

# „Hingeschaut“

## Elternbrief 05/24



Cartoon: Renate Alf

Thema:

Sollten Eltern Grenzen setzen und Regeln aufstellen?

## Sollten Eltern Grenzen setzen und Regeln aufstellen?

In den Beratungsgesprächen mit Eltern zum Thema Erziehung geht es häufig um eine konsequente Erziehungshaltung und ihre Bedeutung. Wie viele Regeln und Grenzen sollten sein? Und vor allem, wie kann man diese durchsetzen und Kinder zur Einhaltung bringen, ohne den Familienfrieden zu gefährden? Viele Eltern tun sich schwer damit, einen Konflikt konstruktiv mit dem Kind auszufechten und auszuhalten, sich beim Kind zeitweise unbeliebt zu machen.

Zunächst ist es wichtig, sich als Eltern (am besten gemeinsam) zu überlegen, wie stellen wir uns unseren Familienalltag vor und welche Regeln sind uns dafür wichtig? Eltern sollten sich möglichst einig sein und es sollten nicht zu viele Regeln sein, damit Kinder überhaupt eine Chance haben, diese zu überblicken. Dabei muss jede Familie für sich selbst schauen, was passt in ihren Alltag und was brauchen sie? Das ist häufig sehr unterschiedlich und es gibt wenige pauschal gültige Regeln.

Es kann hilfreich sein, sich bestimmte Bereiche, die häufig konfliktreich sind, vorzunehmen und für die Kinder Transparenz zu schaffen. Etwa zum Thema „gemeinsame Mahlzeiten“ könnten die Regeln so aussehen (als Anschauungsbeispiel):

- *es wird am Tisch gegessen*
- *wenn die Kinder fertig sind, dürfen sie aufstehen*
- *die Eltern bestimmen, was es zu essen gibt, Essenswünsche sind jedoch erlaubt und willkommen*
- *es wird immer zuerst probiert, wenn jemand etwas nicht mag, kann er oder sie stattdessen ein Brot essen*
- *beim Essen wird nicht gestritten*
- *Handys haben beim Essen nichts am Tisch verloren.*

Damit die Regeln sich etablieren können und die Kinder bereit sind, sich an diese zu halten, ist es natürlich selbstverständlich, dass sich die Eltern als Vorbilder genauso an die Regeln halten. Und es mag viele Eltern entlasten, dass Regeln und auch Grenzen nicht dazu gedacht sind, Kinder klein zu machen oder ihnen zu zeigen, dass sie nichts zu sagen haben, sondern sie sollen Kindern helfen, sich zurechtzufinden in unserer Welt, Sicherheit zu erhalten, Orientierung zu erfahren und sich in unsere Gesellschaft im Kleinen (Familie) aber auch im Großen (äußere Umfeld) einzufügen.

Spätestens, wenn die Kinder in die Schule kommen, zahlt es sich aus, wenn sie gelernt haben, Regeln und Grenzen zu respektieren. Das heißt nicht, dass sie diese nicht auch hinterfragen dürfen. Mit zunehmendem Alter der Kinder wird es immer wieder Veränderungen im Alltag und auch bei den Regeln/Vereinbarungen geben. Kinder sollten mit ihrer Meinung und ihren eigenen Bedürfnissen immer mehr mit in die Absprachen einbezogen werden. Natürlich kann es dabei auch einmal Diskussionen geben, aber Regeln werden besser eingehalten werden, wenn sie nicht über den Kopf der Kinder hinweg entschieden werden.

Und ja, um auf die Eingangsfrage in der Überschrift zu antworten, es sollte Regeln und Grenzen geben. Ich habe immer noch die Aussage einer Jugendlichen im Kopf, die ich Ihnen nicht vorenthalten will. Sie sagte mir, dass sie ihrer Mutter egal sei, sie könne machen, was sie wolle und auch nach Hause kommen, wann sie wolle, ihrer Mutter sei das egal. Dieses Mädchen sehnte sich geradezu nach Begrenzung und Orientierung. Ein Gebot oder auch Verbot hätte sie gleichgesetzt mit „ich bin meiner Mutter wichtig“ und deshalb sagt sie mir, wann ich zu Hause sein soll.

In diesem Sinne, scheuen Sie sich nicht, auch mal „nein“ zu sagen.

*Petra Bauer*

Noch ein kleiner Hinweis: Kennen Sie schon unseren Eltern-Onlinekurs zur Stärkung der Erziehungskompetenz, den wir für Eltern von Kindern jeder Altersstufe entwickelt haben? Sie finden ihn auf unserer Homepage:



# Meine Kinderseite:

## Pusteherz

Eine schöne Bastelidee zum Valentinstag, Muttertag oder Vatertag. Man kann es auch ganz toll als Karte verschenken, indem man das untere Blatt mit Pappe ersetzt und mittig zu einer Karte faltet. Klebe die Herzen des Fächers auch mittig auf den Knick.

Du brauchst:  
einen Strohhalm  
bunte Wasserfarben  
buntes Papier für das Herz



So geht's:

Male ein großes Herz als Schablone auf und schneide es aus.

Mit der Schablone malst du nun ein Herz auf ein Blatt, das du anschließend mit Wasserfarben gestaltest und auf vier bunte Blätter, die du ausschneidest.

Auf der Außenlinie des Herzens gibst du nun Wasserfarbe und pustest es kräftig vom Herzen weg. Das machst du mit vielen bunten Farben einmal ringsherum.

Anschließend klebst du die Papierherzen auf. Das unterste Herz wird auf der ganzen Fläche eingeklebt. Die anderen drei Herzen knickst du einmal in der Mitte und klebst sie übereinander nur in der Mitte fest.