

Werkzeugkiste für eine gelingende Erziehung

Iris Selby

Wie Du deine Kinder erziehst – und ganz nebenbei auch dich selbst!

Frage von Mario und Susanna

Wir erziehen sehr achtsam. Unseren zwei Kindern schenken wir viel Freiraum und Liebe. Bestrafungen gibt es bei uns nicht. Doch nun hat unsere Jüngste, Lara, nun 9-jährig, angefangen sich immer wieder schrecklich zu verhalten. Sie wird immer wieder wütend, schreit herum, wirft Sachen durch die Gegend und schlägt um sich. Schon kleinste Aufforderungen oder Einwände bringen sie zur Weissglut und sie verwandelt sich in eine kleine Furie. Wir sind ratlos. Die ältere Schwester und auch wir leiden darunter. Kannst du uns Ideen geben, was los ist und wie wir mit unserer Tochter umgehen können?

Hallo Susanna und Mario

Danke für eure Anfrage. Der wichtigste erste Schritt ist von euch schon gemacht. Achtsam und ohne Gewalt und Strafen zu erziehen, ist eine gute Basis. Ein «Fehlverhalten» im Nor-

malfall möglichst zu ignorieren und «richtiges» Verhalten zu verstärken auch. Vieles also macht ihr somit bereits richtig. In der Gefühlsbildung ist es wichtig, dass alle Gefühle sein dürfen. Alle Gefühle sind wichtig und richtig, doch der positive Umgang damit, muss erlernt werden. Besonders die Wut darf nicht «wild» ausgelebt werden. Die Kinder schauen es ab, wie wir mit der Wut umgehen und ahmen uns nach. Wir sind ihr Vorbild.

Wie geht ihr als Erwachsene mit eurer Wut um? Nun aber zu den Schwierigkeiten von Lara. Es geht auf keinen Fall, dass sie euch mit ihrer Wut tyrannisiert. Es ist richtig, ihr Grenzen zu setzen. «Stopp, so geht das nicht!» Weitere nützliche Sätze könnten sein: «Ich sehe du bist wütend, kann ich dir helfen?» «Wenn ich wütend bin, hilft mir Sport, du könntest jetzt auf dem Trampolin herumspringen.» «Was brauchst du jetzt von uns, was könntest du jetzt tun?» «Möchtest du deine Wut am Boxsack auslassen oder eine Weile in deinem Zimmer zur Ruhe kommen? Danach erzählst du uns, was dich so rasend gemacht hat.»

Hinter jeder Wut, steckt meistens eine Traurigkeit, daher stimmt oftmals auch folgende Reaktion. «Wir sehen, dass du wütend und traurig bist, du bist aufgeregt und weinst. Du darfst traurig sein.» Dieser Satz spiegelt die Gefühle eurer Tochter und sie fühlt sich damit ernst genommen.

Ein Kind erlebt immer wieder neue Situationen, welche verschiedenste Gefühle auslösen. Das ist gut so, der Umgang mit schwierigen Gefühlen muss aber immer wieder geübt werden. Das geht so: Abwarten, bis die Wut abgekühlt ist. In ruhigen Zeiten dann gemeinsam über das Vorgefallene sprechen. «Was können wir tun, dass dies in Zukunft besser wird. Du leidest darunter, so wie wir auch.»

Um herauszufinden, was der Ursprung eines Gefühls ist, müssen Eltern zu Detektiven werden. Bedenkt dabei, dass Lara mit 9 Jahren vielleicht schon in der Vorpubertät ist und Anleitung für den Umgang mit den neuen Gefühlen braucht. Wie geht es Lara in der Schule? Hat sie Schwierigkeiten mit ihren Mitschülerinnen? Könnte sie eifersüchtig auf ihre Schwester sein?



Findet bei gemeinsamen Gesprächen heraus, wo die Sorgen von Lara liegen könnten, und dann findet passende Lösungen. Hilfreich ist es auch, Lara immer wieder ihre Stärken aufzuzeigen. Sie soll wieder vermehrt ihren Hobbys nachgehen und auch damit ihren Selbstwert stärken. Pflegt zudem regelmässig euer Familienleben mit bewusster Familienzeit.

Von Herzen wünsche ich euch ein erfolgreiches Erziehungsjahr 2024. Eure Iris Selby, mail@irisselby.ch

Am 24. Februar 2024 startet ein neuer Erziehungskurs. An drei Samstagen von 9 – 12.30 Uhr, vermittele ich einer Kleingruppe von interessierten Eltern meine «Werkzeugkiste der Erziehung» mit dem Titel «Erziehung für die Neue Zeit. Was brauchen Kinder und Eltern, um glücklich zu sein?»

Alle Infos dazu sind zu finden unter www.irisselby.ch