

7 Tipps



aus meinem Elternalltag

Kinder BESSER verstehen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Tipp 1 Mehr Verständnis durch aktives Zuhören	4
Tipp 2 Liebevoll Grenzen setzen	6
Tipp 3 Das Kind kennt die Lösung	8
Tipp 4 Die 5 Minuten Regel	10
Tipp 5 MediatorIn statt SchiedsrichterIn	13
Tipp 6 Kindern mehr zutrauen	15
Tipp 7 Was Kinder stark macht	18
Schlusswort	21

Vorwort

Mutter sein hatte ich mir einfacher vorgestellt, doch schon nach wenigen Wochen habe ich gemerkt, dass vieles an meine Grenzen geht. Nicht mehr ganz so jung, brauchte ich meinen Schlaf, war nicht mehr so geduldig, wie ich es mir gewünscht hätte. Ich konnte zwar gut auf meinen Sohn eingehen, doch ich merkte, dass er meine wunden Punkte mit einer Zielgenauigkeit drückte, dass ich manchmal hilflos in alte Verhaltensmuster kippte und Dinge sagte, die weh taten – besonders mir im Nachhinein.

Als Lebensberaterin sollte ich doch vieles besser wissen, doch scheinbar fehlte mir doch ein wichtiger Handwerkszeug, um meinen Sohn liebevoll zu begleiten. So machte ich mich auf die Suche und fand in der Elternwerkstatt eine wertvolle Unterstützung.

Im [ABC-Elternführerschein®](#) lernte ich, was mein Kind wirklich wollte, wenn es einen Tobsuchtsanfall bekam, ihm liebevoll Grenzen zu setzen und was tun, wenn er sich mit anderen Kindern stritt. Ich bin so begeistert, weil diese Methoden wirklich funktionieren! Daher gebe ich jetzt als Elterntainerin und Generationencoach meine Erfahrungen weiter. Ich unterstütze Eltern und Pädagog_innen dabei, ihre Schützlinge optimal zu begleiten und veranstalte selbst den ABC-Elternführerschein® in Form des Kommunikationstrainings „Kinder BESSER verstehen“.

Folge mir in meinen Elternalltag und lerne die 7 wichtigsten Tipps kennen, die mir besonders geholfen haben.

TIPP 1 – Mehr Verständnis durch aktives Zuhören

Gerade der Eintritt in Kindergarten und Schule kann auch viele Ängste und Verunsicherungen bei Kind und Eltern mit sich bringen. Aktives Zuhören hilft die aufgewühlten Gefühle Deines Kindes besser zu verstehen. Dein Kind unterstützt es dabei, die belastende Situation zu meistern und kompetenter zu werden. Nach mehreren Wochen Ferien fällt es Kindern besonders schwer sich wieder auf ihr Alltagsleben im Kindergarten oder Schule einzustellen.



So auch meinem Sohn Christoph. Er stellt mir seit Tagen in der Früh immer die gleiche Frage: „Ist heute Kindergarten?“, seine neuer Zusatz lautet: „Und gehe ich auch hin?“, denn während unseres Urlaubs waren seine KollegInnen sehr wohl dort, nur er nicht. Ein knappes „Ja!“, meinerseits bewirkt einen Gesichtsausdruck und ein lautes Stöhnen, denen ich entnehme, dass sogar ein Kinderarztbesuch inklusive Impfung eine höhere Priorität hätte. War ich früher geneigt, die Vorzüge des Kindergartens zu loben, diesen auch als seine „Ar-

beit“ zu bezeichnen, wähle ich heute – mit den Inhalten des ABC-Elternführerscheins® vertraut - einen anderen Weg:

Mama (M): „Aha, Du magst nicht in den Kindergarten gehen?!“ **Pause!!!**

Kind (K): „Ja, weil die Spiele alle so fad sind!“

M: „Die Spiele im Kindergarten sind alle so fad?!“

K: „Ja, früher habe ich mit dem André und dem Niki gespielt. Aber die sind jetzt nicht mehr da!“

M: „Ah so, der André und der Niki sind nicht mehr da, weil sie schon in die Schule gehen und Dir ist fad, weil Du sonst immer mit ihnen gespielt hast?“

K: „Ja, es sind nur noch die Kleinen da, die Großen sind alle weg.“

M: „Du bist jetzt traurig, weil die großen Kinder weg sind? Du hast jetzt überhaupt niemanden mehr zum Spielen?“

K: „Aber ich spiele gerne mit dem Leander!“

M: „Ah - Du spielst gerne mit dem Leander. Was spielst Du am liebsten mit Leander?“

K: „Am liebsten spielen wir in der Sandkiste und graben einen Tunnel.“

M: „Dann zieh Dich jetzt an, Leander ist sicher schon im Kindergarten und wartet schon auf Dich!“

Meist ist der wahre Grund hinter dem Problem eines Kindes nicht auf den ersten Blick erkennbar. In dem wir uns interessieren, was los ist und beinahe wörtlich wiederholen, was wir gehört haben, fordern wir das Kind zum Weiterreden auf. Wir spiegeln die Gefühle des Kindes, fassen zusammen und überprüfen auf diese Weise, ob wir das Kind richtig verstanden haben. Wichtig ist, das Kind ausreden zu lassen, keine Bewertung des Gesagten oder gar Besserwisserei, wie – „Stell Dich nicht so an, das ist ja nicht so schlimm, geh, dort ist es doch so

lustig ...“ Das Kind aber auch nicht zum Reden zwingen, aber etwas später wieder Zuhören anbieten, falls es dann reden will. Manchmal müssen wir auch ein Schweigen des Kindes aushalten können und wir sollten mit Lösungsvorschlägen eher zurückhaltend sein.

TIPP 1

Die Eltern sind eher in der Position eines Coachs, der beim Verstehen und Klären des Sachverhalts hilft und dann das Kind durch Fragen selbst zur Lösung hinführt. Das macht die Kinder kompetenter und hilft ihnen mit ähnlichen Situationen das nächste Mal besser umzugehen.

TIPP 2 – Liebevoll Grenzen setzen

Hast Du auch so Deine Probleme, wenn Du mit Deinem Kind oder vielleicht sogar mehreren Deinen Einkauf tätigen willst? Überall verlockende Angebote für die Kids, alles knallbunt, in Augenhöhe Deiner Lieblinge, wie gemacht, um genau untersucht zu werden. Aussagen wie: „Wir kaufen das nicht“, „Du hast eh eines zu Hause“, „Nein, lass das“ ermuntern das Kind noch weitere Produkte zu befingern und in den Einkaufswagen zu werfen. Meinem Sohn (4) haben es die Heftchen im Kassabereich angetan, denn da ist gleich Spielzeug mit dabei. Wie raffiniert von den Zeitungsherstellern an das Kinderherz zu appellieren. Wir wissen zwar, dass das Spielzeug weder hochwertig noch pädagogisch wertvoll ist, doch weiß das auch mein Sohn?

Nein, also ist eine klare Botschaft angebracht, die sich in etwa so anhören kann:

„Christoph, Dir gefällt diese Heftchen gut und das Spielzeug findest Du auch ganz toll?!“ Pause. Warten was Christoph antwortet. Vermutlich wird er versichern, dass ich Recht habe. Dann erst sage ich: „Ich verstehe, dass Dir das gut gefällt, mir ist dieses Heftchen aber zu teuer. Bitte leg es wieder zurück! Komm, Du darfst mir dafür aber helfen, die Sachen aufs Förderband zu legen.“ Dann beginne ich, ohne die Begebenheit noch länger zu beachten, die ersten Gegenstände aufzulegen und bedanke mich dann bei Christoph für seine Kooperation: „Danke, dass Du das Heft zurückgelegt hast! So gehe ich gerne mit Dir einkaufen.“

Auch bin ich schon dahinter gekommen, dass mir mein Sohn eigentlich die Dinge, die er besonders gut findet, nur zeigen, aber gar nicht kaufen will. Deshalb auch die Pause, bevor ich weiterrede, dann hat er auch die Möglichkeit die Sachen von alleine wieder zurückzulegen.



TIPP 2

Ich muss mir wirklich sicher sein, dass der Gegenstand im Regal bleibt – jede Unsicherheit wird erbarmungslos ausgenutzt, meine Sätze (soweit möglich) positiv formulieren, damit das Kind weiß, was es tun oder lassen soll, der Begebenheit nicht mehr Aufmerksamkeit wie nötig schenken und auf gar keinen Fall die Stimme erheben 😊

TIPP 3 – Das Kind kennt die Lösung

Kennst Du das auch? Du hast mit Deinem Kind etwas vereinbart, doch schon nach ein paar Tagen oder Wochen schleicht sich wieder ein „Schlendrian“ ein und Du kommst Dir wie beim „Mensch ärgere Dich nicht“ vor. Wieder geschmissen und zurück zum Start. Da heißt es kreativ sein und wieder neu ausverhandeln. Mein neuester Durchbruch: Frag das Kind selbst nach der Lösung.

Mein leidiges Thema bezieht sich auf das Schlafen gehen. Bedauerlicherweise waren meine Methoden, meinen Sohn ins Bett zu bekommen, nur kurz von Erfolg gekrönt. Kindern testen uns immer wieder, ob wir uns unserer Sache auch wirklich sicher sind und möglicherweise müssen wir unsere Erziehungsmethoden später wieder anpassen.

Vor ein paar Tagen (kurz vor Voll- und Neumond nimmt die Häufigkeit der Schlafverweigerung zu) habe ich mir mit meinem Sohn wieder einen Kampf ums Zu-Bett-gehen geliefert. Kampf ist ja bekanntlich nie das beste Mittel, damit sich alle gut entspannen können, was das Schlafen fördern würde. Nachdem ich vorher alle Register der Kommunikationskiller gezogen hatte (wenn Du nicht, dann ...), habe ich 3 Mal tief durchgeatmet und Christoph erklärt, dass alles was ich da von mir gegeben habe, Blödsinn ist und ich es nur gesagt habe,

weil ich schon sehr grantig und müde bin und auch schon gerne meine Ruhe habe möchte (es war inzwischen fast 21 Uhr).



Und dann habe ich ihn um Hilfe gebeten: „Christoph, was können wir beide tun, damit das Schlafen gehen entspannter wird und Du auch im Bett bleiben kannst - damit ich dann auch noch Zeit für mich und Papa habe?“

Er hat kurz überlegt und dann gesagt: „Wir können gemeinsam einen Tee trinken, ein kurzes Buch vorlesen. Dann kuschelst Du Dich noch ein paar Minuten zu mir und ich bleibe ganz ruhig liegen und wenn Du hinausgehen willst, dann kannst Du gehen!“ So haben wir es dann gemacht, wir haben gemeinsam noch einen Tee getrunken, haben dann nochmal Zähne geputzt und ein kurzes Buch gelesen. Ich bin noch 5 Minuten bei ihm gelegen und als ich gesagt habe, ich gehe jetzt hinaus, hat mir Christoph noch eine „Gute Nacht“ gewünscht. Völlig stressfrei und ein paar Minuten später habe ich schon tiefe Atemzüge von ihm gehört.

Dieses Ritual haben wir dann die nächsten Tag genau so vor dem Ins-Bett-gehen gemacht und ich konnte problemlos nach kurzer Zeit wieder aus dem Zimmer gehen.

Wenn es immer so leicht wäre ruhig zu bleiben! Gerade wenn wir müde von der Arbeit sind oder noch viele Dinge am Abend erledigen sollten, spüren unsere Kinder instinktiv, dass wir sie „loswerden“ wollen.

TIPP 3

Es kann hilfreich sein, das Kind zu fragen, was es braucht, um eine Situation besser aushalten zu können. Wenn Kinder unleidlich werden, kann es sein, dass neben den körperlichen Bedürfnissen wie Hunger oder müde, das Bedürfnis nach Liebe und Zuneigung noch nicht erfüllt ist. Mein Sohn hat mir einmal, als er zum x-ten Mal wieder aus dem Bett gekommen ist, gesagt: „Ich hab heute noch zu wenig Mama gehabt!“ Dh. die Lösung ist oft ein bisschen mehr Zeit miteinander zu verbringen, zu kuscheln und viel zu lachen.

TIPP 4 – Die 5 Minuten Regel

Kennst Du folgende Situationen? Du bist fertig angezogen und willst mit Deinem Kind das Haus verlassen, doch dieses sitzt Lego-spielend im Kinderzimmer und ignoriert Deine Aufforderung völlig. Oder: Es ist Zeit vom Spielplatz nach Hause zu fahren, aber Dein Kind stellt sich taub und läuft weiterhin mit den anderen Kindern herum. In diesen Fällen könnte die 5-Minuten-Regel zum gewünschten Erfolg führen. Kinder leben bekanntlich in ihrer eigenen kleinen Welt, können in ihren Tätigkeiten voll aufgehen und merken dabei oft gar nicht, was um sie herum geschieht – oder wollen es nicht merken. 😊



Was also kannst Du tun, um die Aufmerksamkeit Deines Kindes zu gewinnen?

Augenkontakt: Stell sicher, dass Dein Kind Dich hört und Dich auch verstanden hat. Geh in die Hocke, schaue Deinem Kind in die Augen, berühre es und sag, was Du in 5 Minuten tun wirst. Du willst wahrscheinlich auch nicht aus einer Tätigkeit, die Dich gerade voll in den Bann zieht, blitzartig herausgerissen werden, oder?! Deinem Kind geht es dabei ähnlich, es tut soeben etwas, das Spaß macht, lustig oder faszinieren ist und mag dieses nicht ohne Vorwarnung plötzlich beenden.

Vorbereiten: Zeige Deinem Kind mit der Hand die 5 Minuten an, das ist eine kurze Einheit, die auch kleine Kinder schon gut verstehen können, es bedeutet für sie, dass es bald ist. Am Anfang kann es auch hilfreich sein einen Wecker zu stellen, damit das Kind auch ein Gefühl für die Zeiteinheit bekommt.

Konsequenz: Nach den 5 Minuten wirklich das Angekündigte durchzuführen. Dh. auch Du beendest das Gespräch mit den anderen Müttern, auch wenn es gerade jetzt spannend wurde, und Du wiederholst nochmals mit bestimmter ruhiger Stimme, dass nun die Ankündigung umgesetzt wird und handelst sofort.

Ein Dialog mit dem Kind kann so ablaufen:

Mutter: „Christoph (anschauen, kurz am Arm halten), es ist Zeit, wir gehen in 5 Minuten (5 Fingern hochhalten) nach Hause!“

Christoph: „Ich mag aber noch mit den anderen Kindern spielen!“

M: „Ja, Du kannst noch 5 Minuten (nochmals zeigen) mit den anderen Kindern spielen, dann gehen wir!“ (eventuell den Wecker dafür stellen)

Nach 5 Minuten - M: „Christoph, die 5 Minuten sind um, komm, wir gehen jetzt!“ Dabei die Sachen zusammenpacken und zu gehen beginnen.

Ich bin immer wieder erstaunt, dass es wirklich funktioniert, obwohl mein Sohn oft vertieft ins Spielen ist oder noch mit anderen Kindern herumläuft und diese noch nicht nach Hause müssen.

Wichtig ist die Konsequenz am Schluss, sich nicht von einem weinerlichen Kind umstimmen lassen, sondern Deinen Entschluss bekräftigen – denn sonst verlierst Du Deine Glaubwürdigkeit, aber auch Verständnis für das Kind zeigen.

M: „Ich kann gut verstehen, dass Du noch dableiben willst, es war wirklich ein schöner Nachmittag, aber für heute ist es genug, wir gehen jetzt!“

Wenn Dein Kind merkt, dass es Dir wirklich ernst ist und Du Dich nicht umstimmen lässt, wird es mitkommen, aber wie bei jeder neuen Erfahrung braucht es eine Wiederholung, dass es auch weiß, dass es in Zukunft auch so ist.

TIPP 4

Mit dem Augenkontakt stellst Du sicher, dass das Kind Dir wirklich zuhört, dann ankündigen, was in 5 Minuten passieren wird. Nach der verstrichenen Zeit konsequent handeln.

TIPP 5 – Mediatorin statt SchiedsrichterIn

Ging es zum Wochenende friedlich zu oder haben sich Deine Kinder in die Haare bekommen? Unsere Patchworksöhne waren bei uns und da ging es rund, weil diese sich vom kleinen Bruder nicht alles gefallen ließen. Einmischen oder doch die Kinder den Streit selbst austragen lassen? Wie legt man Geschwisterstreit am besten bei, damit sich auch niemand benachteiligt fühlt?

Christoph (5) läuft heulend zu mir in die Küche, seine beiden Patchworkbrüder Julian (12) und Dominik (17) sind zu Besuch und wollen mit dem kleinen Bruder spielen.

„Der Dominik und der Julian lassen mich nicht mit dem Ball spielen, sie nehmen ihn mir immer weg!“ Den ersten Impuls, dem Kleinen gegen die Großen helfen zu wollen, hinunterschluckend, antworte ich nur mit: „Aha!“ In diesem Moment macht Christoph schon wieder kehrt und verschwindet im Kinderzimmer, ich höre nur, wie er Julian und Dominik zur Rede stellt. Wenig später ist er aber wieder schluchzend da, weil er sich wieder nicht durchsetzen konnte. Ich fasse das Gehörte zusammen, ob ich ihn richtig verstanden habe, zu mehr komme ich allerdings nicht mehr, weil Christoph schon wieder verschwunden ist. Ich nehme nur wahr, dass er protestierend seinen Brüdern unterbreitet, sie sollen ihn jetzt sofort mitspielen lassen, weil das so die Mama gesagt habe. 😊

Tja, so schnell kann es gehen, dass Kinder selbst zu einer Lösung kommen.

Du wirst jetzt vielleicht sagen, ja aber bei mir funktionierte das nicht so leicht, die Geschwister sind alle in einem ähnlichen Alter und da fliegen die Fetzen, wenn ich nicht eingreife. Meistens bekommt man als Elternteil bereits im Vorfeld mit, dass es Streit gibt. Da kann eine

Frage hilfreich sein: „Ich höre, ihr seid euch nicht einig, braucht ihr Hilfe von mir oder könnt ihr es alleine regeln?“



Dann entscheiden die Kinder selbst, ob sie die angebotene Hilfe annehmen wollen oder doch selbst zu einer Lösung kommen.

Sollte der Streit schon eskaliert sein, mit einem „Stopp“ – die Situation erstmals zum Stillstand bringen und die beiden Streitpartner trennen. Die Aufgabe des Elternteils ist dann mehr die Rolle eines Mediators als die eines Schiedsrichters. Dh. sich zuerst einmal ein Bild von der Begebenheit machen, die Kinder dürfen abwechselnd erzählen, wie sie den Vorfall erlebt haben. Dabei das Kind immer wieder darauf hinweisen, statt Anschuldigungen klare Ich-Botschaften zu senden, dh. was hat das mit mir getan (ich bin zornig, enttäuscht, weil ich ... etc. statt die Schwester ist Schuld an allem). Auch wenn wir die Situation genau beobachtet haben, kennen wir nicht die ganze Vorgeschichte, auch wenn wir meistens den Jüngeren unterstützen wollen, heißt das noch lange nicht, dass dieser das Unschuldslamm ist.

Wenn die Kinder den Vorfall geschildert haben, ist es unsere Aufgabe sie zur Lösung hinzuführen. „Was könntet ihr jetzt tun?“ – durch Fragen und Zusammenfassen der kindlichen Antworten kannst Du den

Kindern helfen zu ihrer eigenen Lösung zu kommen. Wo Du vielleicht das umstrittene Spielzeug entfernt hättest, ist die Lösung der Kinder abwechselnd damit zu spielen und in der Zwischenzeit macht der andere ein Puzzle.

TIPP 5

Versuche neutral zu bleiben, auch wenn es nicht so leicht ist, vor allem wenn Kinder gewohnt sind, dass die Entscheidung von außen kommen muss. Wenn Du Deine Kinder zur Lösung hinführst, werden diese kompetenter im Problemlösungsprozess, sie lernen sich besser durchzusetzen und Du bist nicht der Buhmann oder –frau, weil es ja die Lösung der Kinder ist. Also mehr MediatorIn als SchiedsrichterIn.

TIPP 6 –Kindern mehr zutrauen

Neulich vor der Schule sagte ein Vater zu mir, der auch gerade abgeholt sein Kind ablieferte:

Er: „ Jetzt beginnt der entspannte Teil des Tages!“

Ich gequält lächelnd: „Ich fahre jetzt in die Arbeit!“

Er: „Ja, eben!“

Zu dieser Zeit arbeitete ich gerade in einem Kindergarten und musste ihm nach kurzem Nachdenken Recht geben. Obwohl ich dort auch wieder von Kindern umgeben war, stimmt es, die eigenen Kinder bringen uns bedeutend schneller an unsere Grenzen, als solche, die uns nicht so nahe stehen.

Warum das so ist? Weil sie uns viel näher sind als fremde Kinder, kennen sie unsere wunden Punkte. Die eigenen Kinder wissen genau,

wann wir aufhören ruhig zu bleiben und sie wollen diese Grenzen auch ausloten. Grenzen geben ihnen aber auch Sicherheit, zeigen den Kindern, was richtig und falsch ist und geben ihnen die Möglichkeit sich in den Familienverband und so auch in die Gesellschaft einzufügen.

Aber warum reagieren wir manchmal gelassen und dann explodieren wir innerhalb von nur weniger Minuten?

Einerseits ist es sicher Tagesverfassung, kam ich müde und erschöpft vom Kindergarten heim, hielt ich sicher weniger aus, als wenn ich am Wochenende ausschlafen konnte. Besser als „Lass mich in Ruhe, Du Quälgeist!“, ist dem Kind zu vermitteln, dass wir abgespant sind und ein bisschen Auszeit brauchen. „Was könntest Du inzwischen spielen? Ich ruhe mich jetzt eine Viertelstunde aus! Dann bin ich ausgerastet und bin gerne wieder bei Dir.“

Aber auch unsere Kinder haben Tage, an denen sie viel erlebt haben, was sie gerne loswerden wollen, sind vielleicht weinerlich, weil sie bei einem Spiel in der Schule ausgeschlossen wurden oder haben sich noch nicht genügend bewegt.

Und wir reagieren, wie wir es von unseren Bezugspersonen als Kind gewohnt waren, das was uns vorgelebt wurde, hat uns geprägt. Auch wenn wir damit nicht immer einverstanden waren, haben wir es über Jahre beobachtet und ähnliches Verhalten ruft auch die damaligen Emotionen wieder hervor. Haben wir uns geärgert, wenn unsere kleine Schwester bevorzugt wurde, reagieren wir vielleicht auch bei unseren Kindern so, dass wir unbewusst das jüngere Geschwisterkind übervorteilen und auf den Protest des Älteren grantig werden. Oder wir durften als Kind nicht reden, wenn die Erwachsenen am Wort wa-

ren und es macht uns rasend, wenn der 6-Jährige ständig dazwischen plappert oder die 8-jährige Tochter das letzte Wort hat.

Mein Sohn hat in den letzten Wochen meinen wunden Punkt des Zu-spät-kommens gedrückt. Ich hatte lange Zeit die Angst irgendwohin unpünktlich zu sein, weil es mir schrecklich peinlich war, wenn alle Augen auf mich gerichtet waren und ich dann mit hochrotem Kopf mir meinen Platz gesucht habe. Mein Sohn neigt allerdings auf meine Versuche, ihn anzutreiben und schneller zu machen, noch einen Gang langsamer zu schalten, bis hin, dass ich meinen fast 7-Jährigen begonnen habe, wieder anzuziehen. Letzte Woche hatten wir das Belohnungssystem mit Pickerln eingeführt, also positive Verstärkung, wenn wir rechtzeitig außer Haus gekommen sind.

Was allerdings noch besser funktioniert ist, dass wir seit 2 Tagen mit dem Bus gemeinsam mit seinen Schulfreunden fahren. Ich habe nämlich sein anfängliches: „Mama ich kann auch schon alleine in die Schule gehen!“ nicht ernst genommen, weil er ja alleine mit dem Fahrrad noch nicht fahren darf. Was ich nicht bedacht habe, dass er wieder einen Schritt selbstständiger sein möchte und dazu gehört auch alleine in die Schule zu gehen. Auch wenn es schwer fällt, bringe ich ihn morgen nur zum Bus und er wird ohne mich einsteigen und nächste Woche testen wir auch, dass er den Weg zur Bushaltestelle alleine nimmt.

TIPP 6

Kindlicher Protest kommt auch, wenn Kinder möchten, dass wir ihnen wieder ein Stückchen mehr zutrauen! Einmal mehr kann aktives Zuhören genau ans Tageslicht bringen, was das Kind gerade beschäftigt und warum es sich gerade weigert etwas zu tun, was bisher selbst-

verständlich war. Findet es gemeinsam heraus und verhilf Deinem Kind zur Lösung.

TIPP 7 – Was Kinder stark macht

Hast Du die Weihnachtsferien auch für sportliche Aktivitäten genutzt? Mein Sohn (6) ist das erste Mal auf Schien gestanden und ich war sehr stolz auf sein Naturtalent. Er hat sich unheimlich geschickt angestellt und auch viel Lob von mir geerntet, was ihn natürlich zu noch mehr Höchstleistungen angespornt hat.

Ganz im Gegensatz konnte ich eine Mutter beobachten, die an ihrem ca. 10-jährigen Sohn nur herumgenörgelt hat. Während wir beim Lift angestellt warteten, hat sie unentwegt auf das Kind eingeredet.



„Manuel, stell Dich in die Reihe. Nein, warte, die da vorne gehören zusammen, lass, sie vor. Jetzt fahr weiter. Manuel, Du weißt, wie Du den Bügel halten musst? Und warte oben auf mich. Manuel, oben dann links aussteigen. Und schau, Du musst ein bisschen mehr in die

Knie gehen. So, mach das!“, „Aber das tut mir weh!“, hat der Bub verzweifelt erwidert, blieb aber ungehört, weil die Mutter bereits wieder mit den nächsten Erklärungen gestartet hat, warum in die Knie gehen so wichtig wäre. Der Bursche war immer mehr in sich zusammen gesunken und hatte es aufgegeben, seine Meinung weiter kund zu tun. Vorne beim Tellerlift, ist er nach wenigen Metern aus der Liftspur gefallen und wie ein Käfer auf dem Rücken liegengeblieben. Die verzweifelte Mutter hatte sofort wieder zu einer Sprechtirade angesetzt, wie ungeschickt er sich doch verhielt und dass er Schifahren wohl nie lernen werde.

Kannst Du Dich in die Lage von Manuel versetzen, wie wird er sich im Gegensatz zu meinem Sohn gefühlt haben? Christoph ist auch mehrmals aus der Spur gefallen, aber ich habe ihn weiter angespornt: „Beim nächsten Mal schaffst Du es! Ich nehme Deine Stecken, dann kannst Du Dich besser anhalten. Stell Dir vor, dass Du oben ankommst und versuche in der Spur zu bleiben!“ Und nach dem 3. Anlauf hat er es dann tatsächlich geschafft, sein Strahlen war perfekt und mein Stolz riesig, weil er sich wesentlich geschickter als ich in diesem Alter angestellt hatte.

Am Abend hat mich die Geschichte von Manuel traurig gemacht, ich habe mich an meine eigene Kindheit erinnert, ich habe mich in der Volksschule oft wie Manuel gefühlt. Ich war ein dickes Kind mit Brille, Legasthenikerin – damals natürlich noch völlig unbekannt -, war dementsprechend schlecht in Lesen und Rechtschreiben, war sportlich und handwerklich gänzlich ungeschickt und spürte plötzlich diese kindliche Trauer in mir hochkommen. Christoph, der meine Tränen gesehen hat, fragte, was mit mir los wäre. Und ich hab ihm erzählt, wie ich mich damals gefühlt hatte.

Und dann hat dieses weise Kind mich gefragt: „Aber Mama, was kannst Du gut?“ und ich habe geantwortet: „Ich kann gut Geschichten schreiben!“, „Und was kannst Du noch gut?“, „Ich kann lustige Seminare halten, in denen sich die Leute viel mitnehmen können!“, „Und was kannst Du noch gut?“, „Ich kann Dich sehr, sehr lieb haben!“, „Und was kannst Du noch gut?“

Das ging dann noch mehrmals hin und her, bis Christoph gestoppt und nachgezählt hat. „Mama, Du kannst 27 Sachen gut!“ und dann habe ich dieses beste aller Kinder ganz innig an mich gedrückt und ihm einen dicken Schmatz gegeben.

Meine Traurigkeit war daraufhin verflogen! Es gibt also auch für Manuel noch Hoffnung einmal drauf zu kommen, was er gut kann 😊.

TIPP 7

Mit Lob, Zuversicht, Geduld und einer starken positiven Bindung geht es allerdings wesentlich leichter. Dein Kind traut sich mehr zu, wird dadurch selbstbewusster und ihr habt viel mehr Spaß miteinander.



Ich hoffe, die Tipps aus meinem eigenen Elternalltag helfen Dir dabei, Deine Tochter oder Deinen Sohn noch besser zu verstehen. Probiere es einfach aus, schreibe mir aber auch gerne, wenn Du Fragen hast oder wenn etwas vielleicht nicht so gut klappt. Außerdem freue ich mich über Deine Erfolge, melde Dich einfach unter:

office@lebenszeichen.biz

**Ing.ⁱⁿ Michaela Nikl ist Elterntainerin und
Landesvertreterin der Elternwerkstatt für NÖ**



Informiere Dich hier über das aktuelle Angebot

www.lebenszeichen.biz

oder melde Dich hier für den Newsletter an:

