

ÜBERLEBENSTIPPS FÜR ELTERN



elternplanet.ch

Genau beobachten:

Situationen, die immer wieder zu Stress, Ärger und Diskussionen führen, einmal in Ruhe beobachten. Wann genau passiert es, was ging dem Streit, dem Frust voraus? Wie oft am Tag passiert das denn? (Am besten eine Strichliste führen, da es meistens weniger oft passiert, als ihr das Gefühl habt.

Verabschiedet euch auch von der Vorstellung, dass es nur bei EUCH so läuft. Dass nur EURE Kids sooo "schlimm" sind, dass es bei allen anderen doch super läuft.

Stimmt nicht.

Regeln besprechen/Reminder machen:

Mit den Kindern zusammen sitzen und ihnen genau sagen, WAS euch stört und was ihr euch wünscht.

("Mich ärgert, dass ich euch ständig daran ermahnen muss, eure Sachen wegzuräumen).

Überlegt euch gemeinsam, welche Lösungen es gibt. Was braucht es, damit die Situation besser wird und sich alle wohl fühlen. Unbedingt die Kids mit einbeziehen. Sie haben oft selber sehr gute Ideen und sollen diese mit einbringen.

Zusammen Vorschläge, Ideen sammeln und aufschreiben. Ihr könnt diese als Reminder oder auch als Regeln bezeichnen. Wichtig ist es, diese aufzuschreiben und aufzuhängen, damit sich die Kinder an Hausarbeiten erinnern oder nicht ständig vergessen, ihre Jacken aufzuhängen. Ihr könnt das lustig und fantasievoll gestalten: Zeichnen, schreiben, ausschneiden, aufkleben.

Bei etwas älteren Kindern könnt ihr das "Regelblatt" auch von allen unterschreiben lassen.

Gut vorausplanen:

Sagt euren Kids immer wieder, was als nächstes passiert. Überrascht sie nicht mit euren Anweisungen. "Laut denken", ist das Motto. Für die Kinder ist es wichtig, dass sie früh genug wissen, wo es hin geht, mit wem, wie lange und womit. Deshalb immer gut vorausplanen Teilt den Tag in "kleine Häppchen" und sagt ihnen immer die nächsten Schritte voraus. Gerade bei Kindern im Trotzalter ist das sehr wichtig und kann so manchem Trotzanfall vorbeugen.

Richtige Anweisungen geben:

Überlegt euch immer vorher: Ist das wichtig, muss ich das jetzt sagen? Hier gilt: Weniger ist mehr!

Die Kids nicht ständig mit Anweisungen zu texten, reden, reden reden. Sagt die Dinge, die wichtig sind, für alles andere gilt: Klappe halten! :-)

Geht zu den Kindern hin, nicht von weit weg rufen und formuliert positiv. Sagt, was sie tun sollen und NICHT, was sie nicht tun sollen. ("Ich möchte, dass du deine Lego in die Kiste packst und deine Zähne putzen gehst." Oder: "Räum bitte deine Legos in die Kiste und geh die Zähne putzen."). Gebt den Kindern einen Moment Zeit zu gehorchen, (leise auf 5 zählen) und wiederholt die Anweisungen nicht 10 Mal hintereinander.

ÜBERLEBENSTIPPS FÜR ELTERN



elternplanet.ch

Kinder motivieren:

Ganz vieles funktioniert besser, wenn wir ein bisschen Fantasie und Humor einsetzen.

Schimpft nicht einfach mit euren Kids, motiviert sie. Zaubert, macht ein Wettrennen, sprecht mit einer lustigen Stimme, nehmt die Plüschtiere zu Hilfe. Gerade wenn ihr merkt, dass eure Kids überhaupt keine Lust haben, dies oder jenes zu tun. Legt den Fokus aufs Positive. Lobt und ermutigt, wenn's gut läuft und versucht nicht immer nur dann ein Feedback zu geben, wenn etwas daneben läuft.

Sich in Gelassenheit üben:

Immer daran denken: Wir sind die Erwachsenen. Es ist nicht nötig, dass wir uns in "kindliche Machtspiele" verstricken. Wir müssen nicht alles, was unsere Kids kommentieren, zurück kommentieren. Auch wenn es uns vielleicht ärgert. "Du findest ich sei eine blöde Mami? Blöde Mamis können aber keine Brote schmieren." Auch Ironie funktioniert bei Kindern schlecht. "Ah, Madame hat sich ja heute morgen auch wieder ganz schnell angezogen..." Wenn Kinder das letzte Wort haben (wollen), dann lasst sie. Ignoriert das einfach, sprecht von etwas anderem, lenkt sie ab. Das bringt mehr, als sich in endlose Diskussionen zu verstricken. Wenn Kinder jammern, nörgeln, mit anstrengender Stimme sprechen, ignoriert das einfach. Geht nicht gross darauf ein. Je mehr und je öfter ihr solches Verhalten kommentiert, umso interessanter wird es und ihr schenkt

diesem Verhalten einfach zu viel Aufmerksamkeit.

Ja, ja. Klingt immer so einfach, ich weiss.

Trotzdem: Immer wieder versuchen, sich selber immer wieder zu hören. Bin ich wieder im "Bla Bla Modus"? Warum kommentiere ich das und lass mich wieder in eine endlose Diskussion verwickeln? Stop. Aufhören damit. Es schont eure Nerven.

Tut euch etwas Gutes:

Nur wer selber zufrieden ist, seine eigenen Bedürfnisse beachtet, der kann auch ruhiger und gelassener bleiben. Will heissen: Die Mittagspause ist heilig, gönnt euch mal eine Pause, stellt den Staubsauger in die Ecke und den Wäschekorb wieder zurück in den Keller. Trinkt einen Kaffee, lest Zeitung, macht einen kurzen Mittagsschlaf. Organisiert euch mal einen Hütedienst, geht mal alleine in die Stadt, alleine einkaufen, mit einer Freundin etwas trinken. Wenn euch die Decke auf den Kopf fällt, organisiert euch, besucht Krabbelgruppen, auf den Spielplatz mit anderen Mamis oder Papis. Macht den Kindern am Abend was zu Essen, bringt sie ins Bett und genießt mal wieder ein Essen ohne Kindergeschrei.