

Die Eltern-Kind-Beziehung verbessern

Die Pflege der Beziehung

Immer wieder höre ich Eltern sagen: „Ich hätte gern eine bessere Beziehung zu meinem Kind!“ Aus verschiedenen Gründen gelingt es den Eltern zeitweilig nicht, diese von ihnen so gewünschte positive Beziehung zwischen sich und ihrem Kind herzustellen. Es gibt viele Möglichkeiten, die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken oder zu verbessern. Ein paar Ideen sollen im Folgenden vorgestellt werden.

Wann immer es für Sie möglich ist, verbringen Sie Zeit mit Ihrem Kind. Das be-

deutet nicht, dass sie ständig oder stundenlang für Ihr Kind da sein müssen. Es kann heißen, dass Sie immer dann, wenn Ihr Kind Fragen hat, Sie braucht oder um Hilfe bittet oder Sie gern in eine Aktivität mit einbeziehen möchte, Ihrem Kind diese Zeit schenken.

Das können ein paar Minuten sein, in denen Sie zuhören, oder eine Viertelstunde, in der Sie mit Ihrem Kind spielen, aber auch nur ein paar Sekunden, um ihm zu helfen, etwas vom Schrank herunterzuholen.

Für Kinder ist es meist wichtiger, dass sie sich öfter für kürzere Zeitspannen mit Ihnen beschäftigen. Wenn Sie mehrere Kinder haben, ist es besonders schön, wenn Sie sich immer wieder einmal besondere Zeit für ein Kind allein nehmen. Auch Familienrituale wie das Feiern des Geburtstages sind eine gute Möglichkeit, um den einzelnen Kindern zu zeigen: Heute bist du einmal der Wichtigste!

Sprechen Sie mit Ihrem Kind

Indem Sie mit Ihrem Kind sprechen, zeigen Sie ihm, dass Ihnen Ihr Kind wichtig ist. Sie fördern seine Selbstachtung und sein Sozialverhalten. Ihr Kind lernt zuzuhören, und es lernt, seine eigenen Ideen, Gedanken und Gefühle auszudrücken. Es lernt Gesprächsregeln und es lernt, auf einen anderen Menschen einzugehen.

Gleichzeitig ist das Gespräch eine der wichtigsten „Instrumente“ zur Pflege Ihrer Beziehung zueinander. Das Miteinander-sprechen wird je nach Alter des Kindes unterschiedlich ausfallen. Bei ganz kleinen Kindern



Mag. Mag. Manuela Oberlechner

Psychologin, Trainerin, Begründerin
www.family-support.net

werden Sie der Hauptsprecher sein, und Ihr Kind wird an Ihrem Modell die Muttersprache und die dazugehörigen Regeln lernen. Je älter das Kind wird, um so mehr wird es auf den gegenseitigen Austausch, den dazugehörenden Respekt und das Eingehen aufeinander ankommen.

Sprechen kann aber auch heißen, dass Sie mit Ihrem Kind Bücher anschauen und darüber reden oder ihm Geschichten vorlesen, wenn es noch nicht selbst lesen kann. Gleichzeitig verbringen Sie wertvolle Zeit mit Ihrem Kind.

Zeigen Sie Ihrem Kind Ihre Zuneigung

Ein liebevoller Umgang ist enorm wichtig für Ihr Kind. In den ersten Lebensjahren hilft körperliche Zuneigung dem Kind, eine feste und sichere Bindung zu den Eltern zu entwickeln. Ob Kitzeln, Toben, Küssen, Streicheln oder Umarmen, wichtig ist, dass Sie und Ihr Kind die Art der Zuneigung mögen.

Sie können Ihr Kind halten oder ihm etwas vorlesen, während es an Sie gekuschelt sitzt. Je nach Alter Ihres Kindes wird es mehr oder weniger gern umarmt und geküsst werden. Zuneigung zeigen heißt aber auch, zu respektieren, wenn ein Kind etwas nicht mag oder wenn Ihr Kind in ein Alter kommt, wo es nicht mehr vor seinen Freunden ein dickes Bussi von der Mama bekommt.

