

Meine Kinderseite:

Viel Spaß beim Ausmalen:



Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Prunbmweg 3, 58540 Meinerzhagen
Tel. 02354/5833
<http://elternberatung.awo-ha-rmk.de>

„Hingeschaut“ Elternbrief 3/2017



Cartoon: Renate Alf www.renatealf.de

Wenn Erziehung auf die Nerven geht -
Die Kunst gelassen zu bleiben !

„Gelassenheit“

- Vielleicht kennen sie das? Das Leben mit Kindern bringt uns Eltern manchmal an Grenzen. Neben den Anforderungen unseres eigenen Alltages sind es gerade die Kinder, die uns immer wieder spiegeln, wie es uns selbst geht. Nicht immer verläuft am Tage alles so, wie sie es geplant haben und man sitzt abends da und hat das Gefühl wieder den ganzen Tag nur genörgelt und gemeckert zu haben. Manchmal gibt es sogar Tage, da läuft alles schief!
- An solchen Tagen könnte Gelassenheit eine gute Hilfe sein, oder?
- Eltern sein bedeutet nämlich nicht nur Erziehung, sondern auch Selbsterziehung. Gelassenheit ist hierbei nicht mit Laissez-faire, Ignoranz oder Desinteresse zu verwechseln. Gelassenheit kann heißen, auf mögliche Situationen vorbereitet zu sein und ruhig, gefasst aber bestimmt zu reagieren.
- Vielleicht könnte es hilfreich sein, vorausschauender zu denken und zu handeln und über mehrere Erziehungsstrategien zu verfügen. Versuchen Sie als Erwachsener ihrem Kind etwas voraus zu sein. So können sie besser auf mögliche schwierige Situationen vorbereitet sein und haben unmittelbare Konsequenzen parat.
- Eigene Sicherheit im Handeln wirkt beruhigend auf ihre Kinder.
- Nicht immer weiß man genau, was zu tun ist oder welche logische Konsequenz nun die Richtige ist. Der kleine Trotzkopf bringt sie dauernd auf die Palme oder sie werden von ihrem pubertierenden Teenager derart provoziert, dass die Emotionen hoch kochen und sie wütend und genervt sind. Das ist völlig normal. Kinder fordern ihre Eltern heraus. Vielleicht könnte es Ihnen dabei helfen, das Verhalten des Kindes umzudeuten?
- Zum Beispiel: „Mein Kind fordert mich heraus. Es will testen, wie gut ich im „Spiel“ Erziehung bin. Ich nehme das als Herausforderung an. Mein Kind ist kreativ und lässt sich einiges einfallen, um mich zu prüfen. Ich lasse mich nicht provozieren und nehme das Verhalten nicht persönlich.“



- Versuchen sie sich nicht nur auf das Handeln zu konzentrieren, sondern auch auf das Fühlen und Denken. Machen sie es sich zum persönlichen Ziel, gelassener zu werden.
- In Situationen, in denen Sie genervt oder wütend werden, hilft es zudem, wenn Sie bewusst kurz „aussteigen“ und sozusagen den Topf vom heißen Herd wegziehen, bevor er überkocht. Halten Sie einen Moment inne und gehen Sie aus der Situation. Nun können Sie besser überlegen, was geschehen ist und was passieren soll, bevor Sie überhaupt etwas sagen oder tun.
- Sie können sich auch ihrer eigenen Vorstellungskraft bedienen. Ein Bild von etwas bzw. jemandem, der für Sie Ruhe und Gelassenheit in Person darstellt (z.B. ein weiser König). So können sie in schwierigen Momenten vor Ihrem inneren Auge dieses Bild entstehen lassen und die Situation „abkühlen“.
- Vielleicht machen Sie ja die Erfahrung, dass sich Ihre elterliche Gelassenheit und Ruhe mit ersten Erfolgserlebnissen auch weiter verstärken wird und es Ihnen immer leichter fallen wird, je mehr Erfolg Sie damit haben.
- Viel Spaß beim Ausprobieren!

Jochen Becker