

ANNETTE KAST-ZAHN



Jedes Kind kann
Regeln
lernen



9 JEDES KIND BRAUCHT REGELN

➔ 10 »Erziehung ist Beispiel und Liebe« – und sonst nichts?

- 11 Eltern brauchen »Handwerkszeug«
- 12 Werden Kinder immer schwieriger?
- 15 Fallbeispiele
- 17 Das Wichtigste auf einen Blick

➔ 18 Welche Regeln soll mein Kind lernen?

- 19 Sinnvolle Regeln für jedes Alter
- 19 Babyalter: das erste Lebensjahr
- 22 Kleinkindalter: das zweite und dritte Lebensjahr
- 25 Kindergartenalter: das vierte bis sechste Lebensjahr
- 27 Grundschulalter: vom siebten Lebensjahr an
- 30 Welche Regeln wählen wir?
- 30 Wovon lassen wir uns leiten?
- 34 Welche Probleme wollen wir vermeiden?
- 37 Das Wichtigste auf einen Blick



39 ALLE ELTERN MACHEN FEHLER

➔ 40 Und jeden Tag Theater ... Der Kampf um Aufmerksamkeit

- 41 **Warum wollen Kinder kämpfen?**
- 43 Gute Gründe für auffälliges Verhalten – ein Kreislauf
- 46 Fallbeispiele
- 49 **Wirksame Mittel gegen Machtkämpfe**
- 50 Unangemessenes Verhalten nicht belohnen
- 50 Dem Kind zuhören
- 52 Ich-Botschaften senden
- 54 Dem Kind mehr Verantwortung geben
- 57 Feste Rituale einführen
- 59 Zeit für Zuwendung
- 61 Das Wichtigste auf einen Blick

➔ 62 »Was machen wir bloß falsch?« Die häufigsten Eltern-Fehler

- 63 **Wenn Eltern unklar und unsicher reagieren**
- 64 Vorhaltungen machen
- 64 Warum-Fragen
- 65 Bitten und Betteln
- 66 Forderungen ohne Folgen
- 67 »Wenn – dann«: Ankündigungen ohne Folgen
- 69 Ignorieren
- 73 **Wenn Eltern feindselig reagieren**
- 73 Vorwürfe und Beschimpfungen
- 74 Drohungen und Strafen
- 75 Körperliche Gewalt
- 77 Das Wichtigste auf einen Blick

79 EIN PLAN ZUM GRENZENSETZEN

- ➔ **80 Voraussetzungen für das Grenzsetzen**
 - 82 **Erste Voraussetzung: Auf das Gute achten**
 - 83 Das Kind annehmen, wie es ist
 - 84 Dem Kind Mut machen
 - 86 Das Gute beim Namen nennen
 - 89 **Zweite Voraussetzung: Familien-Regeln festlegen**
 - 91 Das Wichtigste auf einen Blick

- ➔ **92 Ein Plan – drei Stufen**
 - 93 **Erste Stufe: Klartext reden**
 - 93 Klare Anweisungen geben
 - 96 Stimme und Körpersprache kontrollieren
 - 99 Technik der »kaputten Schallplatte« anwenden
 - 105 **Zweite Stufe: Auf Worte Taten folgen lassen**
 - 106 Lernen aus logischen Folgen
 - 117 Die Auszeit
 - 134 Anreize setzen
 - 136 Regeln – Fragen – Handeln
 - 142 **Dritte Stufe: Einen Vertrag schließen**
 - 142 Ein Plan zur Selbstkontrolle für Eltern
 - 144 Ein Vertrag zwischen Eltern und Kind
 - 148 Belohnungspläne
 - 155 Warum es nicht bei allen Kindern gleich gut klappt
 - 157 Das Wichtigste auf einen Blick



159 WAS SIE NOCH TUN KÖNNEN

- **160 Kreative Problemlösungen**
- 161 **Kindliche Lösungen ernst nehmen**
- 161 Kluge Erkenntnisse
- 162 Unerwartete Zuwendung
- 163 **Etwas Unerwartetes tun**
- 164 Wer kann es besser?
- 165 Einen neuen Schauplatz eröffnen
- 166 **Helfer erfinden**
- 166 Die Handpuppe um Rat fragen
- 166 Geschichten erzählen
- 170 Das Wichtigste auf einen Blick

- 171 **Zum Nachschlagen**
- 171 Quellennachweis
- 171 Bücher und Adressen
- 173 Register
- 176 Impressum



Jedes Kind braucht Regeln

In diesem Kapitel erfahren Sie ...

- warum Beispiel und Liebe notwendig, aber nicht ausreichend sind
- warum auch engagierte Eltern ihre Kinder oft als »schwierig« empfinden
- welche Regeln Kinder in welchem Alter lernen können
- welche Probleme zwischen Eltern und Kind besonders oft vorkommen

Sie es so annehmen, wie es ist. Trotzdem sind Sie nicht ohne Einfluss. Denn Ihr Kind lernt Regeln immer noch weitgehend von Ihnen. Welche der folgenden Regeln erkennen Sie wieder?

»Ich bin der Chef«

- »Wenn ich mich morgens nicht anziehe, zieht Mama mich an.«
- »Wenn ich morgens ewig trödele oder ›Theater‹ mache, muss ich nicht in den Kindergarten gehen.«
- »Wenn ich mich weigere aufzuräumen, macht es Mama.«

So lernt Ihr Kind, wie es seine Forderungen durchsetzen kann, ohne selbst Rücksicht zu nehmen. Aber auch das andere Extrem ist denkbar:

»Ich habe gar nichts zu melden«

- »Wenn ich mich nicht anziehe oder trödele, werde ich angeschrien oder bekomme strenge Strafen.«
- Das Kind fühlt sich der Willkür seiner Eltern ausgeliefert. Manche Eltern wechseln zwischen diesen beiden Extremen. Wie sich das auf das Kind auswirkt, können Sie sich selbst aus-



WAS WIRKT

Empfehlenswerte Regeln für das Kindergartenalter

Wieder gibt es statt der wenig hilfreichen »Regeln« einen dritten Weg:

- »Auch wenn ich mich nicht fertig angezogen habe: Mami bringt mich trotzdem pünktlich in den Kindergarten.«
- »Wenn ich Mama mit Quengeln sehr auf die Nerven falle, geht sie raus.«
- »Meine Spielsachen muss ich selbst aufräumen.«

Im Kindergarten lernt Ihr Kind nun zusätzlich noch weitere ähnliche Regeln:

- »Im Stuhlkreis bleiben alle Kinder sitzen.«
- »Nach dem Frühstück räume ich meinen Teller selbst ab und spüle ihn.«
- »Alle Kinder räumen auf. Erst danach gehen wir nach draußen.«

Diese Regeln lernt ein Kind natürlich nur, wenn ihre Einhaltung zu Hause und im Kindergarten auch tatsächlich durchgesetzt wird.

malen. Etwas Gutes kann nicht dabei herauskommen.

❖ Grundschulalter: vom siebten Lebensjahr an

»Mit dem ersten Schultag beginnt der Ernst des Lebens« – diesen Satz fürchten viele Kinder. Aber auch die Eltern geraten leicht unter Druck. Leistung und Erfolg werden immer wichtiger. Wie stellen Sie sich Ihr »perfektes« Schulkind vor?

»Natürlich kann es den ersten Schultag kaum erwarten. Es ist lernbegierig, hoch motiviert und keineswegs überfordert. Im Nu kann es lesen, schreiben und rechnen, die Hausaufgaben macht es völlig selbstständig in kürzester Zeit, um sich dann in seiner Freizeit ausschließlich kreativ oder sportlich zu betätigen ...«

Möglichkeiten und Grenzen

Von einem »idealen« Grundschulkind können Sie träumen. Sie können es aber nicht nach Bedarf so formen oder erziehen. Nicht jedes Kind lernt mühelos lesen. Für manches bedeutet es eine enorme Anstrengung, und wenn es schließlich klappt, ist das eine enorme Leistung. Ähnlich ist es zum

Beispiel mit dem Schwimmenlernen oder dem Stillsitzen. Jedes Kind hat besondere Stärken. Es ist wichtig, sie herauszufinden und zu fördern. Aber jedes Kind hat auch seine Grenzen. Die müssen Sie akzeptieren.

Wenn Ihre Ansprüche von den Fähigkeiten Ihres Kindes zu stark abweichen, ist Stress für Sie und Ihr Kind vorprogrammiert

Vielleicht denken Sie aber auch über ganz andere Dinge nach: Moralische Werte wie Ehrlichkeit, Mut, Treue, Bescheidenheit, Freundlichkeit, Gerechtigkeit, Höflichkeit – um nur einige zu nennen – sind Ihnen wichtig. Sie möchten sie Ihrem Kind nun, im Schulalter, gern näher bringen. Fällt Ihnen auf, wie sehr es aus der Mode gekommen ist, in der Kindererziehung über solche Ziele auch nur zu reden? Erfolg haben, weiterkommen, sich durchsetzen, jedes Schlupfloch im Gesetzestext zum eigenen Vorteil ausnutzen – solche »Werte« sind im Moment eher gefragt.

komme ich und hole dich ab, wo du doch gerade so schön spielst!«

Sie haben die Botschaft Ihres Kindes übersetzt. Es fühlt sich von Ihnen verstanden. Sie geben ihm daher keinen

Grund, weiter mit Ihnen zu kämpfen. Sie müssen nicht weiter mit Ihrem Kind diskutieren, sondern nur darauf bestehen, dass es jetzt mit Ihnen nach Hause kommt.



WAS WIRKT

Ich-Botschaften senden

Von dem Psychologen Thomas Gordon (siehe Seite 50) stammt ein weiteres wirksames Mittel gegen einen Kampf um Aufmerksamkeit. Er spricht von Ich-Botschaften. Damit ist gemeint: »Wenn unser Kind sich unangemessen verhält, können wir ihm sagen, wie wir uns fühlen. Unser Kind fühlt sich dadurch eher ernst genommen und wird mit größerer Wahrscheinlichkeit sein Verhalten ändern, als wenn wir mit ihm schimpfen.« In der Tabelle finden Sie einige Beispiele für Ich-Botschaften, die Eltern ihrem Kind senden können.

Konflikt	Ich-Botschaft
Zweijähriges Kind quengelt und zerrt an der Mutter herum, während diese telefoniert.	»Ich muss jetzt noch zu Ende telefonieren. Das ist ganz wichtig für mich!«
Fünfwähriges Kind zieht mehrmals den Stecker des Staubsaugers heraus, als sein Vater gerade den Boden saugt.	»So komme ich nicht weiter. Ich kann nicht mit dir spielen. Ich muss zuerst diese Arbeit erledigen.«
Siebenwähriges Kind hat trotz mehrfacher Versprechungen immer noch nicht sein Zimmer aufgeräumt.	»Jetzt bin ich total enttäuscht! Wir hatten uns doch geeinigt, dass du heute aufräumst! Ich finde es so wichtig, dass ich mich auf dich verlassen kann.«
Neunwähriges Kind kommt eine Stunde später als verabredet nach Hause.	»Ich bin riesig erleichtert, dass du da bist! Ich habe mir große Sorgen gemacht und Angst um dich gehabt!«

Mit dieser Methode der Ich-Botschaften geben Sie Ihrem Kind eine Chance, seinen Fehler selbst zu erkennen und eigenständig eine Lösung zu finden. Auf negative Aufmerksamkeit verzichten Sie ganz. Ihr Kind lernt, mehr Verantwortung für sein Verhalten zu übernehmen.

»Es tut mir leid ...«

Sätze, die mit »Es tut mir leid« beginnen, können ebenfalls sehr hilfreiche Ich-Botschaften sein. Sätze wie »Stell dich nicht so an« oder »Das ist doch alles gar nicht so schlimm« sind zwar wesentlich beliebter, bringen aber gar nichts.

Problem des Kindes	Ich-Botschaft
Kind ist hingefallen und weint.	»Es tut mir so leid, dass es dir so weh tut!«
Kind weint, weil es nicht in den Kindergarten gehen will.	»Es tut mir so leid, dass du noch nicht gern in den Kindergarten gehst. Ich werde mich riesig für dich freuen, wenn es dir dort mehr Spaß macht.«
Kind quengelt, weil ihm langweilig ist.	»Das tut mir wirklich leid, dass dir im Moment gar nichts einfällt, was du machen könntest.«

Mit dem Zaubersatz »Es tut mir leid« zeigen Sie Verständnis und Mitgefühl für Ihr Kind, aber unausgesprochen steckt auch darin: »Ich traue dir zu, dass du mit der Situation fertig wirst.«

Wichtig ist aber, dass Sie es ehrlich meinen. Ein ironischer oder bitterer Tonfall kann die Wirkung ins Gegenteil verkehren.

➔ Dem Kind Mut machen

Ermutigen Sie Ihr Kind. Zeigen Sie ihm, dass Sie seinen Fähigkeiten vertrauen. Besonders jüngere Kinder probieren pausenlos Neues aus. Für Eltern eine wunderbare Gelegenheit, dem Kind zu zeigen: »Ich traue dir zu, dass du es schaffst. Ich freue mich mit dir!« Leider lassen wir viele solche Gelegenheiten aus. Oft entmutigen wir unser Kind sogar, statt ihm Mut zu machen.

Auch im Kindergarten oder in der Schule könnte man Kindern viel öfter Mut machen. Ein Beispiel:

Maria (8 Jahre alt) geht gern zur Schule und macht dort gut mit. Nur in Mathematik hat sie Probleme. In ihrem Zeugnis steht: »Maria hat oft große Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Das Einmaleins muss sie noch sehr fleißig üben.«

Die Lehrerin hätte es viel ermutigender formulieren können: »Maria interessiert sich für viele Dinge und ist oft mit Begeisterung bei der Sache. Beim Einmaleins hat sie gute Fortschritte gemacht. Wenn sie so weiter übt, wird sie es bald beherrschen.«



WAS WIRKT

Mut machen statt entmutigen

Verhalten des Kindes

Lars (zwei Jahre) versucht konzentriert, seine Hausschuhe anzuziehen. Schließlich hat er es geschafft. Allerdings hat er den linken und den rechten vertauscht. Stolz watschelt er zu seiner Mama.

Reaktion der Eltern: Entmutigen

Die Mutter zieht ihm die Hausschuhe sofort aus. Sie sagt: »Das ist falsch herum, mein Schatz.«
Oder: Sie lacht: »Was hast du denn gemacht? Entenfüße! Das ist doch ganz falsch!«

Reaktion der Eltern: Mutmachen

Die Mutter lässt die Schuhe, wie sie sind: »Du hast ganz allein deine Hausschuhe angezogen! Dass du das schon kannst!«
Oder: »Du hast ganz allein Entenfüße gemacht! Super! Komm, wir tanzen den Ententanz!«

Verhalten des Kindes	Reaktion der Eltern: Entmutigen	Reaktion der Eltern: Mut machen
Christine (drei Jahre alt) ist mit ihrer Mutter auf dem Spielplatz. Zum ersten Mal traut sie sich auf ein hohes Klettergerüst.	Die Mutter hebt sie herunter. Sie sagt: »Das kannst du noch nicht. Das ist zu gefährlich. Dazu bist du noch zu klein.«	Die Mutter stellt sich so ans Klettergerüst, dass sie Christine auffangen kann, sagt aber nichts. Als Christine oben ist, ruft die Mutter: »Toll, du hast es geschafft! Jetzt kannst du auch ganz allein wieder herunterkommen. Ich glaube, das schaffst du!«
Christian (fünf Jahre alt) hat sich den Besen aus der Kammer geholt und fegt unbeholfen die Krümel auf dem Boden hin und her.	Die Mutter nimmt Christian den Besen aus der Hand: »So fasst man doch keinen Besen an! Wie ungeschickt das aussieht! Außerdem ver-teilst du mir die Krümel in der ganzen Küche!«	Die Mutter streichelt Christian über den Kopf. Sie schaut ihn an und sagt: »Da freue ich mich aber, dass du mir bei der Arbeit hilfst. Was sollte ich nur ohne dich anfangen!«
Andrea (sechs Jahre alt) ist noch nicht lange in der Schule. Mit viel Mühe hat sie einen Zettel geschrieben, den sie stolz ihrem Vater präsentiert: »PAPA DU blSD Lip.«	Der Vater sagt: »Oh, du hast mir einen Brief geschrieben! Aber schau mal, da sind ganz viele Fehler drin!« Er nimmt einen Stift und verbessert die Fehler.	Der Vater liest den Brief, schaut seine Tochter gerührt an und sagt: »Jetzt hast du mir zum ersten Mal einen richtigen Brief geschrieben. Ich freue mich riesig! Den hebe ich für immer auf!« Er gibt Andrea einen Kuss und sagt: »Ich habe dich auch lieb!«

Wirksam Grenzen setzen, positive Verhaltensregeln vermitteln

Mein Kind macht, was es will! – Mein Sohn benimmt sich unmöglich! – Meine Tochter will ständig beschäftigt werden! – Unsere Kinder wissen oft ganz genau, wie sie ihren Willen durchsetzen können. Als Eltern reagieren wir häufig ratlos oder genervt – und machen so alles nur noch schlimmer.

- In diesem GU-Ratgeber zeigt Ihnen Annette Kast-Zahn, wie Sie Ihre Kinder von 0–10 **liebevoll und konsequent zugleich** erziehen können.
- Sie erfahren, wie Sie wirksam **Grenzen setzen** und sinnvolle Verhaltensregeln vermitteln können: für ein **harmonisches Familienleben**, in dem Kinder und Eltern sich gegenseitig unterstützen und respektieren.

Aktualisierte Neuauflage



Annette Kast-Zahn, Diplom-Psychologin und Verhaltenstherapeutin mit eigener Praxis, berät Eltern bei »ganz normalen« Alltagsproblemen, aber auch bei Krisen mit »schwierigen« Kindern. In ihren Vorträgen, Fortbildungsveranstaltungen und Büchern gibt die dreifache Mutter ihre langjährigen Erfahrungen in Form von griffigen und praktischen Erziehungskonzepten weiter.

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-3616-9



9 783833 836169



€19,99 [D]
€20,60 [A]

www.gu.de

G|U