„Und jetzt? Was soll ich tun?“

Entscheidungshilfen für Mamas und Papas

Dr. Iris Kühnl - Learn & Relax - Eichstätt

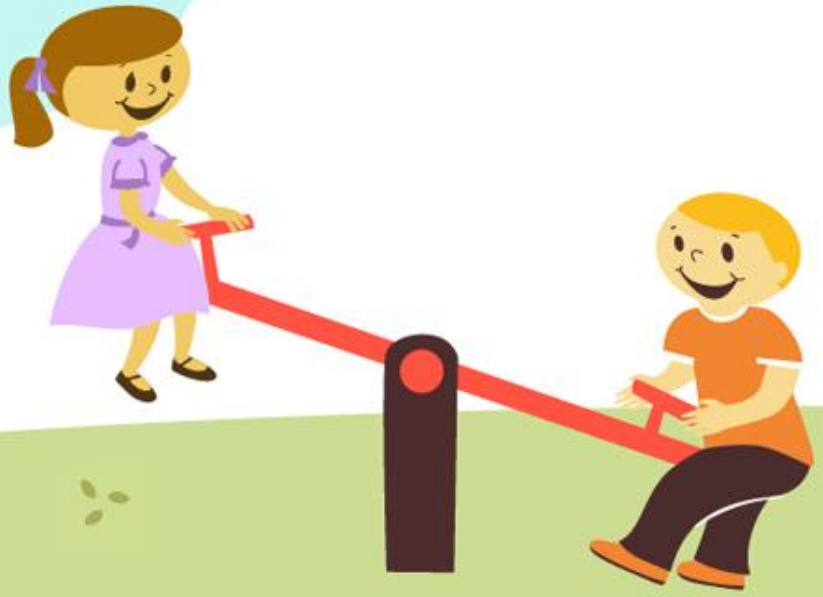
Darum geht es heute:

1. Was tun Eltern?
2. Was brauchen Kinder?
3. Fazit
4. Zeit für Fragen

Was tun Eltern?

Was bedeutet eigentlich „Eltern sein?“

Ein Blick auf das Familiensystem

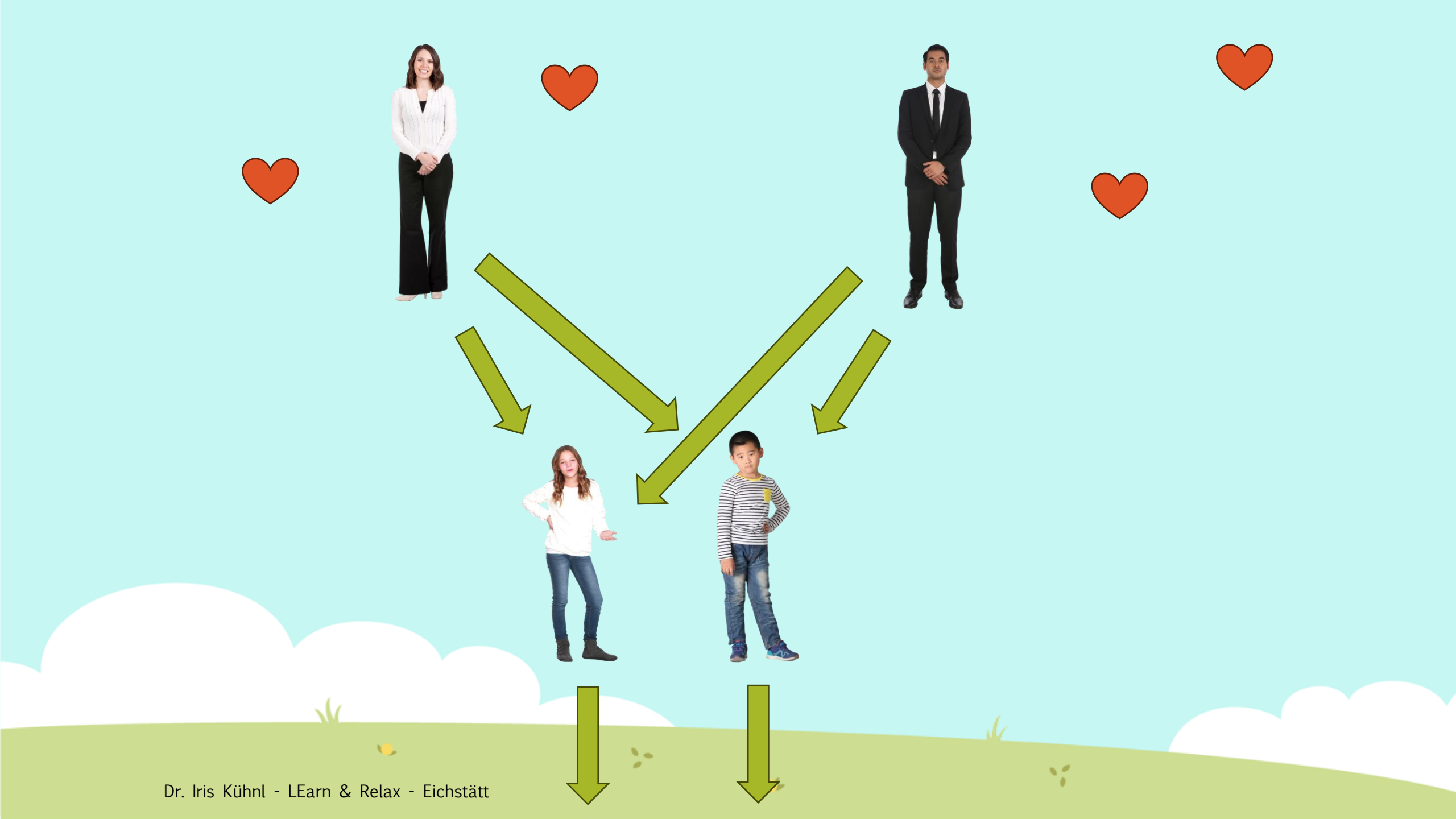


Dr. Iris Kühnl - LEarn & Relax - Eichstätt

Was soll ich tun?

Erste Entscheidungshilfe:

Was liegt als Mama oder Papa in meiner Verantwortung?



Die Eltern sind die Großen

- Sie geben die Rahmenbedingungen vor.
- Sie sind – altersabhängig – verantwortlich für das körperliche und seelische Wohl.
- Sie entscheiden – altersabhängig – für ihre Kinder. Auch keine Entscheidung ist dabei eine Entscheidung.
- Sie bleiben immer die Großen, sind also immer für sich selbst verantwortlich.

Die Kinder sind die Kleinen

- Ihre Aufgabe ist es zu lernen, zu wachsen und ihren Platz in der Gesellschaft und im Leben zu finden.
- Sie brauchen einen klaren Rahmen, um sich spüren und erfahren zu können.
- Sie tragen für sich – altersabhängig – die Verantwortung.
- Sie probieren sich – altersabhängig – aus.
- Sie lernen aus ihren Erfahrungen und haben ihre Eltern als Schutz hinter sich.

Auch jedes Geschwisterkind braucht einen Platz

- Geschwister suchen sich eine neue Rolle.
- Jedes Kind braucht seine eigenen Vorlieben, Zeiten mit den Eltern, Hobbys, etc.
- Geschwister messen und vergleichen sich stetig!

→ Eigene Freundeskreise

→ Eigene Feiern und Besuche

→ Eigene Hobbies

→ Als einzige:r Geschenke bekommen

Ganz konkret...

Es gibt Dinge, die können nur die Eltern entscheiden – tun sie es nicht und es geht schief, fühlen sich die Kinder oft ein Leben lang schuldig.

z.B.

- Wann ein Kind in welcher Schule eingeschult wird.
- Lebensweise der Familie (Ernährung, Bewegung, Medien, Schlaf, ...).
- Alles, was die Eltern für ihr Leben entscheiden (Beruf, Wohnort, ...)

Dinge, die die Kinder entscheiden...

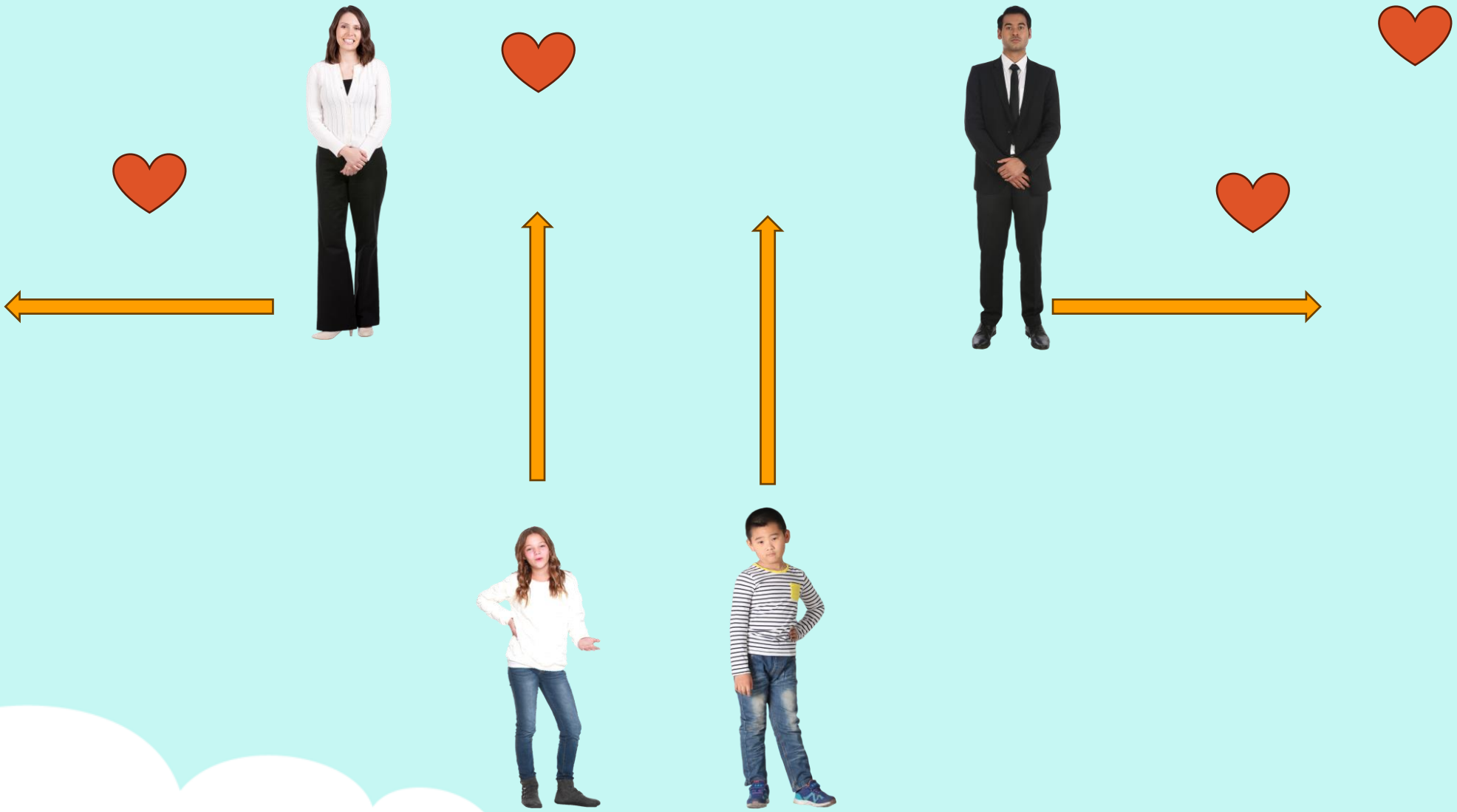
Kinder entscheiden alles das, wo sie die Folgen gut tragen und ertragen können. Können sie das nicht, sind die Eltern gefragt.

Beispiel:

Freundschaften – außer es geht um Mobbing.

Kleidung – außer das Kind würde sich selbst ernsthaft gefährden.

Hobbies – wenn sie altersangemessen sind und das Kind aktiv teilnimmt.



Beispiele

Haushalt

- Verantwortliche: Eltern (gemeinsam), Kinder lernen Tätigkeiten und soziale Verhaltensweisen.

Freundesbesuche

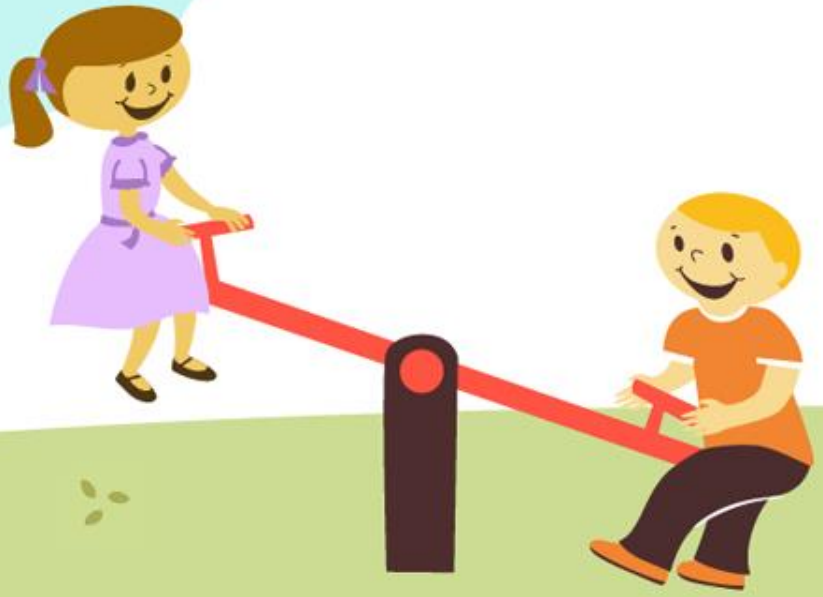
- Kinder suchen sich ihre Freunde und entscheiden, wann sie sie treffen. Eltern organisieren und regulieren, damit es möglichst wenig Überforderung gibt.

Urlaubsorte

- Eltern entscheiden Finanzrahmen und grobe Richtungen, die zu allen Mitgliedern passen. Kinder dürfen aus der Endauswahl mitentscheiden.

Was brauchen Kinder?

Kindliche Bedürfnisse



Dr. Iris Kühnl - LEarn & Relax - Eichstätt

Was soll ich tun?

Zweite Entscheidungshilfe:

Was braucht mein Kind wirklich?

Bedürfnisse von Kindern

1. Körperlicher Pflege und Versorgung
2. Ruhe und Schlaf
3. Bewegung
4. Kommunikation
5. Geborgenheit & emotionale Sicherheit

Körperliche Pflege als Teil der Erziehung

- Ist altersabhängig.
- Erleben von Sicherheit.
- Seinen eigenen Körper kennenlernen und Erfahrungen sammeln.
- Lernen, wertschätzend mit dem eigenen Körper umzugehen.
- Erster Bereich, in dem die eigene, wachsende Verantwortung übernommen wird.

Ruhe und Schlaf

- Reizüberflutung ist eine der größten gegenwärtigen Éntwicklungsrisiken für Kinder und die Ursache für zahlreiche Lernprobleme und Verhaltensauffälligkeiten.
- Kinder können kaum für ihre eigene Ruhe und ausreichenden Schlaf sorgen.
- Ein Kind vor der Einschulung braucht in der Regel 11 bis 12 Stunden Schlaf, häufig mehr.
- Medien fordern das Gehirn sehr stark und sind daher keine Form der Beruhigung sondern das Gegenteil.

Bewegung

- Familienleben ist Vorbild.
- Spazieren gehen, draußen sein, ...
- Sportverein o.ä. suchen.
- Trampolin springen, schaukeln.
- Basteln.
- Bewegungsspiele im Haus: Verstecken, ...
- Flechten, matschen, schnitzen, ...
- Musikinstrument lernen.

Kommunikation

Der Mensch ist ein soziales Wesen, er braucht Kommunikation.

Kinder entwickeln sich nur mit echter Kommunikation:

- Augenkontakt
- Präsenz
- Mimik, Gestik

... und vor allem Zeit!

Gute Kommunikation

- Unsere Sprache ist der wesentliche Faktor in der Erziehung im Umgang miteinander.

- Alltagssprache ist oft sehr beschämend und gewaltvoll und ist gekennzeichnet durch:

❖ Vergleiche: „Der macht das doch auch / besser / leichter / gerne…“

❖ Schuldzuweisungen „Spinnst du?“, „Das ist mal wieder typisch für dich!“, …

❖ Moralische Urteile „Schämst du dich nicht?“, „Wie kannst du nur…“, „Dem geht es jetzt schlecht wegen dir…“

Gute Kommunikation

- Statt Schuldzuweisungen, fragen, warum das Kind so gehandelt hat.
- Dem Kind eigene Erfahrungen lassen.
- Vertrauen in das Kind formulieren.
- Eigene Erfahrung altersgemäß ehrlich erzählen.
- Leid dem Kind zutrauen und es selbst aushalten.

Emotionale Sicherheit und Geborgenheit

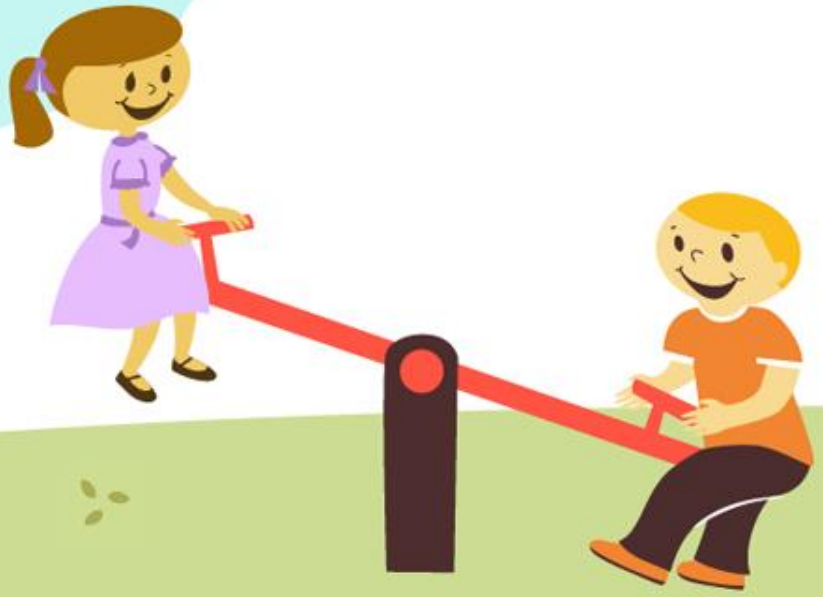
Biologisch und genetisch „wissen“ Kinder

intuitiv, dass sie die ersten Jahre ihres Lebens vollständig abhängig von den Erwachsenen sind.

Viele Kinder haben daher Verlassensängste und Unsicherheiten.

- Sicherheit vermitteln und die Ängste ernst nehmen ist wichtig – genauso wie ermutigen und Kinder helfen, Grenzen zu überwinden.
- Zu viele eigene Ängste bremsen und verunsichern.

Sicherheit und Geborgenheit geben und auf das Leben vorbereiten…



- Klare Zeitrhythmen einhalten.
- Feste Rituale entwickeln.
- Täglich mehr liebevolle als kritische Botschaften schicken.
- Täglich mindestens wenige Minuten wirklich präsent sein. Nichts versprechen, was nicht wirklich realisierbar ist.
- Auswahl geben – aber nur zwischen zwei Optionen.
- Die eigene Rolle als Mama/Papa und damit als Große/Großer einnehmen.
- Grenzen geben ebenfalls Sicherheit!

Wenn Sie Entscheidungen treffen müssen oder Situationen verändern wollen, fragen Sie sich:

1. Um was geht es wirklich?
2. Wer ist für was verantwortlich?
3. Welchen Platz darf die Situation / das Problem einnehmen?

Und: **Es gibt nicht immer eine klare beste Handlung!**

Die Lösung ist abwägen, sehen wie es sich entwickelt und dies das nächste Mal mit einplanen ☺.

Für jeden, der auf dem Laufenden bleiben möchte:
Einfach zum Newsletter anmelden!

Newsletter von Learn & Relax:

Mit dem Newsletter gibt es einmal im Monat den kostenfreien Online-Elterntreff zu verschiedenen Themen!

Nächster Elterntreff: 12.12.2023 20:00h
zum Thema „Kinder und Haushalt“

Danke fürs Zuhören!