Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Fachberatung sexualisierte Gewalt
Schulpsychologie
Prumbomweg 3, 58540 Meinerzhagen
Tel.:02354/5833
www.awo-beratungsstelle-meinerzhagen.de

„Hingeschaut“

Elternbrief 06/23

Cartoon Renate Alf

Thema:
Wenn Erziehung auf die Nerven geht –
Die Kunst gelassen zu bleiben!

Wenn Erziehung auf die Nerven geht-
Die Kunst gelassen zu bleiben!

Vielleicht kennen Sie das? Das Leben mit Kindern bringt uns Eltern manchmal an Grenzen. Neben den Anforderungen unseres eigenen Alltages sind es gerade die Kinder, die uns immer wieder spiegeln, wie es uns selbst geht. Nicht immer verläuft am Tage alles so, wie Sie es geplant haben und man sitzt abends da und hat das Gefühl wieder den ganzen Tag nur genörgelt und gemeckert zu haben. Manchmal gibt es sogar Tage, da läuft alles schief!

An solchen Tagen könnte Gelassenheit eine gute Hilfe sein, oder?

Eltern sein bedeutet nämlich nicht nur Erziehung, sondern auch Selbsterziehung. Gelassenheit ist hierbei nicht mit Laissez-faire, Ignoranz oder Desinteresse zu verwechseln. Gelassenheit kann heißen, auf mögliche Situationen vorbereitet zu sein und ruhig, gefasst aber bestimmt zu reagieren.

Vielleicht könnte es hilfreich sein, vorausschauender zu denken und zu handeln und über mehrere Erziehungsstrategien zu verfügen. Versuchen Sie als Erwachsener ihrem Kind etwas voraus zu sein. So können Sie besser auf mögliche schwierige Situationen vorbereitet sein und haben unmittelbare Konsequenzen parat.

Eigene Sicherheit im Handeln wirkt beruhigend auf ihre Kinder.

Nicht immer weiß man genau, was zu tun ist oder welche logische Konsequenz nun die Richtige ist. Der kleine Trotzkopf bringt Sie dauernd auf die Palme oder Sie werden von ihrem pubertierenden Teenager derart provoziert, dass die Emotionen hoch kochen und Sie wütend und genervt sind. Das ist völlig normal. Kinder fordern ihre Eltern heraus. Vielleicht könnte es Ihnen dabei helfen, das Verhalten des Kindes umzudeuten?

Zum Beispiel: Mein Kind fordert mich heraus. Es will testen, wie gut ich im „Spiel“ Erziehung bin. Ich nehme das als Herausforderung an. Mein Kind ist kreativ und lässt sich einiges einfallen, um mich zu prüfen. Ich lasse mich nicht provozieren und nehme das Verhalten nicht persönlich. Versuchen Sie sich nicht nur auf das Handeln zu konzentrieren, sondern auch auf das Fühlen und Denken. Machen Sie es sich zum persönlichen Ziel, gelassener zu werden.

In Situationen, in denen Sie genervt oder wütend werden, hilft es zudem, wenn Sie bewusst kurz „aussteigen“ und sozusagen den Topf vom heißen Herd wegziehen, bevor er überkocht. Halten Sie einen Moment inne und gehen Sie aus der Situation. Nun können Sie besser überlegen, was geschehen ist und was passieren soll, bevor Sie überhaupt etwas sagen oder tun.

Sie können sich auch ihrer eigenen Vorstellungskraft bedienen. Ein Bild von etwas bzw. jemandem, der für Sie Ruhe und Gelassenheit in Person darstellt (z.B. ein weiser König). So können Sie in schwierigen Momenten vor Ihrem inneren Auge dieses Bild entstehen lassen und die Situation „abkühlen“.

Vielleicht machen Sie ja die Erfahrung, dass sich Ihre elterliche Gelassenheit und Ruhe mit ersten Erfolgserlebnissen auch weiter verstärken wird und es Ihnen immer leichter fallen wird, je mehr Erfolg Sie damit haben.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Jochen Becker

Noch ein kleiner Hinweis: Kennen Sie schon unseren Eltern-Onlinekurs zur Stärkung der Erziehungskompetenz, den wir für Eltern von Kindern jeder Altersstufe entwickelt haben? Sie finden ihn auf unserer Homepage:

Meine Kinderseite:

„Ich packe meinen Koffer….“

Bild: pixabay

… ist ein Klassiker, der auf langen Reisen für Abwechslung und Spaß sorgt. Der Gewinner muss aber erst einmal beweisen, dass er über ein Elefantengedächtnis verfügt.

Alter: ab 5 Jahren
Anzahl: mindestens 2 Spieler

So funktioniert es:

Ein Spieler fängt an, in dem er zum Beispiel sagt: *„Ich packe meinen Koffer und nehme meinen gelben Bagger mit.“* Schon ist der nächste Spieler an der Reihe: er wiederholt den Gegenstand, den sein Vorgänger genannt hat und fügt einen Gegenstand hinzu: *„Ich packe meinen Koffer und nehme meinen gelben Bagger und mein gepunktetes Sommerkleid mit.“* Beim nächsten Spieler kann sich der Satz dann so anhören: *„Ich packe meinen Koffer und nehme meinen gelben Bagger, mein gepunktetes Sommerkleid und mein Kuscheltier mit.“*

Wer als letzter die richtige Reihenfolge aufsagen kann, hat gewonnen. Für kleinere Kinder empfiehlt es sich, die Reihenfolge der Gegenstände nicht exakt einzuhalten. So kann auch ihnen das Spiel viel Spaß machen, ohne zu frustrieren.

Eine kleine Belohnung kann den Anreiz sicher erhöhen.

50 Jahre AWO in Meinerzhagen

Jubiläum und Sommerfest
am 17. Juni 2023, 11.00 – 18.00 Uhr

GUMMISTIEFELWEITWURF

13.00 bis 14.00

Mit dem **Meinerzhagener Kinderchor**
und dem **Chor MIXTOUR**

Musik mit den **Meinhardusmusikanten**

Schatzsuche – Schminken – Tattoos
4Gewinnt – Buttons u.v.a.m.
für Kinder
(Kindertagespflege/Erziehungsberatungsstelle/AWO Kita's)

Gespräche und Informationen !

Grillstand und **Kaffeestube**

Große Verlosung mit attraktiven Preisen
1 Woche Borkum für eine Person im
Haus „Alter Leuchtturm" (14.-21.10.2023 - Einzelzimmer)
Verlosung um 17.00 Uhr

KINDERFLOHMARKT

ORT : AWO Treff an der Stadthalle

Veranstalter: AWO Ortsverein Meinerzhagen sowie die Einrichtungen des AWO-Unterbezirkes Hagen-Märkischer Kreis (Kindertagespflege-Erziehungsberatungsstelle und Kindertagesstätten in Meinerzhagen)