anderer zurecht, wenn es sich vermeiden lässt! Ich werde Deinem Wort mehr Bedeutung schenken, wenn Du mit mir unter 4 Augen sprichst.
- 4. Sei nicht fassungslos, wenn ich sage: Ich hasse dich! Ich hass nicht Dich, sondern Deine Macht, meine Pläne zu durchkreuzen.

- 5. Bewahre mich nicht immer vor den Folgen meines Tuns! Ich muss auch peinliche und schmerzhaft Erfahrungen machen, um innerlich zu reifen.
- 6. Meckere nicht ständig! Ansonsten schütze ich mich dadurch, dass ich mich taub stelle.

- 7. Mach keine vorschnellen Versprechungen! Wenn du dich nicht an Deine Versprechungen hältst, fühle ich mich schrecklich im Stich gelassen.
- 8. Sei nicht inkonsequent! Das macht mich unsicher und ich verliere mein Vertrauen zu Dir.

- 9. Unterbrich mich nicht und hör mir zu, wenn ich Fragen stelle! Sonst wende ich mich an andere, um dort meine Informationen zu bekommen.
- 10. Lache nicht über meine Ängste! Sie sind erschreckend echt, aber du kannst mir helfen, wenn Du versuchst mich ernst zu nehmen.

- 11. Denke nicht, dass es unter Deiner Würde ist, Dich bei mir zu entschuldigen! Ehrliche Entschuldigungen erwecken bei mir ein Gefühl von Zuneigung und Verständnis.
- 12. Versuche nicht so zu tun, als seiest Du perfekt oder unfehlbar! Der Schock ist gross, wenn ich herausfinde, dass Du es doch nicht bist.

„Sechs goldene Erziehungsregeln“

- 1. Respekt vor dem Kind
- 2. Förderung und Ansprechbarkeit
- 3. Grenzen- Setzen und Konsequenz
- 4. Verstärkung des erwünschten Verhaltens und Ignorieren des unerwünschten Verhaltens
- 5. Konstruktives Austragen von Konflikten
- 6. Gewaltfreie Erziehung

So schaffen Sie es, dass ihr Kind eher auf Ihre Aufforderungen reagiert

- 1. Sprechen Sie Ihr Kind mit seinem Namen an, wenn es Ihnen wichtig ist, verfahren Sie wie folgt:
- 2. Stellen Sie Blickkontakt her, "Schau mich an", legen Sie den Arm um seine/ihre Schulter
- 3. Sagen sie in einem kurzen klaren Satz, was es tun soll, lassen Sie es ihrem Kind eventuell wiederholen, damit sie merken, dass es Sie verstanden hat

- 4. Ermuntern Sie es „Na los“!
- 5. Bleiben Sie bei ihm stehen und beobachten, ob es die Aufforderung erfüllt.
- 6. Loben Sie Ihr Kind, wenn es ihre Aufforderung erfüllt
- 7. Erst dann geben sie ihm die nächste Aufforderung.

Es gibt viele typische
Verhaltensweisen, die genau nicht
das bewirken, was sie bewirken
sollen sondern eher dazu führen,
dass Kinder nicht hören, ihre Eltern
nicht ernst nehmen, nicht
gehorsamen.....



Unangebrachte Fragen!

- „Meinst du nicht auch, dass Du genug Süßigkeiten gegessen hast?“
- „Glaubst Du nicht, dass Du genug ferngesehen hast?“
- Findest Du nicht, dass Kinder in deinem Alter um diese Uhrzeit ins Bett müssen?“

Klare Botschaften keine Fragen

- Ich möchte, dass Du aufhörst, zu naschen. Du hast genug Süßes gegessen.“
 - Stell bitte den Fernseher aus!“
 - Es ist spät genug. Ich möchte, dass Du jetzt ins Bett gehst!“
- 

Positiv formulierte Klare Erwartungen

- Hört auf zu streiten! – Überlegt Euch, wie Ihr das regelt!
 - Hample nicht so rum! – Setz Dich bitte hin!
 - Schmier nicht so! – Iss bitte mit dem Löffel, statt mit den Händen!
- 

„Welche Grenzen kenne ich, und
wo habe ich mir immer
gewünscht, eine Grenze zu
überschreiten – durchaus auch
im geographischen Sinne?“

