

Kinder erziehen und dabei gelassen bleiben

Hallo liebe Familien

Für uns alle ist es im Moment eine wirklich komplizierte Zeit mit vielen Herausforderungen für alle Familienmitglieder. Auch ich selber merke, dass ich gerade in der letzten Zeit zu schnell und zu oft mit meinen Kindern schimpfe. Einige mögen jetzt denken: Obwohl Nancy doch Erzieherin ist. Ja aber ich bin auch eben „nur“ Mutter. Und ich bin wirklich in diesen Situationen in denen ich schimpfe, sehr unzufrieden und unglücklich und auch enttäuscht von mir selbst. Ich habe mich daraufhin mit diesem Thema näher auseinander gesetzt, weil ich etwas im Familienalltag verändern wollte. Dies möchte ich in diesem Artikel mit Ihnen teilen, falls es dem einen oder anderen genauso geht wie mir.

Es ist wirklich oft eine Herausforderung „gute“ Eltern zu sein, besonders in dieser durch Corona geprägten Zeit. Eltern sind in der Verpflichtung die Kinder zu betreuen, Homeschooling, Job oder Homeoffice, Haushalt etc..

Die Kinder müssen im Haus lernen, in dem evtl. auch die jüngeren Geschwister spielen und Kindergarten, Sportgruppen, sich mit Freunden treffen ist im Moment nicht möglich.

Dementsprechend sind viele Kinder unausgelastet und somit unausgeglichen, was für die Familie sehr anstrengend werden kann. Aber auch wir Erwachsenen sind nicht zufrieden. Auch uns fehlen die sozialen Kontakte, mal eben einen Kaffee zusammen trinken und sich austauschen oder gemeinsam schön Essen gehen.

Somit sind auch wir Eltern oft angespannt und ausgelaugt und schimpfen öfter und schneller als wir es eigentlich wollen. Das harmonische Familienleben wird derzeit ziemlich auf die Probe gestellt. Da auch alle anfallenden Arbeiten und Aufgaben erledigt werden müssen, haben wir Eltern nicht die Möglichkeit dauernd unsere Kinder zu bespaßen. Natürlich dürfen Kinder in

dieser Zeit auch mal mehr Fernsehen oder auf dem Tablet spielen als sonst, was aber auch nicht selten die Schlussfolgerung hat, dass es zu Streitigkeiten kommt, wenn dieses beendet werden soll oder die Kinder noch aufgedrehter sind und sich erstmal auspowern müssen. Mit einem einfachen Nein ist es da oft nicht getan. Vieles muss diskutiert werden, oder wir versuchen die Kinder mit den besten Argumenten zu überzeugen. Aber manchmal reicht dies einfach nicht aus und unser Geduldsfaden reißt. Wir schimpfen, fahren zu schnell aus der Haut oder reagieren einfach „über“. Im Nachhinein plagt uns das schlechte Gewissen und wir sind unglücklich über den Verlauf.

Gestresste Eltern stellen Anforderungen,
denen die Kinder nicht genügen können-
nicht, weil sie nicht wollen,
sondern weil sie eben noch Kinder sind.

Wir müssen nun herausfinden: Was stresst uns in welchen Situationen so sehr, dass wir die Beherrschung verlieren. Und WIE können wir dies verändern oder umgehen, damit wir die Regeln durchsetzen ohne mit unseren Kindern zu schimpfen.

Als erstes müssen wir herausfinden wann unser **AFP** (Ausflipp-Punkt) ☺ erreicht ist und wie er sich bemerkbar macht. Wie fühle ich mich bevor all meine guten Vorsätze in die Brüche gehen und ich doch wieder „falsch“ reagiere. Wie fühlt sich mein Körper an? Wird mir heiß oder merke ich ein Brodeln im Bauch? Erspüre ich diese Veränderung in meinem Körper, ist es an der Zeit die Reißleine zu ziehen und wieder runter zu kommen. Oft sind wir quasi aus dem Nichts auf 180 und verstehen selbst nicht warum. Aber eigentlich ist es nicht aus dem Nichts! Wir sind im Vorfeld aus welchen Gründen auch immer gestresst, haben es aber nicht bemerkt oder wahrgenommen. Gestresst sein ist oft ein unbewusster

Vorgang. Auch ich selber spüre meinen innerlichen Stress oft erst, wenn ich mich nach dem „schimpfen“ reflektiere und dann herausfinde, dass ich einfach zu viele Dinge erledigen wollte. Die Kinder wissen das natürlich nicht und benötigen in diesen Situationen auch meine Aufmerksamkeit. Ich kann nicht alles unter einen Hut bringen, bin überfordert und es kommt zum Knall. Resultat ist: die Kinder sind unglücklich und ich bin es auch ☹️.

Der kluge Umgang mit Konfliktsituationen

Natürlich wissen wir Eltern wie wichtig es ist, uns selbst zu beherrschen und die Ruhe zu bewahren. Aber in der Praxis ist dies leider nicht so leicht umsetzbar. Als erstes müssen wir uns vor Augen halten, dass wir nicht perfekt sein müssen. Wir dürfen Fehler machen, denn das ist MENSCHLICH. Und was noch wichtiger ist – wir müssen keine perfekten Kinder erziehen!

In Konfliktsituationen müssen wir mit den Kindern in Kontakt bleiben, d.h. wir versuchen die Kinder zu verstehen und bleiben ruhig und emphatisch. Wenn wir merken, dass wir gleich losschimpfen wollen, lieber eine Pause machen und erst einmal die Situation von „Außen“ betrachten und uns in die Kinder hineinversetzen. Sobald wir in den Schimpfmodus rutschen, verlieren wir den Kontakt zu den Kindern und eine befriedigende Lösung ist nicht mehr möglich. Kommen wir nun in solch eine Situation in der wir oft losschimpfen, versuchen wir nun ruhig zu bleiben – *5 Atemzügen bewusst ein- und ausatmen* – und erinnern das Kind an Abmachungen oder Regeln, aber nehmen das Kind mit seiner Wut ernst und zeigen auch Verständnis für seine Gefühle. Wie müssen nun herausfinden: was uns wann stresst? Und wie wir dies umgehen können? Und welche Vermeidungsstrategie wir anwenden können:

- Schreiben Sie auf, in welchen Situationen Sie oft schimpfen und überlegen Sie warum und wie es besser laufen könnte.
- Optimieren Sie Ihren Tagesablauf
- Schreiben Sie auf, was Sie ändern wollen. Ihre Ziele!
- Lernen Sie frühzeitig wahrzunehmen, wie es Ihnen geht, anstatt aus „dem Nichts“ zu explodieren.
- Fragen Sie sich: Welches Bedürfnis steht hinter dem Verhalten des Kindes. Die Kinder wollen uns nicht ärgern! Aber – was wollen Sie dann?
- Überdenken Sie Ihre täglichen Routinen, ob und was Sie verändern können, damit es entspannter und weniger stressig ist.
- Notieren Sie 5 Dinge warum Ihre Kinder toll sind und wofür Sie dankbar sind und hängen Sie diese Notiz gut sichtbar auf.
- Gibt es Trigger, die Sie regelmäßig auf die Palme bringen? Schreiben Sie diese auf und auch wie Sie anders reagieren können.
- Frage Sie sich: was braucht Ihr Kind in diesen Situationen, damit der Tag weiter friedlich verlaufen kann.
- Gehen Sie lieber öfter vom Guten als vom Schlechten aus: sehen und bemerken Sie die „guten / kooperativen“ Seiten Ihres Kindes.
- Wählen Sie öfter die Spielmethode. Z.B. beim Anziehen viel Quatsch machen (Socken an die Ohren etc.). Das Kind zieht sich schneller an als mit ständigen Ermahnungen
- Lassen Sie Ihre Kinder ab und zu den Tag (mit)planen.
- Lassen Sie manchmal fünf gerade sein und nehmen Sie die Sache mit Humor.
- Stellen Sie dem Kind keine Frage, wenn NEIN keine Option ist.
- Verwenden Sie öfter den Satz: „Das kann schon mal passieren“, statt zu schimpfen.

- Schauen Sie bewusst einmal am Tag ihr(e)Kinde(r) an und denken Sie: Wie schön, dass es dich gibt!
- Erzählen Sie jedem Kind zur Schlafenszeit was heute toll an ihm war.

Was kann ich konkret in Stresssituationen machen, bevor ich schimpfe?

- ✓ In Stresssituationen bewusst 5x ein- und ausatmen. Dann erst reagieren.
- ✓ Versetzen Sie sich in die Lage Ihres Kindes und versuchen Sie besonnen zu reagieren.
- ✓ Beginnen Sie Ihr Lieblingslied oder das der Kinder zu singen, statt zu explodieren.
- ✓ Stellen Sie sich ans Fenster und atmen Sie einige Atemzüge die frische Luft ein.
- ✓ Bieten Sie Ihrem Kind Alternativen statt Zurechtweisung.
- ✓ Schenken Sie Ihren Kindern einen wohlwollenden Blick und reagieren Sie angemessen – Bedenke: das Kind ist noch ein Kind und benötigt in seinem Lernprozess unsere Hilfe.
- ✓ Lassen Sie los. Lassen Sie (wenn möglich) das Kind in zu festgefahrenen Situationen einfach gewähren. Es muss Gras über die Sache wachsen und das wächst bekanntlich nicht schneller wenn wir daran ziehen.
- ✓ Hängen Sie ein Foto des/der Kindes/Kinder an den Kühlschrank, bei dem Sie besonders viel Liebe verspüren. Kommt es nun zu einer Situation in der Sie schimpfen würden, schauen Sie sich dieses Foto an und Ihre Reaktion wird vermutlich anders ausfallen.

Mir hat es sehr geholfen mich mit dem Thema auseinander zu setzen und mein eigenes Verhalten zu reflektieren. Natürlich schimpfe ich auch noch zu Hause, aber in jeder Situation in der ich „besser“ und besonnen reagiere, fühle ich mich gut und

auch die Kinder fühlen sich verstanden und geliebt. Ich wünsche allen für kommende Zeit viel Kraft, Ausdauer, starke Nerven und Motivation.

Liebe Grüße

Nancy Gertzen

Quelle: Nicola Schmidt

Erziehen ohne schimpfen

Alltagsstrategien für eine artgerechte Erziehung