„Und jetzt? Was braucht mein Kind wirklich?“

Bedürfnisorientierung im Alltag von Schulkindern



Dr. Iris Kühnl - Learn & Relax - Eichstätt

Darum geht es heute:

1. Was brauchen Kinder?
2. Die Rolle der Eltern: Bedürfnisorientierung vs Wunscherfüllung
3. Fazit
4. Zeit für Fragen





Bedürfnisoriertierte Erziehung

= Gegenbewegung zur autoritären Erziehung

- Kinder ernst nehmen und sie nicht als kleine Erwachsene sehen.
- Die Bedürfnisse der Kinder erkennen und gewährleisten.
- Bedürfnisorientierung ist nicht Wunscherfüllung

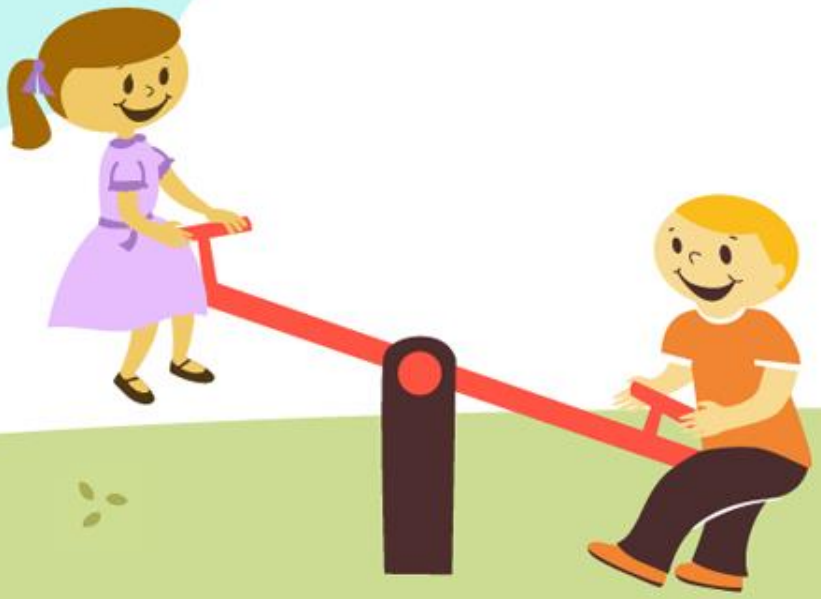
Bedürfnisorientierte Erziehung entspricht dem Bild eines Rahmens:





Was brauchen Kinder?

Kindliche Bedürfnisse



Bedürfnisse von Kindern

1. Schutz und Pflege des Körpers
2. Ruhe und Schlaf
3. Bewegung
4. Kommunikation
5. Geborgenheit & emotionale Sicherheit



Werden diese Grundbedürfnisse nicht gewahrt, entstehen physische und psychische Entwicklungsrisiken.



Schutz und Pflege des Körpers

→ Lernen, seinem Körper Gutes zu tun und auf ihn zu achten

- Hygiene und Pflege des Körpers
- Pflege und Ruhe bei Krankheit
- Gesunde Ernährung
- Freude am eigenen Körper: Seinen Körper spüren und genießen
- Eigene Kräfte einschätzen lernen, Ausdauer entwickeln, Freude an Bewegung





Ruhe und Schlaf



- Ohne ausreichende Ruhe und Schlaf ist Lernen und psychische Gesundheit nicht gewährleistet.
- Kinder können nicht für ihre eigene Ruhe und ausreichenden Schlaf sorgen: Sie spüren in der Regel normale Müdigkeit noch nicht.
- Ein Kind in der Grundschule benötigt meist bis ca. 10 Stunden Schlaf.
- Kinder, die schlecht einschlafen benötigen Unterstützung: Häufig gehen sie zu spät ins Bett oder beruhigen sich vorab nicht angemessen.
- Vor dem Schlafengehen: Keine Medien, Erleben von Gemeinschaft, Entspannung, schlafförderndes Essen (zB Haferflocken, Banane, ...), Zeit um im Dunkeln zur Ruhe zu kommen, ...





Ruhe und Reizreduzierung



- Reizüberflutung ist eine der größten gegenwärtigen Entwicklungsrisiken für Kinder und die Ursache für zahlreiche Lernprobleme und Verhaltensauffälligkeiten.
- Medien fordern das Gehirn sehr stark und sind daher keine Form der Beruhigung sondern das Gegenteil: Medienkontrolle ist bei den meisten Kindern unabdingbar.
- Medien sollten nicht die erste Wahl in der Freizeit sein.
- Rolle der Eltern ist nicht nur Begrenzung sondern auch ein Heranführen an andere Formen der Freizeitgestaltung.





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.
- Bedürfnisorientierung bedeutet vor allem eine positive Sprache zu pflegen – also auch bei Kritik und Streit nicht verletzend oder demütigend zu sein.
- 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.
- Und vor allem: Schalten Sie TV, Handy o.ä. aus, während Sie mit Ihrem Kind reden. Ihr Kind braucht phasenweise Ihre vollständige Aufmerksamkeit.





Emotionale Sicherheit und Geborgenheit

Biologisch und genetisch „wissen“ Kinder intuitiv, dass sie abhängig von den Erwachsenen sind.

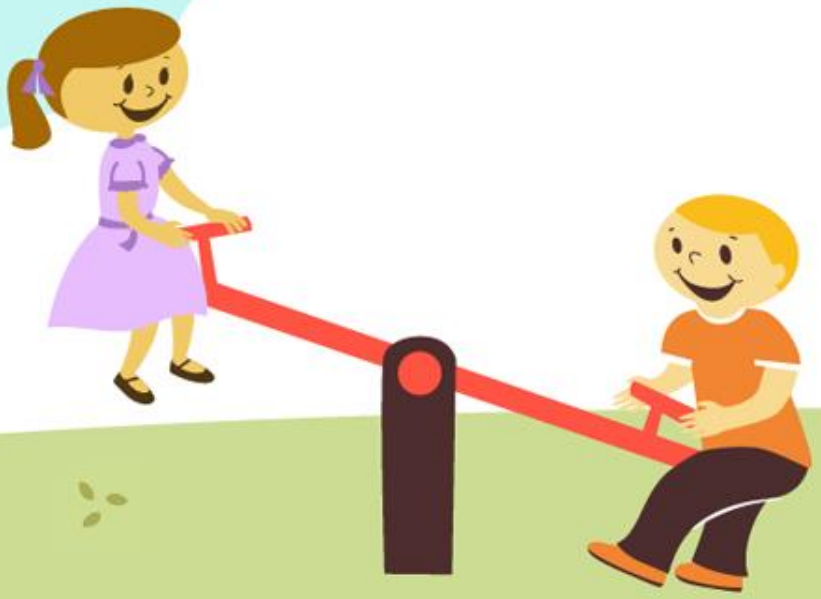
Viele Kinder haben daher Verlassensängste und Unsicherheiten – gerade, wenn es sozial in der Schule mal schwierig ist.

- Sicherheit bedeutet, klare Strukturen im Alltag zu leben, an denen sich das Kind orientieren kann.
- Entwickeln Sie Familienrituale, wie gemeinsames Spielen etc., die mindestens einmal die Woche stattfinden.
- Achten Sie darauf, dass die Hausaufgaben (und die Konflikte darüber) nicht Ihre wesentliche Zeit mit dem Kind sind.





Was ist dann gelebte Bedürfnisorientierung?

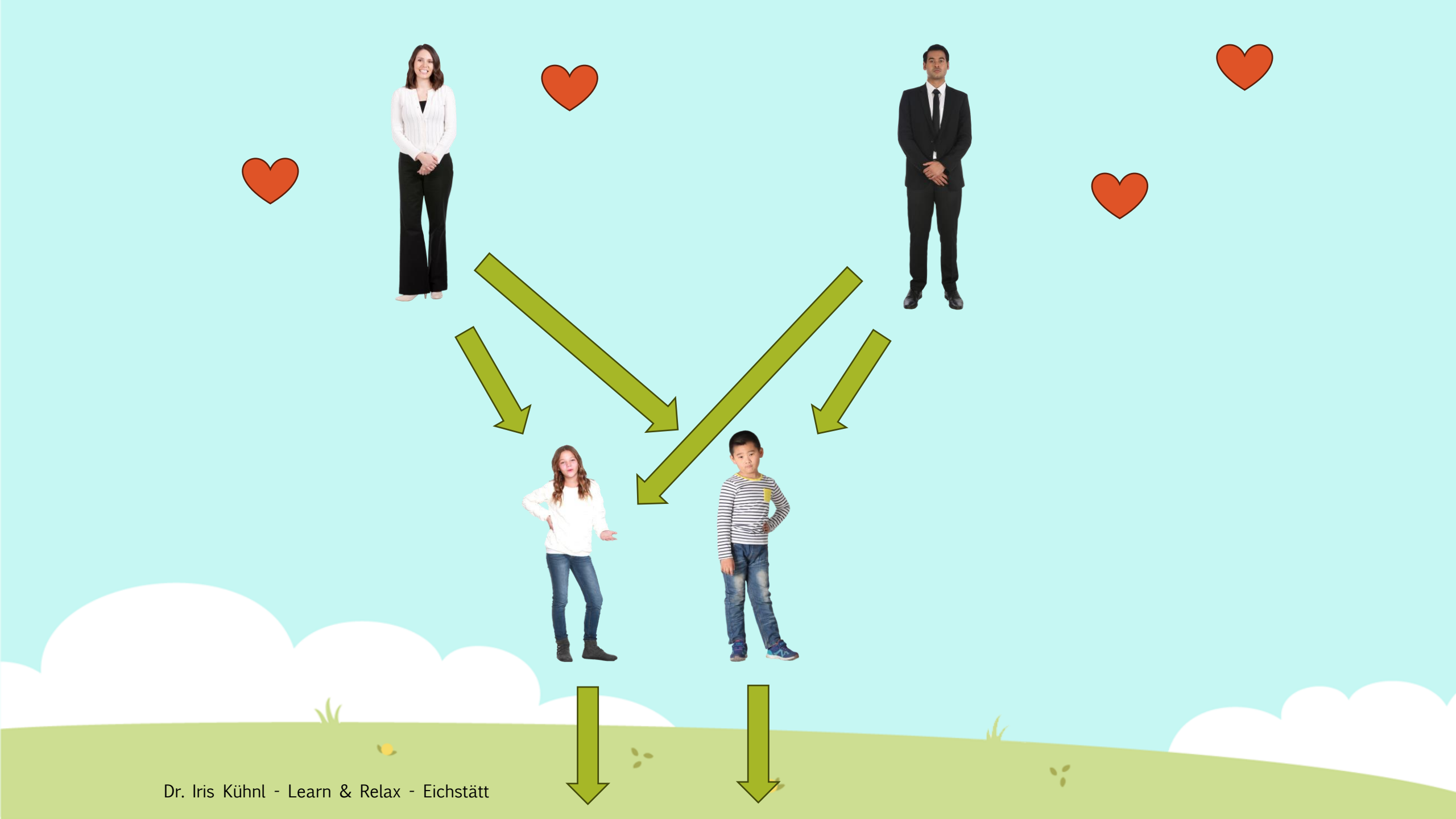


Bedürfnisorientierung bedeutet:

- Die eigene Rolle und Verantwortung als Eltern ernst zu nehmen.
- Für die Wahrung der Bedürfnisse einzustehen und gleichzeitig so viel Verantwortung, wie das Kind tragen kann, dem Kind zu geben.







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 – lernen aber vor allem aus Erfahrung.
- Weder Über- noch Unterforderung ist eine Entwicklungshilfe!





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 und welche Schule nach der 4. Klasse wirklich passt.

→ 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, finanziell und zeitlich für die Familie passen 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.

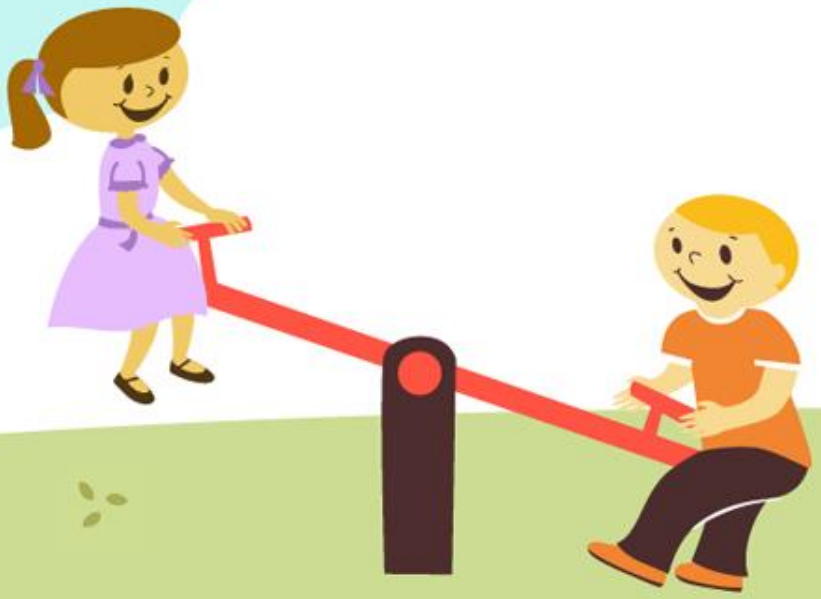
Urlaubsorte

- Eltern entscheiden Finanzrahmen und grobe Richtungen, die zu allen Mitgliedern passen. Kinder ab dem Schulalter dürfen in der Endauswahl mitentscheiden.





Sicherheit und Geborgenheit geben und auf das Leben vorbereiten...



Kinder sind nicht gleichberechtigte Freunde – sie sind Menschen, die wir lieben und die wir bestmöglich auf das Leben vorbereiten. Wir sind für sie verantwortlich und müssen daher auch Missmut oder Vorwürfe aushalten.

Daher gilt:

- Immer wieder über die eigene Rolle und Verantwortung sinnieren.
- Eigene Grenzen abstecken und verteidigen. Eltern bestimmen über ihr eigenes Leben.
- Große Entscheidungen vorbereiten und die eigene Meinung klar artikulieren.
- 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.
- Grenzen geben ebenfalls Sicherheit!
- Die Bedürfnisse aller in der Familie müssen gewahrt bleiben: Das heißt, jeder in der Familie darf mal etwas bestimmen und jeder darf erleben, dass es gilt Unerwünschtes trotzdem zu tun.
- Unabdingbare Elemente des Lebens, wie Aufstehen, Lernen, Essen, sich integrieren, ... müssen in einem gesunden Maß in der Kindheit gelernt werden – genauso wie eine eigene Meinung entwickeln und zu sich stehen.

Bedürfnisorientierte Erziehung ist also immer ein Suchen einer gesunden goldenen Mitte!





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!

Danke fürs Zuhören!



