

11 Holen Sie sich Rat

Wenn das alles nichts nutzt oder Sie Fragen haben, holen Sie sich baldmöglichst professionellen Rat! Zum Beispiel bei uns, in der Erziehungs- und Familienberatungsstelle Rahlstedt.

Noch ein Wort zum Thema Strafe

Es mag Sie überraschen; Ungehorsam und Widerspenstigkeit gehören zu einer positiven Entwicklung dazu.

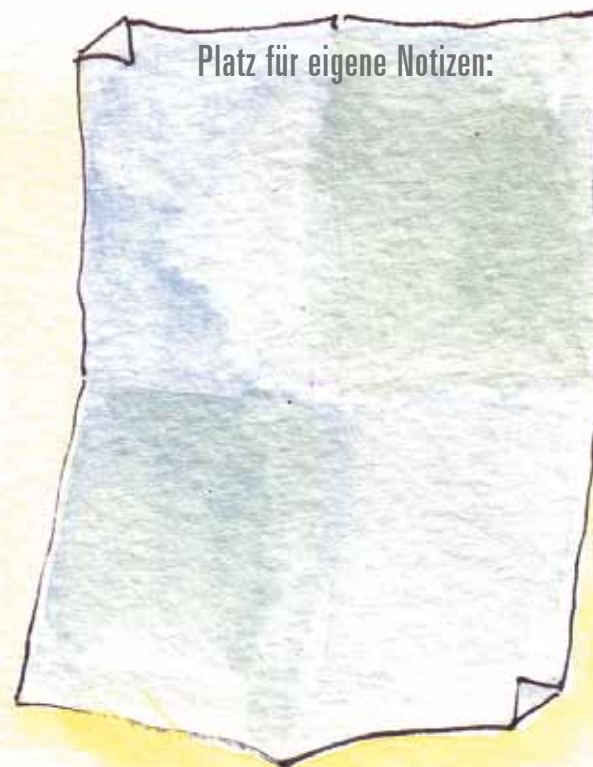
Kinder sind neugierig, wollen Erfahrungen machen, sind kleine Forscher und setzen sich dabei schon gelegentlich über manches hinweg. Etwas stressfreier kann man das Leben gestalten, indem man Kostbares und Gefährliches außer Reichweite oder am besten gar nicht erst anschafft.

Oft verstehen Kinder nicht, warum sie bestraft werden. Häufig ist ihnen nicht ganz klar, was sie falsch gemacht haben. Sie fühlen sich ungerecht behandelt. Sie fühlen sich ungeliebt, entwickeln Ängste, Aggressionen. Die Wirkung einer kleinen Strafe verpufft oft schnell. Daraus erfolgt, dass Sie sich eine härtere Strafe ausdenkenusw.; Strafe gehört zur Tagesordnung und dann Es kann zu einer Spirale ohne Ende werden. Versuchen Sie in Ihrem Kind keinen Feind, sondern einen Kooperationspartner zu sehen

(siehe **3** und **7**).

Wenn es partout nicht klappen will,
helfen wir Ihnen gern dabei!

Ihre Erziehungs- und Familienberatungsstelle
Rahlstedt



Gestaltung / Illustrationen: www.bahl-illustration.de

Sie wollen das Beste für ihr Kind
und doch sind Sie oft ratlos, unsicher
oder gar verzweifelt?



Dann können diese Tipps nützlich sein!

Tipps für Eltern
für eine gute Eltern-Kind-Beziehung

Erziehungs- und Familienberatungsstelle Rahlstedt
Amtsstr. 22 b, 22143 Hamburg
Tel.: 42881 - 3829 Fax: 42881 - 3830
Erziehungsberatungsstelle-Rahlstedt@wandsbek.hamburg.de



Hamburg | Bezirksamt
Wandsbek



Hamburg

1 Liebevolle Zuneigung

Zeigen Sie Ihrem Kind immer wieder, dass Sie es gern haben. Durch liebevolle Gesten, tröstende, ermunternde, wertschätzende Worte, durch ein Lächeln fühlt sich ihr Kind angenommen und entwickelt ein gesundes Selbstvertrauen.



2 Aktives Zuhören und Hinschauen

Hören Sie Ihrem Kind zu! Nehmen Sie Anteil an dem, was es Ihnen sagt. Schauen Sie genau hin und finden Sie heraus, was es Ihnen mitteilen möchte, besonders, wenn es erst wenig oder gar nicht sprechen kann. Nehmen Sie seine Gefühle ernst. Helfen Sie ihm dabei, sich angemessen auszudrücken.

3 Grenzen



Bei aller Liebe, ohne Grenzen geht's nicht! Sinnvolle Grenzen zu setzen gehört zur hohen Kunst der Elternschaft. Natürlich wird Ihr Kind unter Umständen mit allen Mitteln versuchen auszutesten, wie weit es gehen kann. Es ist mitunter ganz schön anstrengend, konsequent zu bleiben! Aber so ist es nun mal. Das gehört dazu! Und deshalb auch ...

4 Gut für sich sorgen

Elternschaft kostet viel Kraft. Deshalb ist es wichtig, aufzutanken und Zeit freizuschaukeln für sich selbst: ein warmes Bad, ein schöner Abend mit dem Partner, Treffen mit Freunden, ein Buch, Musik. Was Ihnen gut tut, wissen Sie selbst am besten!



5 Perspektivwechsel

Betrachten Sie die Welt mal mit den Augen Ihres Kindes: Wissen Sie noch, wie ohnmächtig und unverstanden Sie sich als Kind manchmal gefühlt haben?

7 Ermutigung

Ihr Kind ist o.k.! Unterstützen und ermutigen Sie seine Aktivitäten und Entwicklungsschritte. Damit Ihr Kind mehr positives Verhalten zeigt, loben Sie es, wenn es etwas gut gemacht hat und ignorieren Sie, was Sie ärgert oder nervt. Je mehr Sie meckern, desto weniger hört Ihr Kind zu.

6 Humor

Verlieren Sie möglichst nicht den Spaß. Humor ist ja bekanntlich, wenn man trotzdem lacht ... Ein herzhaftes Lachen über die Situation kann befreiend wirken.

8 Respekt

Nehmen Sie Ihr Kind mit seinen Bedürfnissen ernst. Bestimmen Sie nicht einfach über seinen Kopf hinweg! Beziehen Sie es mit ein in Entscheidungsprozesse. Entschuldigen Sie sich, wenn Sie mal etwas gemacht haben, was „daneben“ war.

9 Struktur

Kinder fühlen sich sicherer, wenn Dinge klar sind: Die kleinen Rituale des Alltags, Essenszeiten, Schlafenszeiten, Zeit zum Toben, leise Zeiten ... Manchmal gelten innerhalb der Familien andere Regeln als außerhalb ... Erklären Sie dem Kind warum.



10 Schutz

Wenn Sie fix und fertig sind und mit Ihrer Geduld am Ende, schützen Sie sich und Ihr Kind, bevor Sie die Kontrolle verlieren. Gehen Sie in einen anderen Raum und versuchen Sie sich zu beruhigen. Zählen Sie bis 10 ... atmen Sie bewusst ein und aus oder was immer Sie sonst noch wieder auf den Teppich bringt.

