



**DAS DARFST DU WÄHLEN —
UND HIER ENTSCHEIDE ICH!**

INHALT DES HEUTIGEN ABENDS

1. Selbstständigkeit und Selbstvertrauen
2. Sprache als wichtiger Teil von Erziehung
3. Strafen und Belohnungen
4. Fazit

WAS IST UNSER ZIEL VON ERZIEHUNG?

Ein guter Beruf?

Ein ausgeglichener, glücklicher Erwachsener?

Jemand, der sein Leben später gut meistern kann?

Egal, welches Ziel Ihnen näher liegt – sie alle drei setzen Selbstständigkeit und Eigenverantwortung voraus.

SELBSTSTÄNDIGKEIT

Basiert auf

- **Selbstvertrauen:** Nur, wenn ich mir vorstellen kann, dass ich etwas schaffen kann, packe ich die Dinge auch an.
- Wissen, wie man etwas anpackt.
- Mut
- **Sicherheit:** Im Sinne von: Ich kann etwas wagen, es geht schon gut aus.

SELBSTVERTRAUEN

Wer voll Selbstvertrauen ist,

... muss nicht ständig beweisen, wie gut er ist.

... kann gelassen mit Fehlern umgehen.

... sagt, was er braucht und lässt sich nicht zu viel gefallen.

Bindungserfahrungen

Seinen Platz haben

Wesen des Kindes

Eigenempfinden/
Sich selbst spüren

Entwicklungsfreiräume

Selbstvertrauen

Deutungen des Umfelds /
Umgang mit dem Konstrukt
„Schuld“

Erleben von Vertrauen

Umgang mit Misserfolgen im
Innen und Außen

Positive, gewaltfreie Sprache

SELBSTVERTRAUEN UND SELBSTSTÄNDIGKEIT

Beides kann sich nur entwickeln, wenn sich das Kind

- Weder unterfordert noch überfordert fühlt
- Sicher seinen Platz als Kind einnehmen kann
- Im Rahmen seiner Kompetenzen und im Rahmen von Geborgenheit etwas ausprobieren kann und auch – in erträglicher Form – negative Folgen dazu erleben kann.
- Wenn das Kind nicht zu viel entscheiden muss.

DER PLATZ DES KINDES

- Ist altersabhängig und altersunabhängig.
- Grundsatz ist: Der Eltern entscheiden für sich und geben den Rahmen für die Familie vor.
- Im Rahmen sind Entscheidungsspielräume inbegriffen sein – aber nie absolut.
- Vor jeder Entscheidung überlegen Eltern:
Wem betrifft die Entscheidung? Wem gehört die Entscheidung?
Wie viel davon ist gut, wenn meine Kinder tragen?
- `Lange Diskussionen vermeiden, das schürt Aggression und Unsicherheit.
- Klare Formulierungen nutzen:
Das darfst du entscheiden – das entscheiden wir.
Ich höre deine Meinung, denke darüber nach und sage dir dann, was wir tun...

POSITIVE, GEWALTFREIE SPRACHE

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...“

POSITIVE GEWALTFREIE SPRACHE

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

STRAFEN ALS PROBLEM

Funktion von Strafen allgemein:

- Hoffnung auf Einsicht in das eigene Verhalten (positive Seite)

Aber auch:

- Anerkennen von Hierarchie → sich klein fühlen
- Funktionieren lernen

Das schwächt das Selbstvertrauen!

Grundsätzlich gilt:

Sieht das Kind ein, dass es etwas falsch gemacht hat → Strafe überflüssig

Sieht das Kind nicht ein, dass es etwas falsch gemacht hat → Strafe führt zu Frust und Trotz

DER EINSICHT VERTRAUEN

Gute Reaktionen auf schwieriges Verhalten sind die Reaktionen, welche die Einsicht fördern.

Wenn Kinder die Folgen ihres Handelns erleben dürfen, kommen sie zur Einsicht.

- ❖ Das Wort Strafe aus dem Wortschatz streichen:
Ziel: Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen.
- ❖ Bei großer eigener Wut/Emotion erst mal abwarten.
- ❖ Kind (soweit möglich) nicht vor den Folgen des Tuns schützen, sondern erleben lassen.
- ❖ Ggf. kleine „Sanktionen“ durch Begründen aus der Situation heraus:
Wenn du das tust, dann haben wir folgendes Problem....

STATT STRAFEN – ERWÜNSCHTES VERHALTEN LOBEN UND KLARE GRENZEN SETZEN

- ❖ Wir können uns nur zu dem Menschen entwickeln, den wir uns auch vorstellen können!
- ❖ Strafen formulieren das, was wir nicht wollen.
- ❖ Lob formuliert das, was wir gerne wären.
- ❖ Klare Grenzen verhindern Überforderung und Schuldgefühle, die die Entwicklung bremsen.

WAS IST GUTE BELOHNUNG?

Belohnung soll Freude schaffen und damit bestärken.

Gute Belohnung:

- Motiviert
- Zeigt, dass andere sich mit einem freuen
- Führt zur Freude über sich selbst
- Ist leicht und ohne Verpflichtung

Problematische Belohnung:

- Stresst, übt Druck aus
- Zeigt, dass anderen der eigene Erfolg wichtiger ist als einem selbst
- Führt zu Selbstzweifeln
- Zeigt zu massive Erwartungen

WERTSCHÄTZUNG UND RESPEKT ALS BASIS

- ✓ Nach Meinung fragen und diese akzeptieren:

Wie siehst du das?

Wie war das für dich?

Magst du das?

Und gleichzeitig: Nicht IMMER nach der Meinung fragen 😊

- ✓ Zwei Dinge zur Auswahl geben.
- ✓ Bei Kleinigkeiten um Rat fragen.
- ✓ Vertrauen in die Lösungsfähigkeiten zeigen.
- ✓ Nur über das Diskutieren, was wirklich existentiell ist.
- ✓ Vor anderen positiv über das Kind sprechen.

FAZIT: DAS STÄRKEN VON SELBSTVERTRAUEN

- ❖ Übernehmen Sie die Verantwortung als Mama oder Papa: Sie dürfen und müssen Dinge entscheiden. Dabei gilt: Nicht entscheiden ist auch eine Entscheidung.
- ❖ Vertrauen Sie der Entwicklung Ihres Kindes.
- ❖ Ihr Kind ist ein eigenständiges Wesen, es darf, muss und wird seinen Weg gehen.
- ❖ Geben Sie Ihrem Kind altersgemäß die Verantwortung für sein Leben und trauen Sie Ihrem Kind Leid zu.
- ❖ Jedes Kind hat sein eigenes Wesen, mangelndes Selbstvertrauen heißt **nicht**, dass Sie „schuld“ sind oder ihr Kind „schuld“ ist.

FAZIT

- ❖ Vertrauen Sie Ihrer Erziehung:
Keiner ist immer perfekt. Wenn etwas nicht gut lief, entscheiden Sie, wie Sie das nächste Mal reagieren und lassen Sie los.
- ❖ Achten Sie auf eine wertschätzende, verständnisvolle Sprache – gerade, wenn es schwierig wird.
- ❖ Formulieren Sie gegenüber Ihrem Kind Ihre eigenen Gefühle ehrlich und ruhig.
„Ich mache mir Sorgen, dass...“ statt „Wieso machst du das immer?“
- ❖ Fragen Sie Ihr Kind, welche Lösung es vorschlägt bzw. was Sie tun könnten.
- ❖ Lassen Sie Folgen erleben, verzichten Sie auf Strafen.

FAZIT

- ❖ Belohnen Sie mit Liebe, Stolz, Tätigkeiten und nur selten mit materiellen Dingen. Vermeiden Sie teure Belohnungen und Belohnungen in Form von Essen.
- ❖ Belohnen Sie nicht nur Leistungen (wie ein schönes Bild, sondern vor allem Haltungen, den Umgang mit Gefühlen, ...
- ❖ Fördern Sie Sozialkontakte außerhalb der Einrichtung ab dem Vorschulalter und fördern Sie dann Hobbies.
- ❖ Trennen Sie in schwierigen Situationen Ihr Leid vom Leid des Kindes.
- ❖ Handeln Sie klar im Außen, wenn ein Konflikt tatsächlich für die Entwicklung Ihres Kindes Gefahr bedeutet.
- ❖ Geben Sie Ihrem Kind Zeit, Selbstvertrauen entwickelt sich langsam und über Jahrzehnte.

VIELEN DANK FÜRS ZUHÖREN!

Ich hoffe, hier gab es einige Anregungen.

Wenn Sie interessiert an weiteren

Vorträgen und Kursen von Learn & Relax sind, dann tragen Sie sich in den Newsletter ein.

Einmal im Monat gibt es über den Newsletter auch einen kostenfreien Elterntreff zu wechselnden Themen:

anmelden unter www.learn-and-relax.de/newsletter

oder mit diesem QR-Code:

Newsletter von Learn & Relax:

