



Auszug für Teilnehmende 'Bildung im Gespräch' - 14. 3. 18

Download hier:

https://www.bestellen.bayern.de/application/eshop_app000005?

[SID=1832557611&ACTIONxSESSxSHOWPIC\(BILDxKEY:%2710010444%27,BILDxCLASS:%27Artikel%27,BILDxTYPE:%27PDF%27\)](https://www.bestellen.bayern.de/application/eshop_app000005?SID=1832557611&ACTIONxSESSxSHOWPIC(BILDxKEY:%2710010444%27,BILDxCLASS:%27Artikel%27,BILDxTYPE:%27PDF%27))



Was Menschen berührt.

Freiheit in Grenzen

Praktische Erziehungstipps –
Eine DVD für Eltern von Kindern im Vorschulalter

8. Überleben in schwierigen Situationen: Zwölf Erziehungstipps

Tipp 1: Stärken Sie das Positive

Genießen Sie die Einzigartigkeit ihres Kindes und seine Besonderheiten. Nehmen Sie sich **Zeit für Ihr Kind** und räumen sie dieser Zeit eine hohe Priorität in Ihrem Leben ein. Seien Sie wirklich „**präsent**“ und **aufmerksam**, wenn sie mit Ihrem Kind zusammen sind. Und vor allem: **Tun Sie gemeinsam Dinge**, die Ihrem Kind und Ihnen selbst **Spaß** machen. Darüber hinaus: **Achten Sie auf das Positive bei Ihrem Kind**, d.h. die vielen Situationen, in denen sich Ihr Kind so verhält, wie Sie es sich wünschen und gern sehen. **Registrieren** Sie diese „Selbstverständlichkeiten“ und **melden** Sie Ihrem Kind **zurück**, dass Sie sich über sein positives Verhalten freuen. All dies festigt die Beziehung zu Ihrem Kind.

Tipp 2: Klären Sie Ihre Erziehungsstrategie

Was ist Ihnen für die Erziehung Ihres Kindes wirklich wichtig? Was wollen Sie ihm mit auf den Weg geben? Wie wollen Sie ihre **Erziehungsziele** im Alltag konkret umsetzen? Holen sie sich gegebenenfalls **Anregungen** aus Ratgeberbüchern, Fernseh- und Rundfunksendungen, Elternkursen und natürlich auch aus dieser CD-ROM/DVD oder den Büchern „Freiheit in Grenzen“.

Entscheiden Sie dann selbst, was Sie von diesen Anregungen in Ihre eigene Erziehungsstrategie übernehmen wollen. Und wenn sie in einer Partnerschaft leben: Klären Sie auch mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Ihre Erziehungsgrundsätze. Das ist wichtig, damit Sie als Eltern **solidarisch** sind und mit einer Zunge sprechen.

Tipp 3: Kontrollieren sie Ihren Ärger

Ärger ist eine wichtige Gefühlsregung, die signalisiert, dass etwas nicht in Ordnung ist. Wenn der Ärger jedoch überhand nimmt, **beeinträchtigt** er die Fähigkeit, **klar** und **vernünftig** zu denken. Was können Sie tun, wenn Sie – ausgelöst durch das Verhalten Ihres Kindes – übermäßigen Ärger empfinden? Das Wichtigste ist: **Handeln Sie erst, nachdem sie Ihren „Adrenalinspiegel“ gesenkt haben.** Hier ein paar Tipps zur schnellen Ärgerbewältigung:

- ▶ **Atmen** Sie ein paar Mal tief durch.
- ▶ **Zählen** sie von 1 bis 10.
- ▶ Stellen Sie sich vor, welchen Wert Sie gerade auf Ihrem **„Ärgerthermometer“** (von 0 bis 100) haben.
- ▶ Stellen Sie sich vor, Sie haben den Fernseher angeschaltet und **sehen sich selbst**, wie Sie gerade agieren.
- ▶ Nehmen Sie sich eine **„Auszeit“**. Sagen Sie z.B. „Ich bin jetzt ziemlich wütend und brauche ein Zeit zum Abkühlen. In fünf Minuten können wir weiter über die Sache sprechen.“ Nutzen Sie dann diese Zeit, um sich auf Ihre **Erziehungsstrategie** (siehe Tipp 2) zu besinnen.

Probieren Sie aus, was für Sie am besten geeignet ist.



Tipp 4: Achten Sie auf direkte und verschlüsselte Botschaften

Es gibt Situationen, in denen Ihr Kind ein Problem hat und dann Ihre Hilfe benötigt. Gehen Sie auf jeden Fall unmittelbar darauf ein, wenn Ihr Kind sein Problem direkt anspricht (z.B. wenn es mit seinen Hausaufgaben nicht zu recht kommt oder wenn es einen Freund bzw. eine Freundin nicht sehen will). Versuchen Sie dann, zusammen mit Ihrem Kind, das Problem zu besprechen und eine Lösung zu finden.

Schwieriger ist es, wenn Ihr Kind auf verschlüsselte Weise zeigt, dass es ein Problem hat. Erkennbar ist dies an seiner momentanen Stimmungslage (z.B. wenn Ihr Kind gereizt reagiert oder bedrückt ist) oder an dem, was es sagt (z.B. „Die Erzieherin ist blöd“ oder „Die Anja ist eine doofe Kuh“). Greifen Sie die Stimmungslage bzw. die Worte Ihres Kindes auf und versuchen Sie, mit ihm gemeinsam herauszufinden, was dahintersteckt. Unterstützen Sie dann Ihr Kind dabei, eine Lösung für sein Problem zu finden.



Tipp 5: Seien Sie kurz, präzise und positiv

Wenn Sie von Ihrem Kind etwas Bestimmtes wollen (z.B. wenn es in seinem Zimmer spielt und zum Essen kommen soll), gehen Sie zu Ihrem Kind und vergewissern Sie sich, dass es hört, was Sie zu sagen haben. Sagen Sie mit wenigen Worten, was Sie wollen. Sagen Sie genau, was sie wollen, und sagen Sie es in einer positiven Weise (z.B. „In fünf Minuten ist das Essen fertig. Solange kannst Du noch spielen. Komm dann zum Essen. Wasch dir aber bitte vorher noch die Hände.“). Lassen Sie sich – wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen – von Ihrem Kind noch einmal bestätigen, was Sie gesagt haben, und holen Sie seine Zustimmung ein.



Tipp 6: Reden und handeln Sie respektvoll

Vergessen Sie nicht Ihre **guten Manieren** – auch wenn Ihnen „der Kamm schwillt“, weil Ihr Kind nicht tut, was Sie wollen. Kontrollieren Sie Ihren **Ärger** (siehe Tipp 3) und behandeln Sie Ihr Kind **in Worten und Taten mit Respekt** – so wie Sie es auch bei einem Erwachsenen tun würden, der Ihnen etwas bedeutet. Sagen Sie Ihrem Kind, was Ihnen an seinem Verhalten nicht passt – und zwar ohne es durch Schimpfen, Drohen oder Beleidigen als **Person** abzuwerten. Vor allem: **handeln Sie auch respektvoll**, d.h. ohne demütigende Strafen oder gar körperliche Gewalt.

Tipp 7: Sprechen Sie von sich selbst

Geben Sie Ihrem Kind zu verstehen, wie Ihnen **innerlich zumute** ist – vor allem dann, wenn Sie sich durch sein Verhalten herausgefordert fühlen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass ihr Kind sein Verhalten ändern kann. Sprechen Sie **offen** Ihren Ärger aus und **erklären** Sie Ihrem Kind, warum Sie ärgerlich sind. Sagen Sie ihm dann, was Sie sich in der Zukunft anders wünschen. Zum Beispiel: „Ich bin stocksauer, weil Du beim Anziehen solange getrödelt hast. Jetzt komme ich total in Stress, weil ich Dich noch in den Kindergarten bringen muss und dann zu spät in die Arbeit komme. Ich möchte, dass Du ab sofort rechtzeitig angezogen bist, wenn wir in den Kindergarten gehen.“

Ein anderer Anlass, von sich selbst zu sprechen, sind **Entschuldigungen**. Wenn Sie Ihrem Kind gegenüber mal **überreagiert** haben, fällt Ihnen „kein Zacken aus der Krone“, wenn Sie sich bei ihm dafür entschuldigen. Erklären Sie ihm, warum Sie so aufgebracht gewesen sind und dass Sie sich vornehmen, in Zukunft weniger heftig zu reagieren. Ihr Kind lernt dadurch, dass auch **Eltern nur Menschen** sind und dass **negative Emotionen** zum Leben gehören.

Tipp 8: Lassen Sie Ihr Kind entscheiden

Geben Sie Ihrem Kind so häufig wie möglich die Gelegenheit, selbst zwischen verschiedenen Alternativen zu entscheiden. Sie vermitteln damit Ihrem Kind die Erfahrung, dass es **Wahlmöglichkeiten** hat und für **seine Entscheidungen selbst verantwortlich** ist – und darüber hinaus auch für die **Konsequenzen**, die sich daraus ergeben. Zum Beispiel: Ihr Kind will ein bestimmtes Spielzeug unbedingt und sofort haben. Sie aber möchten dafür – aus welchen Gründen auch immer – kein Geld ausgeben. Sie können dann Ihr Kind **entscheiden** lassen, ob es das Spielzeug vom Geld in seinem Sparschwein kaufen will oder nicht – mit den entsprechenden Konsequenzen für das verbleibende Geld im Sparschwein.

Tipp 9: Verwenden Sie Regeln und Absprachen

Führen Sie eine **Regel** ein oder treffen Sie mit Ihrem Kind eine Absprache, wenn es Ihnen wichtig ist, dass Ihr Kind sich in bestimmter Weise verhält. Zum Beispiel, wenn es darum geht, für ein Haustier zu sorgen. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass Regeln zwar nicht ewig gelten, aber auch nicht einseitig außer Kraft gesetzt werden können. Führen Sie zusammen mit Ihrem Kind neue **Absprachen** ein, wenn es die Umstände erfordern und unterstützen Sie Ihr Kind dabei, dass es sich auch tatsächlich an Absprachen halten kann. Schließlich: Kündigen Sie **Konsequenzen** für den Fall an, dass Ihr Kind sich nicht an eine Regel oder Vereinbarung hält.



Tipp 10: Seien Sie konsequent mit Konsequenzen

Manche Konsequenzen – sog. **natürliche Konsequenzen** – ergeben sich unmittelbar aus dem Verhalten Ihres Kindes (z.B. wenn es unachtsam gewesen ist und sein Lieblingsspielzeug verloren hat). Auch wenn es schwer fällt: Lassen Sie Ihr Kind die Erfahrung machen, welche Konsequenzen sein Verhalten hat und kaufen Sie ihm nicht sofort Ersatz. Auch im Falle einer von Ihnen angekündigten sog. **logischen Konsequenz**, ist es wichtig, dass Sie diese dann – wenn nötig – auch wirklich umsetzen. Zum Beispiel: Wenn Ihr Kind entgegen der Regel im Wohnzimmer Fußball spielt und Sie ihm zuvor klargemacht haben, dass in diesem Fall der Ball für einen Tag weggesperrt wird, dann müssen Sie das auch tun.

Eine besondere und nur zum sparsamen Gebrauch empfohlene Konsequenz ist die sog. „Auszeit“. **Informieren** Sie Ihr Kind **im Voraus**, dass Sie es bei **bestimmten Verhaltensweisen** (z.B. Schlagen, Beißen, Haare ziehen, rüde Sprache) für eine **festgelegte Zeit** (Faustregel: So viele Minuten wie Ihr Kind alt ist) auf sein Zimmer schicken werden. Setzen Sie die „Auszeit“ konsequent durch, wenn Ihr Kind tatsächlich **körperliche Gewalt** anwendet oder **verletzende Worte** gebraucht. Gehen Sie danach nicht weiter auf den Vorfall ein und kehren Sie wieder zum üblichen Umgang mit Ihrem Kind zurück.

Tipp 11: Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst

Erziehung ist ein anstrengendes und zeitintensives Geschäft. Machen Sie ab und zu mal „Urlaub“ von Ihrem Kind und gönnen Sie sich selbst etwas Gutes. Arrangieren Sie eine **zuverlässige Betreuung** für Ihr Kind und **genießen** Sie dann die Zeit, die Sie **ganz für sich** haben – was immer Sie in dieser Zeit auch tun. Sie tanken dadurch Kraft, die nicht zuletzt auch wieder Ihrem Kind zugutekommt. Wenn Sie in einer Partnerschaft leben, gilt das Gleiche: Nehmen Sie sich zusammen mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin eine „Auszeit“ von Ihren Kindern und tun Sie gemeinsam etwas nur für Ihre **Zweisamkeit als Paar**. Auch das kommt Ihren Kindern zugute, vor allem aber auch Ihrer Partnerschaft.

Tipp 12: Holen Sie sich Rat und Unterstützung

Es kann Lebensumstände geben, die es Ihnen schwer machen, mit Ihrem Kind zurechtzukommen. Sei es, dass Ihr Kind über die üblichen Alltagsprobleme hinaus in seinem Verhalten bzw. seiner Entwicklung auffällig ist. Sei es, dass andere Umstände wie Krankheit, Partnerkonflikte, berufliche oder finanzielle Probleme Sie belasten. Fehlt dann auch noch die Unterstützung in Ihrem persönlichen Umfeld, wächst der Erziehungsstress gewaltig. Wenn dies der Fall ist, scheuen Sie sich nicht, kompetenten Rat und Unterstützung von außen zu holen. Es spricht für Ihre persönliche Reife und Ihr Verantwortungsbewusstsein, wenn Sie die Dinge nicht einfach laufen lassen. Wenn Sie professionelle Unterstützung

brauchen, nehmen Sie am besten mit einer Erziehungsberatungsstelle in Ihrer Nähe Kontakt auf. Über mögliche Adressen können Sie sich u.a. im Internet informieren: www.stmas.bayern.de/familie. Das Bayerische Landesjugendamt hat einen internetbasierten Elternratgeber entwickelt, den Sie über www.elternnetz.de kontaktieren können.



Impressum

Konzept und Leitung:

Klaus A. Schneewind

Ausführende Produzenten:

Preview Production GbR, München

Joachim Schroeder

Drehbücher: Daniel Speck

Texte und Begleitbroschüre:

Klaus A. Schneewind

Schauspieler:

Stefanie von Poser (Mutter)

Jan Messutat (Vater)

Chiara Kreindl (Tochter)

Filippo Kreindl (Sohn)

Sprecher: Jürgen Jung

Filmproduktion

Produktion: Joachim Schroeder

Regie: Daniel Speck

Regieassistentin und Script Continuity:

Julia Bauer

Schnitt: Claudio Schmid

Kamera: Christof Öfelein,

Susan Gluth

Kameraassistent: Bene Zirnbauer

Tonmeister: Robert Kellner

Tonassistent: Basti Huber

Oberbeleuchter: Ralph von Zuentd

Beleuchter: Sebastian Utz

Aufnahmeleitung: Tommy Bartl

Maske: Sabine Skurah

Kostüm: Eva Bredt

Requisite: Andreas Wittmann

Musik: Christoph Zirngibl

Kinderbetreuung: Barbara Cramer

CD-ROM/DVD Entwicklung und Produktion:

Projektleitung: Claudio Schmid

Design und Programmierung:

Chris Lochmann

Projektförderung:

Bayerisches Staatsministerium
für Arbeit und Soziales, Familie
und Integration





© 2008

Prof. Dr. Klaus A. Schneewind

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen Vortrags, der Übertragung durch Funk und Fernsehen sowie der Übersetzung auch einzelner Teile.

Die Inhalte der DVD sind urheberrechtlich geschützt.

Jeder Vervielfältigung, Vorführung, Veröffentlichung, Aufführung, Sendung, Vermietung, Leihe sowie die Verwendung im World Wide Web, auch in Teilen, ist ohne Einwilligung der Rechteinhaber untersagt und zieht gegebenenfalls straf- und zivilrechtliche Folgen nach sich.

Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Autor



Prof. em. Dr. Klaus A.
Schneewind

Klaus A. Schneewind, Jahrgang 1939, Studium der Wirtschaftswissenschaften und Psychologie an der Universität Erlangen-Nürnberg; Wissenschaftlicher Assistent am Lehrstuhl für Psychologie (Prof. Dr. Walter Toman) der Universität Erlangen-Nürnberg; Research Associate am Laboratory of Personality and Group Analysis (Prof. Raymond B. Cattell) an der University of Illinois in Champaign-Urbana, USA; Professor für Psychologie an der Universität Trier; Professor für Psychologie an der Universität München (Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie, Psychologische Diagnostik und Familienpsychologie); seit April 2008 emeritierter Professor für Psychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München; Familientherapeut (VFT).

Arbeitsgebiete:

Persönlichkeitstheorie und -forschung, Persönlichkeits- und Beziehungsdiagnostik, Familienpsychologie, Familienberatung und -therapie, Präventionsforschung, Transplantationspsychologie, Forschungsmethoden

www.klaus-a-schneewind.de

schneewind@psy.lmu.de

Klaus A. Schneewind / Beate Böhmert

Set «Freiheit in Grenzen»

Der interaktive Elterncoach: Kinder im Vorschulalter kompetent erziehen; Kinder im Grundschulalter kompetent erziehen; Jugendliche kompetent erziehen

2., überarb. Aufl. 2010. 208 S., 22 Abb., 14 Tab., 1 DVD, Kt

2., überarb. Aufl. 2009. 192 S., 19 Abb., 14 Tab., 1 DVD, Kt

2009. 208 S., 21 Abb., 14 Tab., 1 DVD, Kt

€ 49.95 / CHF 75.00

ISBN 978-3-456-84905-8

Das Set besteht aus dem DVD-Elterncoach für:

- ▶ Eltern mit Vorschulkindern (ISBN 978-3-456-84896-9)
- ▶ Eltern mit Grundschulkindern (ISBN 978-3-456-84791-7)
- ▶ Eltern mit Jugendlichen (ISBN 978-3-456-84586-9)

Alle drei Bände sind auch einzeln erhältlich.

Bayern.

Die Zukunft.

www.zukunftsministerium.bayern.de



Dem Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration wurde durch die berufundfamilie gemeinnützige GmbH die erfolgreiche Durchführung des audits berufundfamilie® bescheinigt: www.beruf-und-familie.de.



Wollen Sie mehr über die Arbeit der Bayerischen Staatsregierung erfahren? BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 1222 20 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Winzererstr. 9, 80797 München

E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de

Gestaltung: CMS – Cross Media Solutions GmbH

Bildnachweis: Bayerisches Staatsministerium für Arbeit

und Soziales, Familie und Integration; © plainpicture / Johner

Druck: Appel & Klinger Druck und Medien GmbH

Gedruckt auf umweltzertifiziertem Papier
(FSC, PEFC oder vergleichbares Zertifikat)

Stand: Juni 2016

Artikelnummer: 1001 0444

Bürgerbüro: Tel.: 089 1261-1660, Fax: 089 1261-1470

Mo. bis Fr. 9.30 bis 11.30 Uhr und Mo. bis Do. 13.30 bis 15.00 Uhr

E-Mail: Buergerbuerou@stmas.bayern.de

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbenden oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien, sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.