

Klare Regeln sind wichtig

Risikosituationen lassen sich planen

Auch im Erziehungsalltag gibt es Situationen, die riskant sind. Gefährlich sind sie deshalb nicht unbedingt. Trotzdem macht es Sinn, darüber nachzudenken, wie man diese Momente gut planen kann und sie in erfreuliche Momente verwandelt. Risikosituationen gibt es zu Hause und auch außer Haus.

Risikosituationen zu Hause

Schon beim Aufstehen gibt es oft Momente, die besser anders verlaufen wären. Auch beim Anziehen, beim Frühstück, Mittag- oder Abendessen. Beim Waschen, Duschen und wenn die Eltern mit der Hausarbeit beschäftigt sind. Wenn Eltern damit beschäftigt sind, sich fertig zu machen, um wegzugehen, wenn Besuch kommt, wenn Kinder drinnen oder draußen selbstständig spielen, beim Fernsehen sind, wenn Eltern telefonieren oder das Essen vorbereiten, immer dann gibt es Momente, die „danebengehen“ können und eine scheinbar alltägliche Handlung im Chaos enden lassen können.

Auch wenn Geschwister aus der Schule kommen, ein Elternteil von der Arbeit heimkommt oder wenn Eltern ausgehen, kann es kompliziert werden. Sobald man diese Momente als potenzielle „Risikosituationen“ identifiziert hat, ist es möglich, sie zu planen und mit ihnen umzugehen. Dazu sollte man sich allerdings erst ein paar Fragen stellen.

Was ist mein Ziel?

Erste Frage ist: Was erwarte ich mir in dieser Situation von meinem Kind? Was

soll mein Kind tun, ganz konkret? Soll es etwa beim Mittagessen mit dem Besteck essen, soll es ruhig bei Tisch sprechen oder vorsichtig das Wasser ins Glas einschenken?

Was genau soll passieren? Was erwarte ich auch von mir selbst? Wie möchte ich mich in der Situation verhalten? Das ist oft noch wichtiger, denn mein Verhalten beeinflusst das Verhalten des Kindes.

Wie kann ich mich vorbereiten?

Wie kann ich mit der Risikosituation umgehen? Benötige ich interessante Beschäftigungen, muss ich mehr Zeit einplanen um zum Beispiel gelassen zu bleiben, wenn wir

morgens aus dem Haus gehen, oder heißt vorbereiten ganz einfach nur, dass ich das Essen rechtzeitig auf den Tisch stelle, damit mein zweijähriges Töchterchen nicht zu quengeln beginnt?

Habe ich mir Regeln überlegt?

Was gilt? Bleiben wir beim Essen sitzen oder warten wir aufeinander? Stellen wir die Schuhe vor der Tür ab oder geben wir dem Besuch die Hand? Je klarer die Regeln für mich selbst sind, desto besser kann ich sie meinem Kind vermitteln. Kennt Ihr Kind die Regeln, kann es sich auch daran halten.



Mag. Mag. Manuela Oberlechner

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

Interessante Beschäftigungen schon überlegt?

Was findet mein Kind in seinem Alter interessant? Je mehr sich Ihr Kind interessanten Beschäftigungen widmen kann, desto weniger Bedarf besteht, dass es sich die Aufmerksamkeit über störendes Verhalten holt. Was ist für Ihr Kind interessanter, als Sie zum Beispiel beim Telefonieren zu stören? Ist es selbst am Telefonieren interessiert und hat ein Spielzeugtelefon? Oder möchten Sie mit ihm lange genug sprechen, bevor ihr Telefonat beginnt und sie dann sicher sein können, dass es nun genug Zuwendung erhalten hat und jetzt auch allein spielen kann.

Wie könnten Sie Ihr Kind für ein angemessenes Verhalten belohnen? Was könnte Ihrem Kind zeigen, dass es sich in der Risikosituation gut verhalten hat? Wie könnten Sie es loben oder ihm eine Freude machen? Mag es ein „Das hast du ganz toll gemacht?“ oder freut es sich über einen tollen Aufkleber? Risikosituationen sind überall – seien Sie kreativ und lassen Sie sich überraschen, welche Ideen Sie haben, um diese zu lösen!



Mit klaren Regeln lassen sich in der Familie freudige Momente schaffen.

Foto: Shutterstock