



Martin Hahn

Positive Kindererziehung

Das Geheimnis für
emotional gesunde
und glückliche Kinder

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| 1. Was ist positive Kindererziehung | 3 |
| 2. Dies ist kein permissiver Erziehungsstil | 9 |
| 3. Die eigene Einstellung ändern | 17 |
| 4. Die eigenen Gefühle und Handlungen anerkennen | 23 |
| 5. Sanfte Führung | 28 |
| 6. Das spielerische Elternteil | 33 |
| 7. Aufbau einer positiven Selbstbild | 35 |
| 8. Die Macht der Worte | 38 |
| 9. 21 Tage Challenge | 44 |

1. Was ist positive Kindererziehung

Positive Kindererziehung ist keine Methode, besitzt kein Regelbuch und ist auch kein Erziehungsstil. Positive Kindererziehung ist eine Philosophie, ein Weg mit Kindern und sich selbst in Verbindung zu treten. Positive Kindererziehung - bisweilen auch positive Disziplin, sanfte Führung oder liebevolle Erziehung genannt - ist eine Führung, die positiv gestaltet wird, die Würde von Elternteil und Kind im Auge und die Erhaltung der Eltern-Kind-Beziehung zum Ziel hat.

Positive Kindererziehung glaubt an den Altruismus unserer Kinder, sie ist überzeugt davon, dass was sie tun wollen, gut ist. Sie glaubt, dass Verhalten eine Form von Kommunikation ist und uns Hinweise gibt, was im Kind vor sich geht. Positive Kindererziehung dreht sich auch darum, dass man streng und zärtlich ist, konsistent und empathisch, sie sieht Streitereien zwischen Eltern und Kindern als Möglichkeiten Problemlösungsmechanismen und Wege zu erlernen, wie man sich in Beziehungen verhält.

Es gibt 5 Prinzipien, aus denen sich positive Kindererziehungs - handlungen entwickeln:

1. Bindung:

Nach dem englischen Psychiater John Bowlby und der amerikanischen Psychologin Mary Ainsworth, die Pionierarbeit im Bereich Bindungstheorie geleistet haben, ist die Mutter-Kind-Bindung der bedeutendste Einfluss in der Kindesentwicklung. Wissenschaftliche Forschungen haben ergeben, dass Kinder von Natur aus darauf eingestellt sind, eine Verbindung aufzubauen, und wenn diese Verbindung nicht da ist, entwickelt sich das Gehirn nicht richtig.

Die Bindungstheorie besagt, dass die Bindung zwischen Kindern und primären Erziehungspersonen verantwortlich ist für:

- + die Formung unserer all unserer künftigen Beziehungen
- + die Stärkung oder Schwächung unserer Fähigkeiten, uns zu fokussieren, uns unserer Gefühle bewusst zu werden und uns zu beruhigen
- + die Fähigkeit uns von Niederlagen zu erholen

Wenn eine sichere Bindung geschaffen wurde, fühlt sich das Kind sicher und verstanden. Unsichere Bindung entsteht, wenn ein Kind keine gleichbleibende, versorgende Pflege erhält. Eine vertraute Erziehungsperson zu haben, die in der frühen Kindheit fortlaufend Pflege, Zuneigung und Unterstützung für das Kind bietet, ist essentiell, damit das Kind sein volles Potential erreichen kann.

2. Respekt:

Respekt ist kein Privileg, es ist ein emotionales Bedürfnis. Kinder müssen auf bedachte, aufmerksame, zivile und höfliche Weise behandelt werden. Als Individuen und menschliche Wesen verdienen sie die gleiche Rücksicht wie andere. Am besten lernen Kinder Respekt, indem sie selbst spüren, wie es ist, von Menschen in ihrem Umfeld mit Respekt behandelt zu werden.

3. Proaktive Erziehung:

Proaktive Eltern verhalten sich zu etwas, statt zu reagieren. Sich zu verhalten meint, dass es geplante Handlungen gibt, im Vorfeld überlegte Antworten auf bestimmte Verhaltensweisen des Kindes. Reaktive Eltern handeln impulsiv. Proaktiv zu sein, bedeutet auch, potentiell problematisches Verhalten beim

ersten Anzeichen anzusprechen, bevor es sich zu einem richtigen Problem auswächst.

4. Einfühlsame Führung:

Empathie ist das Öl, das Beziehungen schmiert. Das sollte man keinesfalls mit antiautoritären Eltern verwechseln, positive Eltern bleiben weiterhin in der Führungsrolle. Empathisch zu sein, bedeutet, dass wir die Bedürfnisse von Kindern verstehen, was uns dabei hilft eine engere Beziehung mit ihnen zu entwickeln.

5. Positive Disziplin:

Bestrafung ist etwas anderes als Disziplin. Das Ziel von Bestrafung ist es, jemanden ausreichend leiden zu lassen, um denjenigen dazu zu bewegen, das sanktionierte Verhalten nicht mehr an den Tag zu legen. Das Ziel der Disziplin ist es, Kindern die Kontrolle über Impulse und Verhalten zu geben, ihnen neue Fähigkeiten beizubringen, Fehler selbständig zu beheben und Lösungen zu entwickeln. Positiver Disziplin geht es nicht darum, ein Kind für seine Fehler bezahlen zu lassen, sondern ihm die Möglichkeit zu geben, aus diesen zu lernen.

Warum Positive Kindererziehung?

Es gibt zahlreiche Vorteile bei der positiven Erziehung. Das Wichtigste ist die Entstehung einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind, was zu einer gesunden Entwicklung führt. Sichere Bindungen führen zu Widerstandskraft, bereiten den Weg dazu,

wie das Kind als Erwachsener in Beziehungen funktioniert und haben einen positiven Einfluss auf die Hirnentwicklung.

Positive Kindererziehung befördert die Entwicklung eines guten Selbstbewusstseins und bietet mehr Vorteile als Bestrafungen, Time-Outs und Tadel. Einige dieser Vorteile umfassen:

1. Eine stärkere Eltern-Kind-Beziehung, bei der das Kind sich aufgrund der starken Verbindung wohl verhalten will. Dies heißt, dass man das Kind auf Erfolg ausrichtet und seine Stärken und guten Verhaltensweisen herausstreicht. Während Bestrafungen die Beziehung zum Kind beschädigen können und das Kind auf Ausgleich oder Wut auf die Eltern fokussiert, statt auf sein Verhalten, führt liebevolle Führung dazu, dass die Beziehung intakt bleibt, sodass sich das Kind auf die Verbesserung seines Verhaltens konzentrieren kann.
2. Emotionale Intelligenz oder EQ erkennt an, schätzt wert und lehrt Kindern die Wichtigkeit ihrer Emotionen und wie sie mit ihnen umgehen können. Die wichtigsten Komponenten eines hohen EQs sind emotionale Selbstkenntnis und Selbst-Akzeptanz, eine Sensibilität gegenüber anderen, Empathie (die Fähigkeit, sich in andere Perspektiven hinein versetzen zu können) und die Fähigkeit eigene Ängste zu regulieren, um über emotional aufgeladene Themen auf konstruktive Weise sprechen zu können.
3. Verringerung von Machtkämpfen und Fehlverhalten. Grenzen, die mit Empathie gesetzt und eingehalten werden, helfen dem Kind diese Grenzen zu akzeptieren. Wenn unsere Kinder sich mit uns verbunden fühlen, kooperieren sie von allein.

Grundlegende Kenntnisse in Hirnentwicklung sind ein großer Faktor, weshalb du dich für Positive Kindererziehung entscheiden solltest. Dies ist ein vereinfachtes Modell eines sehr komplexen Organs, doch man kann sich das Hirn in zwei Hälften geteilt vorstellen - ein oberes Hirn und ein unteres Hirn. Das untere Gehirn ist mit Geburt voll entwickelt und steuert lebenswichtige Funktionen wie Atmung, Verdauung, Reflexe und Herzschlag. Das obere Gehirn entwickelt sich im Kleinkindalter und entwickelt sich die gesamte Kindheit hindurch weiter und ist erst mit etwa 25 Jahren voll ausgereift! Das obere Gehirn ist verantwortlich für die Gefühlskontrolle, für Empathie und komplexes Denken.

Diese Information ist der Schlüssel zum Verständnis von Wutanfällen und Aggression, da man in dem Moment, da man versteht, dass ein Baby schlicht keine kognitiven Fähigkeiten hat, innezuhalten und nachzudenken (eine Fähigkeit, die im noch nicht entwickelten oberen Gehirn beheimatet ist), mit einem Mal klar wird, dass das Kind nicht einfach ein schlechtes Verhalten hat, sondern einfach noch ein Schritt in der Hirnentwicklung fehlt. Dieses Wissen hilft uns dabei, Empathie und Verständnis in Situationen zu entwickeln, die ansonsten Grund für Frustrationen sein könnten.

Positive Kindererziehung dreht sich nicht darum, Dir zu sagen, was Du tun oder lassen sollst, sondern will Dir und mir dabei helfen, das Wüten der Welt auszublenden und dem Flüstern unserer Herzen zu lauschen. Alles, was Du über Liebe, Erziehung und Begleitung Deines Kindes wissen musst, ist bereits in Dir, doch wird es oft vom Schutt der Regeln und vermeintlichen Tabus der Kultur überdeckt.

Die Ansätze zu Problemlösungen und Alternativen zu Bestrafungen, die ich auf diesen Seiten anbiete, sind also nur dazu da, Dir dabei zu helfen, Dir auszumalen, wie diese Philosophie ausgestaltet bei

Dir selbst aussehen könnte. Es sind Werkzeuge, die ich in meiner eigenen Familie benutzt habe und die uns geholfen haben. Dennoch bist Du selbst der Experte, was Dein Kind angeht, und Deine einzigartige Verbindung mit ihm gibt vor, wie Du es erziehst. Es gibt kein festes Set an Regeln. Folge Deinem Herzen.

2. Dies ist kein permissiver Erziehungsstil

Unglücklicherweise wird Erziehung häufig in zwei große Lager unterteilt, die permissive und die autoritäre Erziehung. Dabei liegt ein Missverständnis darüber vor, dass positive Eltern permissive Eltern wären, die daran scheitern Grenzen zu setzen und ihre Kinder einfach machen lassen, bei denen also keinerlei Disziplinierung auftritt. Permissive Erziehung ist nicht gesund.

Im Folgenden zeige ich ein paar Szenarien, die illustrieren sollen, wie Positive Kindererziehung im Vergleich zu permissiver Erziehung aussieht.

Szenario:

Dein 18 Monate altes Kleinkind ist abenteuerlustig. Sie liebt es zu klettern! Sie kann bereits den Stuhl hoch und auf den Küchentisch klettern.

Die permissive Reaktion wäre: "Liebling, ich habe Dir gesagt, dass Du nicht klettern sollst. Komm da runter." Nichts passiert. "Liebling, ich hab gesagt, Du sollst runterkommen. Sonst fällst Du noch." Zu diesem Zeitpunkt macht das permissive Elternteil nichts und hofft auf das Beste oder holt das Kind einfach vom Tisch.

Die positive Reaktion wäre:

Das erste Mal, das Dein Kind versucht, den Tisch raufzuklettern, schreitest Du ein und sagst: "Klettern macht Spaß! Komm, wir finden Dir einen sicheren Ort dafür. Auf dem Tisch ist es gefährlich." Lass sie über Kissen klettern, wenn ihr das Spaß macht. Klettern an sich ist ja kein Fehlverhalten. Vielleicht besteigt sie eines Tages den Mount Everest! Das Ziel ist es, dass sie sicher ist und ein Gefühl dafür kriegt, Situationen einschätzen zu können. Wenn sie das nächste Mal wieder zum Tisch geht, nimm

sie bestimmt aber freundlich vom Tisch, und wiederhole das obige. Wenn sie dabei sauer wird, erkenne ihre Wut an. "Ich merke, dass Du wütend bist. Du möchtest klettern, aber das ist hier nicht sicher. Lass uns da drüben hin gehen."

Ein positives Elternteil setzt eine Grenze, bleibt bei der Grenze, da das Kind nicht auf dem Tisch klettern darf, zeigt aber dem Kind eine passende Alternative und hat die Gefühle des Kindes wertgeschätzt und sich in das Kind hinein versetzt.

Szenario:

Du hast ein 5-jähriges und ein 2-jähriges Kind, und Du musst mit ihnen in einen Laden, etwas einkaufen. Dein 5-jähriges Kind bittet darum, ein neues Spielzeug zu bekommen, und das 2-jährige ist übermüdet und jammert.

Die permissive Reaktion wäre:

Du kaufst beiden Kindern ein neues Spielzeug, um sie ruhigzustellen, bis der Einkauf vorüber ist.

Die positive Reaktion wäre:

Du sagst zum 5-jährigen Kind "Das ist ein cooles Spielzeug! Ich wünschte, ich könnte das für Dich kaufen. Heute geht es nicht, aber wir können es auf Deine Wunschliste setzen." Wenn das Kind weiterhin nach dem Spielzeug fragt, kannst DU sagen, "Du willst das Spielzeug unbedingt. Ich sehe das. Es ist schade, wenn wir nicht sofort etwas haben können." Teile diese Enttäuschung mit dem Kind. Wir sind alle enttäuscht, wenn wir etwas nicht bekommen, das wir gern möchten. Dem 2-jährigen Kind sagst Du: "Ich weiß, Du bist müde. Hilfst Du mir? Ich brauche noch Bananen. Siehst Du irgendwo Bananen?" Darüber hinaus ist es eine kluge Idee, Dinge in der Tasche zu haben, von denen Du weißt, dass Dein

Kind sie mag, also etwa einen Malblock oder mit Knete gefüllte Ballons.

Das positive Elternteil zeigt Führungskraft, da es vorbereitet ist und sehr gekonnt Werkzeuge aus dem Werkzeugkasten der positiven Erziehung nutzt - träumt mit dem Kind, "Das ist ein cooles Spielzeug. Ich wünschte, ich könnte es Dir kaufen", hat Mitleid mit ihm, "Ich sehe, wie sehr Du das möchtest", und "Ich weiß, Du bist müde", bis hin zum Richtungswechsel mit "Hilfst Du mir? Ich brauche noch Bananen."

Szenario:

Dein 2-jähriges Kind beginnt, andere zu schlagen. Bei einem Playdate nimmt ihm jemand ein Spielzeug weg, und Dein Kind schlägt den Dieb mit der rechten Hand.

Die permissive Reaktion:

Du ignorierst, dass gerade geschlagen wurde und machst das andere Kind verantwortlich oder sagst unverbindlich in den Raum "Wir schlagen nicht".

Die positive Reaktion:

Du gehst sofort zu dem Kind und holst es aus der Situation heraus, kniest Dich zu ihm hin und sagst, "Du bist wütend. Die hat Dein Spielzeug geklaut, und jetzt bist Du wütend! Schlagen tut aber weh! Bleib hier bei mir sitzen, bis Du Dich beruhigt hast." Sorge dafür, dass Dein Kind neben Dir oder in Deinem Schoß sitzen bleibt. Hilf ihm, sich wieder auszugleichen, indem Du mitfühlst und Dich selbst beruhigst. Versuch ihm Techniken zur Beruhigung beizubringen, also etwa tiefes Einatmen. Wenn es sich beruhigt hat, sag ihm erneut, dass Schlagen weh tut und dass es nicht schlagen darf. Wenn Du das Playdate nicht abbrechen möchtest, beobachte genau und schreite ein, bevor die Situation erneut eskalieren kann. Vorsicht ist immer besser als Nachsicht! Bleib

ruhig, fühle Dich in die Situation, aber sei streng in Bezug darauf, dass Schlagen inakzeptabel ist, reagiere sofort. Wenn Dein Kind erneut zuschlägt, verlasse das Playdate sofort. Das Verhalten Deines Kindes deutet auf ein Bedürfnis, mit dem Du Dich sofort auseinandersetzen musst.

Häufige Fragen:

F: Wenn ich nicht schlage, keine Auszeit anordne oder Spielzeug wegnehme, welche Werkzeuge bleiben mir dann, um mein Kind zu disziplinieren?

A: Wenn Du Deinen Kindern beibringen möchtest, dass Schreien, Schlagen und Dinge wegnehmen keine akzeptablen Verhaltensweisen sind, ist es keine gute Idee, diese Dinge selbst zu tun. Als positives Elternteil ist Dein mächtigstes Werkzeug, was Du selbst tust und die Verbindung, die Du mit Deinem Kind hast. Das ist die Basis für positive Kindererziehung. Wenn Dein Kind sich mit Dir verbunden fühlt, und wenn Du eine Basis von Vertrauen und Respekt geschaffen hast, wird Dein Kind ganz natürlich vermeiden wollen, Dich zu enttäuschen, und viel wichtiger noch, aufgrund dieser Verbindung und der Werte, die über diese Verbindung vermittelt werden, wird sich das Kind selbst verpflichten und das eigene Selbstbild nicht untergraben wollen.

Dein Verhalten, Dein Beispiel ist ein mächtiges Werkzeug. Kinder sind Spiegel, die uns uns und unsere Verhaltensweisen zeigen. Und hier musst Du selbst Verantwortung übernehmen. Wenn Du vor Deinen Kindern fluchst, unordentlich bist, schreist oder Deine Kinder schlägst, sie oder andere belügst oder respektlos über Deine Kinder oder Deinen Partner sprichst, kannst Du davon ausgehen, dass Dein Kind flucht, sein Zimmer nicht aufräumt, schreit, wenn es wütend ist, aggressiv reagiert, lügt und

respektlos spricht, und dann ist es nicht fair, es dafür zu bestrafen, dass es so ist wie Du selbst.

Es gibt viele Werkzeuge, um Deinem Kind Dinge beizubringen, ohne Schmerz zuzufügen. Time-in eignet sich für Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter. Problemlösung ist der Königsweg bei älteren Kindern.

F: Wie geht es um Verantwortlichkeit? Inwiefern lehrt positive Kindererziehung mein Kind, Verantwortung zu übernehmen?

A: Echtes Verantwortungsgefühl kommt von innen und kann nicht von außen verordnet werden. Man kann ein Kind nicht dazu zwingen, Verantwortung für seine Handlungen zu fühlen. Es lernt Verantwortungsgefühl durch die natürlichen Konsequenzen, die sich ergeben, durch Deine empathischen Grenzen und durch Deine liebevolle Führung. Wenn ein Kind sein Fahrrad vergisst und es dadurch kaputt oder verloren geht, ist die Konsequenz, dass es kein Fahrrad mehr hat. Wenn Dein Kind sein Lieblingsspielzeug herumwirft, und es dabei kaputt geht, dann ist das Lieblingsspielzeug kaputt. Das ist eine unmittelbare Konsequenz. Wenn Du nun rausstürzt und ihm ein neues Fahrrad oder Spielzeug kaufst, verspielst Du die Lektion. Wenn Du nun Dein Kind dafür bestrafst, dass es sein Fahrrad vergessen oder sein Spielzeug zerstört hat, fügst Du der Konsequenz des Schadens auch noch eine Verletzung hinzu. Erlaube Deinem Kind, seine Lektionen natürlich zu lernen. Dadurch gewinnt es eigenes Verantwortungsgefühl. Wenn Du von Deinem Kind verlangst, seine Probleme selbst zu lösen und seine Fehler zu berichtigen, lernt es das auch.

Das klingt toll, doch ist das Leben natürlich nicht frei von Bestrafungen und Konsequenzen. Wenn Dein Kind das Gesetz

bricht, hilft auch kein Problemlösungsansatz, es kommt dann als Erwachsener dennoch ins Gefängnis.

Das stimmt natürlich, doch Gesetze und Gefängnisse sind für Erwachsene geschaffen, die vollentwickelte Gehirne haben und komplex, sequentiell und logisch denken können. Wir sprechen hier aber von Kindern. Wir dürfen nicht vergessen, dass Kinder nicht einfach kleine Erwachsene sind.

Aus Entwicklungssicht haben sie noch einen weiten Weg vor sich, und wie sich ihre Gehirne entwickeln, hängt stark davon ab, wie wir mit ihnen interagieren. Wir müssen uns stärker darauf konzentrieren, emotional gesunde und verantwortungsbewusste Kinder zu erziehen. Es geht ja nicht nur darum, sie aus den Gefängnissen zu halten oder vorm Scheitern zu bewahren. Beides einer der Hauptgründe, weshalb viele Eltern auf strenge Disziplin setzen. Emotional gesunde und verantwortungsbewusste Menschen neigen jedoch in der Regel nicht dazu, das Gesetz zu brechen und sind auch grundsätzlich eher erfolgreich. Sie haben die besten Voraussetzungen für ein reiches und glückliches Leben.

F: Wie soll mein Kind wissen, wie es innerhalb der Grenzen bleibt, wenn es keine Strafen gibt, wenn es sich außerhalb der Grenzen bewegt?

A: Einfach gesagt, ist die Antwort folgende: weil Du ihnen vorlebst und beibringst, innerhalb der Grenzen zu leben. Das ist genau der Moment, bei dem der Paradigmenwechsel einsetzen muss. Wir sind daran gewöhnt, unsere Kinder zur Regelbefolgung durch Strafen zu trainieren. Positive Kindererziehung bedeutet, dass die Eltern einen proaktiven Ansatz verfolgen und die Kinder lehren, wie man sich gut benimmt und innerhalb der Grenzen bleibt. Es geht

darum, ihnen beizubringen, wie man das Richtige tut, statt sie für Fehlritte zu bestrafen.

Um Dir zu zeigen, was ich damit meine, gebe ich Dir zwei Beispiele, bei denen Verhaltensprobleme auftreten, mit denen viele Eltern zu kämpfen haben.

Nicht zuzuhören - oder präziser, sich nicht zu scheren - ist eine typische Verhaltensweise, für die Kinder bestraft werden. Nehmen wir an, dass ein sechsjähriger Dalton Schwierigkeiten dabei hat, sich rechtzeitig auf den Weg zur Schule zu machen. Viele Morgen werden also damit zugebracht, dass geschrien und genörgelt wird, dass Dalton sich beeilen soll. Aus Frustration droht ein Elternteil vielleicht mit dem Entzug der Videospiele-Privilegien, wenn er es nicht rechtzeitig zum Schulbus schafft. Ein positives Elternteil würde von Anfang an eine Morgenroutine mit Dalton einüben, damit er erfolgreich wird. So könnte man eine visuelle Erinnerung, ein Poster mit allen zu erledigenden morgendlichen Pflichten anfertigen. Gut wäre es, wenn man Zahnbürste und Zahnpasta griffbereit hinlegt und mit ihm die Kleidung für den Tag am Vorabend raussucht. Er würde diese Routine Monate oder sogar Jahre lang durchführen, bevor er überhaupt in die Schule geht. So setzt das Elternteil Dalton in die Lage, angemessene Kleidung auszusuchen, sich rechtzeitig anzuziehen, die Zähne zu putzen, seinen Tornister und sein Pausenbrot selbständig einzupacken u.s.w. Wenn die Schule dann beginnt, ist dies längst eingeschleifte Routine, und weil es bereits seit Monaten erlernt ist, gibt es nun keine Frustrationen. Nimm Dir die Zeit, Dein Kind rechtzeitig etwas beizubringen, bevor es überhaupt ein Problem geben kann.

Beispiel zwei bezieht sich auf aggressives Verhalten. Wenn der Vater sieht, wie die vierjährige Emily wütend wird, benennt er ihre Emotion und lehrt sie, wie sie durch Atmen da durch kommt. Er bringt ihr bei, mit Frustration umzugehen, in die Hände zu

klatschen, wegzugehen, hochzuspringen oder zu atmen wie ein Dinosaurier. Er stellt ihr einen beruhigenden Ort zur Verfügung, gibt ihr ein Kissen, eine Decke, ein Kuscheltier und Bücher, wenn sie wütend wird, um sie zu beruhigen. Er hilft Emily, ihre Wut zu verarbeiten und zu verstehen, bevor sie jemand schlägt.

Dennoch gibt es manchmal natürlich Konsequenzen für etwas, das ein Kind tut, und auch dies hilft Kindern dabei, Grenzen zu verstehen. So beispielsweise, wenn man sein Fahrrad draußen lässt und es dadurch verliert.

3. Die eigene Einstellung ändern

Erziehung ist wie das Leben eine Frage der Perspektive.

Die Art, wie wir erzogen wurden und unsere Erfahrungen haben unsere Gehirne mit bestimmten Überzeugungen und Gewohnheiten verbunden. Das meiste führen wir unbewusst aus, führen Handlungen und Ton unserer Eltern fort, ganz gleich, ob sie gut oder schlecht sind.

Viele von uns wurden jedoch mit Schlägen und Strafen erzogen, das Umdenken ist daher der schwierigste, jedoch wichtigste Teil, wenn man mit positiver Erziehung vorgehen möchte. Dank der großen Fortschritte in der neurowissenschaftlichen Forschung wissen wir, dass eine gute Bindung das Beste für unsere Kinder ist; wir wissen, dass unsere Interaktionen mit ihnen ihre Gehirne beeinflussen; und wir wissen, dass wir neue neuronale Verbindungen schaffen können, unsere und ihre Gehirne neu ausrichten können, wenn wir ein bewusstes Elternteil werden.

Sich für eine sanfte und respektvolle Erziehung zu entscheiden, ist ein wunderbarer erster Schritt, doch bis Du Deine Einstellung geändert hast, wird Dich die positive Kindererziehung herausfordern, insbesondere, wenn Du mit Strafen erzogen wurdest. Du programmierst im Grunde Dein Gehirn um, so dass Du über Kinder und Elternschaft anders denken wirst.

Wenn Du gerade erst mit positiver Erziehung beginnst, ist es nicht unüblich zu fragen, "Was mache ich denn nun stattdessen?" Selbst wenn Du alle Ratgeber liest, muss der Kern noch nicht bei Dir ankommen, bis Du wirklich Deine angstbasierte Grundeinstellung in eine liebevolle Grundeinstellung änderst.

Die angstbasierte Einstellung sagt:

1. Ich muss Kontrolle über das Verhalten meines Kindes haben.
2. Mein Kind lernt durch Konsequenzen und / oder Bestrafungen, dass es schlechtes Verhalten nicht wiederholt.
3. Ich bin die Person, die hier entscheidet, mein Kind hat zu gehorchen.

Es ist durchaus möglich, eine angstbasierte Einstellung zu haben und die positive Kindererziehung auszuprobieren, was meistens dazu führt, dass die gleichen Kontrollmechanismen freundlicher angewendet werden, statt die Bedürfnisse wirklich zu adressieren und besseres Verhalten zu lehren. Die Unfähigkeit Grenzen zu setzen und ihre Einhaltung durchzusetzen bzw. das Verhalten des Kindes zu korrigieren, nimmt ebenfalls ihren Anfang in einer angstbasierten Einstellung: die Angst, dass das Kind Dich oder Deine Regeln nicht mag.

Nutzt Du:

- + Countdowns, um eine Verhaltensänderung herbeizuführen?
- + Time-Outs, um Dein Kind zu korrigieren?
- + Schläge?
- + gar keine Grenzen, weil Du nicht weißt, wie Du Dein Kind dazu kriegen sollst, sich daran zu halten, ohne dass Du es bestrafen musst oder weil Du aufgrund Deines Wissens, dass die Bindung bei der positiven Erziehung keinen Schaden nehmen soll, diese Bindung nicht belasten willst?
- + gar keine Regeln bzw. sorgst nicht dafür, dass sie eingehalten werden, da Du möchtest, dass Dein Kind Dich mag?

Damit positive Kindererziehung funktioniert, musst Du Deine angstbasierte Einstellung zu einer auf liebevoller Zuneigung basierten Einstellung ändern. Die liebesbasierte Einstellung besagt:

1. Meine Rolle ist es, das Kind zu führen und ihm angemessenes Verhalten beizubringen.
2. Mein Kind lernt durch Beispiele, die es zuhause vorgelebt bekommt und durch Grenzen, die klar gezogen und mit Respekt und Empathie durchgesetzt werden.
3. Ich bin zwar die Autoritätsperson und bestimme den Weg, mein Kind jedoch hat die gleichen Rechte und muss mit Würde behandelt werden und hat ein Recht, gehört zu werden. Ich begegne meinem Kind also ebenbürtig.

Sobald Du zu einer liebesbasierten Einstellung gewechselt hast, wird Dir sehr schnell klar, was Du anders machen musst, der Pfad wird klar und einfach.

Hier sind ein paar Tipps, die Dir helfen, Deine Einstellung zu verändern:

Bilde Dich weiter in Bezug auf die Hirnentwicklung Deines Kindes. Du musst begreifen und verstehen, was Dein Kind kognitiv erfassen kann, dies wird Dir dabei helfen, Deine Perspektive auf das Verhalten Deines Kindes zu verändern.

Gebe Deinen Gedanken zum Verhalten Deines Kindes einen neuen Rahmen. Statt das Fehlverhalten als problematisch anzusehen, solltest Du es als Gelegenheit begreifen. Ich weiß, dass es leichter gesagt als getan ist, doch alle Dinge werden leichter, je häufiger Du sie übst. Das Verhalten Deines Kindes könnte Gelegenheit bieten, eine echte Verbindung zu schaffen, eine neue Fähigkeit beizubringen oder eine neue Grenze zu ziehen. Das Fehlverhalten Deines Kindes kann Dir viele Dinge mitteilen (es ist müde, gelangweilt oder hat Angst).

Wenn Eltern beispielsweise ein Problem mit Wutausbrüchen ihres Kindes haben und das Gefühl haben, dass ihr Kind in solchen

Momenten diszipliniert oder ignoriert werden müsste. Wutausbrüche stehen für ein Gefühl, das für das Kind so groß wurde, dass es dieses nicht ertragen kann. Bestrafungen sind hier weder angebracht noch zielführend. Was Dein Kind jetzt braucht, ist Mitgefühl und Sicherheit, liebevolle Umarmungen, die ihm Sicherheit vermitteln. Ja, es könnte unbequem oder sogar peinlich sein im Supermarkt nun so vorzugehen, aber Dein Kind ist Deine eigentliche Priorität, nicht das, was Passanten vielleicht denken.

Viel zu oft werden Kinder für etwas bestraft, was einfach menschlich ist. Kindern ist es nicht erlaubt, schlecht gelaunt zu sein oder schlechte Tage zu haben. Wir erwarten von ihnen, dass sie ihre emotionalen Reaktionen immer völlig unter Kontrolle halten, doch wie viele von uns können das eigentlich selbst? Hast Du noch nie geschrien oder die Tür wütend zugeschlagen? Bist Du nach einem langen, stressvollen Tag Deinem Kind oder Deinem Partner gegenüber nie schnippisch geworden? Hast Du noch nie hasserfüllt geguckt oder über Deine alltäglichen Frustrationen geklagt? Wenn Du so etwas noch nie getan hast, dann hast Du sicher das Recht auch von Deinem Kind zu verlangen, ein perfekter Mensch zu sein, doch der Rest von uns, alle, die wir bisweilen mal Fehler machen, wir müssen unseren Kindern gegenüber das gleiche Verständnis und den gleichen Respekt aufbringen, den wir für uns selbst erhoffen. Wir haben alle schwere Tage. Schlechte Tage machen uns nicht zu schlechten Menschen. Keiner von uns ist perfekt, und wir sollten unsere Kinder nicht an einem Perfektionsstandard messen, den wir selbst nicht erreichen können.

Das heißt natürlich nicht, dass man respektloses Verhalten oder schlechte Laune nicht ansprechen und korrigieren sollte, da dies ja den Frieden im Haus stört. Es ist unser Job, unseren Kindern beizubringen, welches Verhalten angemessen ist.

Bringe ihnen bei, dass es nicht in Ordnung ist, andere unter der schlechten Laune, die man haben darf, leiden zu lassen. Bring ihnen bei, mit ihren Frustrationen, ihrer Wut, ihren Ängsten, ihrer Traurigkeit und ihren Enttäuschungen umzugehen. Bring ihnen bei, dass es nicht in Ordnung ist, andere Menschen schlecht zu behandeln. Hohe Standards sind gut. Verpflichte sie zu hohen Standards! Doch miss Dich selbst auch daran. Übertrage Deine schlechte Laune nicht auf andere. Lerne, mit Deinen Frustrationen, Deiner Wut, Deiner Angst, Deiner Traurigkeit und Deinen Enttäuschungen zurechtzukommen. Sei nicht unhöflich zu Deinen Kindern. Bedenke, dass Du als Beispiel vorangehst. Wir alle brauchen hohe Standards, und weißt Du, was wir noch brauchen?

Etwas Nachsicht.

Du weißt es am besten, aber manchmal hast Du einen schlechten Tag, und Du sagst etwas, das nicht nett ist oder schlägst eine Tür zu oder schreist Deine Kinder an. Wir sind alle keine Roboter. Manchmal ist das Leben einfach hart, und wir brauchen eine Auszeit, keine Gardinenpredigt. Wir brauchen eine Umarmung, keinen zurechtweisenden Blick. Wir wissen, dass wir nicht falsch gemacht haben, sind aber in Schwierigkeiten. Wir brauchen dann jemanden, der uns versteht. Wir brauchen jemanden, der an uns glaubt. Wir brauchen Nachsicht.

Das Gleiche gilt für unsere Kinder.

Behalte immer das Ziel im Auge. Schau Dir das große Bild an, und denke an die Qualitäten, von denen Du willst, dass Dein Kind sie als Erwachsener hat. Wenn es Dir gelingt, über den jetzigen Augenblick hinwegzusehen, wird Dir klar, wie unwichtig die kleinen Details des Augenblicks sind, und die richtige Perspektive einzunehmen, hilft Dir dabei, Dein Kind besser anzuleiten.

Erziehung ist eine lange Reise. In dieser Zeit muss viel gewachsen werden, und das gilt nicht nur für unsere Kinder, sondern auch für uns selbst. Manchmal sind wir uns nicht sicher, welchen Pfad wir nehmen sollen, und manchmal kommen wir vom Weg ab und bemerken, dass wir uns verirrt haben. Zum Glück ist es nie zu spät, umzukehren und zum richtigen Pfad zurückzukehren.

4. Die eigenen Gefühle und Handlungen anerkennen

Es ist essentiell, dass wir lernen, unsere eigenen Gefühle und Handlungen zu kontrollieren. Wir können unsere Kinder nicht zu Selbstdisziplin erziehen, wenn wir diese Selbstdisziplin nicht selbst besitzen. Wenn wir unsere Wutausbrüche, unsere Ängste, unsere Sorgen und unsere Reaktionen nicht kontrollieren können, wie sollen wir dies dann unseren Kindern beibringen?

Viele von uns haben nie gelernt, mit unseren Emotionen richtig umzugehen. Als Kinder wurde uns entweder beigebracht, sie herunterzuschlucken oder sie auf jemanden anderen zu schieben, manchmal sogar beides. Im Ergebnis haben nur wenige Eltern ein wirkliches Bewusstsein um ihre Gefühle und Handlungen.

Wenn wir sagen, “Wenn Du so weiter machst, muss ich Dir eine pfeffern!” oder “Du machst mich so wütend! Geh in Dein Zimmer!” geben wir zu, dass wir keine Kontrolle über unsere Gefühle und Handlungen haben, dass unser Kind eigentlich uns kontrolliert. Und das ist ein zweischneidiges Schwert. Erstens fühlen sich Kinder verantwortlich für unsere Gefühle, und das ist eine große Last für ein Kind. Zweitens lehren wir sie so, die Schuld anderen zuzuweisen und nicht zu den eigenen Emotionen und Handlungen zu stehen. “Sie ist schuld, dass ich das gemacht habe!” “Ich wollte in der Schule streiten, aber er hat mich wütend gemacht!” Das ist ein Teufelskreis, der bei uns selbst unterbrochen werden muss.

Der erste Schritt ist es, sich unserer eigenen emotionalen Reaktionen vollständig bewusst zu werden und sie anzuerkennen. Statt “Du machst mich so wütend”, versuch es doch mit “Ich bin gerade wütend und muss mich beruhigen.” Mache nicht andere für Deine Gefühle verantwortlich; es sind Deine Gefühle. Dein Kind ist nicht verantwortlich für Deine Trigger-Momente. Es ist an Dir, zu

verstehen, weshalb manche Dinge bei Dir so etwas auslösen und Dich dann darum zu kümmern, diese Auslöser auszuschalten.

Trigger entstehen zumeist in den ersten Jahren unserer Kindheit. Wenn z. B. Weinen bei Dir eine negative emotionale Reaktion auslöst, ist es nicht unwahrscheinlich, dass Dich jemand dafür gerügt hat zu weinen, als Du ein Kind warst. Wenn Weinen ein Auslöser ist, hat man Dir vielleicht als Kind gesagt "Hör auf zu heulen!" Wenn Widerworte so etwas bei Dir auslösen, versuche Dich zu erinnern, was geschehen ist, wenn Du Widerworte gegeben hast.

Wenn Du Deine Trigger herausfinden möchtest, hilft es Dir vielleicht, ein Tagebuch zu führen. Schreibe auf, was Dich wütend macht, versuche herauszufinden, weshalb es ein Trigger für Dich ist, und entwickle dann ein Gegengift. Normalerweise sind unsere Trigger mit negativen Gedankenmustern verbunden. "Mein Kind ist eine Heulsuse! Er weint über jeden Mist!" Diese negativen Gedankenmuster befüttern Frustrationen und lassen negative Emotionen entstehen. Ein Gegengift ist es, den negativen Gedankenverlauf, der Deinen Trigger begleitet, durch einen anderen zu ersetzen. "Mein Kind hat es gerade schwer und braucht Hilfe." Wenn Du das Problem auf diese Weise umdenkst, werden sich die negativen Gedanken reduzieren. Wenn Du den Trigger-Gedanken immer und immer wieder mit dem Gegengift-Gedanken bekämpfst, wird es Dir mit der Zeit gelingen, den Trigger zu deaktivieren. Das wird Dir dabei helfen, auf Dein Kind nicht nur zu reagieren, sondern einzugehen.

Im Folgenden ein paar Beispiele dafür, wie man mit augenblicklicher Wut umgehen könnte:

1. Suche Dir ein Mantra, das Du still (oder laut) sagen kannst, wenn Du auf Dein Kind wütend bist. Beispiele wären "Ich bin in der Lage ruhig zu bleiben" oder "Alles gut, das ist kein Weltuntergang."
2. Tu etwas Physisches. Wirf Dir eine Hand kaltes Wasser ins Gesicht. Jogge auf der Stelle. Mach Dir Musik an und tanze. Geh raus an die frische Luft.
3. Wenn Du das Gefühl hast, schreien zu müssen, nutze eine laute, alberne Stimme oder mache ein "Tut-Tut"-Geräusch, während Du Deinen Mund mit Deinen Händen zuhältst. Mach Dir keine Sorgen darüber, vor Deinen Kindern lächerlich auszusehen. Es ist besser, wenn Du albern als furchteinflößend aussiehst.
4. Wenn Du dazu neigst, Deinem Kind zuzusetzen oder gar es zu schlagen, wenn Du wütend wirst, geh sofort woanders hin. Wenn Dir Dein Kind folgt, und Du immer noch den Trigger spürst, musst Du vielleicht erneut den Raum wechseln und für ein paar Sekunden die Tür schließen, tief einatmen und Dein Mantra wiederholen.

Wenn Du Selbstkontrolle besitzt, kannst Du das Bedürfnis nach physischer Nähe befriedigen und "Ich liebe Dich" sagen und Deinem Kind eine dicke Umarmung geben. Falls Dein Kind nichts dagegen hat, gekitzelt zu werden, kannst Du es auch am Bauch auskitzeln. Das wird Dein Gehirn beruhigen und der liebevolle Kontakt wird Dich auf das lenken, was wichtig ist. Jedes Mal, wenn Du fortgehst oder Dein Kind umarmst, statt es zu hauen, stärkst Du die neuronale Verbindung und schiebst

Deine alten Pfade, die Dich zum Überreagieren verleitet haben, beiseite. Wenn Du große Schwierigkeiten dabei hast, Dein Kind nicht zu schlagen, suche Dir professionelle Hilfe.

5. Eine sanfte Antwort dämpft den Zorn. Ob man nun religiös ist oder nicht, dies ist eine fundamentale Wahrheit. Es setzt von Deiner Seite große Selbstkontrolle voraus, aber wenn Du ständig Sanftheit walten lässt, wird es viel einfacher sanft mit Deinem Kind zu interagieren, wenn es Dir auf den Nerven herumtrampelt. Sprich so oft wie möglich in einem sanften Ton zu Deinen Kindern, zu Deinem Partner und anderen. Denke sanfte Gedanken. Fasse Deine Nahestehenden sanft an - zärtliche Umarmungen, eine Berührung der Schulter, während Du sprichst, ein freundlicher Klaps auf den Kopf, wenn Dein Kind vorbei geht.
6. Erweitere den Raum. Zwischen jeder Handlung und Reaktion gibt es Raum. Normalerweise ist der Raum sehr klein, weil man so schnell reagiert, aber nimm diesen Raum wahr, und erweitere ihn. Sei Dir bewusst, dass Du in diesem Raum eine Entscheidung treffen musst. Du kannst Dich entscheiden, wie Du mit Deinem Kind interagieren willst, entscheide Dich also klug, denn der nächste Schritt wird Deinem Kind beibringen, wie es mit Wut umgehen kann, und dieser Schritt kann Deine Beziehung zu dem Kind stärken oder beschädigen.

Es gibt weitere Emotionen neben Wut, die wir auf unser Kind übertragen, und wir müssen uns auch dieser bewusst werden. Wir projizieren häufig Angst, Traurigkeit und Negativität auf unser Kind. Dies sind aber Gefühle, die wir selbst verarbeiten müssen, nicht unsere Familie. Wir müssen sie annehmen und mit ihnen auf geeignete Weise umgehen, bevor sie jene negativ beeinflussen, die wir lieben. Das soll nicht heißen, dass wir uns nicht unseren Liebsten und Freunden anvertrauen sollen, nicht um Hilfe bitten

sollen, und das soll auch nicht heißen, dass unsere Kinder uns nie besorgt oder wütend sehen sollten. Das wäre ja übermenschlich. Unseren Kindern eine Bandbreite von Emotionen vorzuführen, ist gesund und lehrt sie wertvolle Lektionen darüber, wie sie mit ihren eigenen umgehen können. Der Schlüssel ist, ihnen zu zeigen, wie sie damit umgehen können und nicht, wie man in ihnen badet und sich ihnen ausliefert.

5. Sanfte Führung

Es gibt Menschen, die der irrigen Annahme sind, dass positive Eltern lediglich der "beste Freund" ihrer Kinder sein wollen. Zwar stimmt es, dass Freundschaft Teil unserer Rolle ist, aber es ist nicht die einzige Komponente der Rolle. Positive Eltern sind Anführer, die anerkennen, dass Kinder Führung und Begleitung brauchen. Unsere Führung läuft allerdings über Beispiele, Begleitung und Schutz.

Kindern die Führung zu überlassen, führt dazu, dass sie sich unsicher fühlen. Kein Kind will der Anführer sein; es ist noch eine viel zu große Verantwortung. Sie fühlen sich geborgen, wenn sie wissen, dass wir die Kontrolle besitzen und in der Lage sind, uns um sie zu kümmern und unseren Haushalt zu führen. Das gibt ihnen die Freiheit, einfach Kind zu sein.

Wie man ein positiver Anführer ist

Kinder suchen von Natur aus nach Pflege und Führung. Dadurch, dass wir liebevoll und aufmerksam sind, zeigen wir ihnen immer und immer wieder, dass wir ihre Bedürfnisse bedienen und sie versorgen können. Sie werden dann instinktiv zu uns aufsehen und werden das immer weiter tun, es sei denn, wir trennen die Verbindung zwischen ihnen und uns. Dann orientieren sie sich eher an Gleichaltrigen und anderen Peers.

Wirksame Anführer...

1. ...setzen klare Grenzen.

Kinder brauchen angemessene Grenzen. Permissive Eltern schaffen es nicht Grenzen zu setzen oder ihre Einhaltung durchzusetzen, positive Eltern hingegen schaffen klarer Grenzen und setzen sie beständig und sanft durch.

2. ...verstehen, dass Führung und Kontrolle vollkommen unterschiedlich sind.
Anführer haben die Fähigkeit Kooperation zu initiieren, während Diktatoren sie lediglich verordnen.
3. ...sind fokussiert.
Anführer wissen, was sie erreichen möchten und behalten ihr Ziel im Auge. Sie haben eine bewusste Vorstellung von der Familienatmosphäre, die sie schaffen wollen und versuchen sie aufrechtzuerhalten.
4. ...sind integer.
Sie praktizieren, was sie predigen. Sie richten ihr eigenes Verhalten darauf ab, was sie von ihren Kindern erwarten. Echte Autorität entsteht nicht durch Regierung mit eiserner Hand, sondern durch hervorragende Charakterstärke.
5. ...befähigen andere.
Denke daran, dass das Ziel ist, fähige, selbstbewusste Menschenwesen zu erziehen, und dies entsteht durch Millionen kleiner, befähigender Augenblicke in der Kindheit. Dazu gehört, dass man seinen Schützlingen Vertrauen entgegen bringen muss, sie nach dem Training auch selbst ausprobieren lassen muss. Gute Anführer sorgen dafür, dass ihre Kinder sich fähig fühlen, Dinge anzugehen.
6. ...inspirieren.
Anführer generieren eine positive Umgebung, die es ihren Kindern erlaubt zu wachsen. Sie wissen, wie man das Beste aus anderen hervorbringt.

7. ...unterstützen.
Anführer ermuntern und unterstützen.
8. ...zeigen Selbstbewusstsein. Anführer glauben an sich selbst und an ihre Fähigkeit zu führen. (Habe Vertrauen in Dich selbst! Du wurdest nicht umsonst dazu ausgewählt!)
9. ...haben Sinn für Humor.
Versuch Deine Kinder nicht bis zum 18. Lebensjahr ohne Humor vertrocknen zu lassen. Anführer wissen, wann sie mal loslassen müssen und etwas Spaß nötig ist.
10. ...sind exzellente Kommunikatoren.
Anführer lassen stets Kommunikationskanäle offen. Kinder müssen sich sicher dabei fühlen, mit dem Anführer ohne Angst sprechen zu können.
11. ...sind sanft.
Die besten Anführer gehen sanft vor. In unserer Kultur wurden wir auf die falsche Fährte gelockt, dass man mehr Respekt erhält, je härter man sich gibt. Das ist jedoch schlicht falsch. Was wir durch Härte gewinnen, ist Angst, und Angst ist nicht gleichbedeutend mit Respekt. Respekt wird dadurch gewonnen, dass man Autorität an den richtigen Stellen Freiräume einräumt.

Die Rolle als Freund

Du hast gewiss schon mal gesagt “Ich bin Dein Vater / Deine Mutter und nicht Dein Freund!” Warum aber sollte nicht beides möglich sein? Allem Anschein nach setzen wir in solchen Momenten Freunde mit Menschen gleich, die einem erlauben, jeden möglichen Unsinn zu machen und bei diesem Blödsinn dann

mitmachen. Das ist aber überhaupt nicht meine Definition von Freundschaft!

Selbstverständlich sollten wir mit jedem unserer Kinder auch befreundet sein. Es ist diese Freundschaft, die die Verbindung, das Vertrauen und die Kooperation ermöglicht. Es ist diese Freundschaft, die unsere Beziehung weiter aufrecht erhält, wenn unsere Kinder erwachsen sind. Allerdings können wir nicht nur Freunde sein. Und an dieser Stelle geraten manche Eltern in Schwierigkeiten. Unsere Beziehung zu unseren Kindern bewegt sich wunderschön an den Grenzen zur Freundschaft. Wir sind ihre Eltern, und Eltern zu sein, erfordert mehr als nur Freundschaft. Es bedeutet, dass wir ihre Vorbilder sind, ihre Lehrer und ihr Anführer. Ein Elternteil zu sein bedeutet Bedingungslosigkeit. Es bedeutet, dass wir unsere Kinder, so wie sie sind, lieben und annehmen. Es bedeutet Liebe und Verständnis, die ein reiner Freund so nicht aufbringen kann.

Sagen wir also nicht einfach "Ich bin Dein Vater / Deine Mutter und nicht Dein Freund!"

Sagen wir stattdessen:

Ich werde Dich immer in den Arm nehmen, wenn Du das brauchst.
Ich bin Deine Schulter, an der Du Dich anlehnen und weinen kannst.

Ich leih Dir meine Ohren, wenn Du jemanden brauchst, mit dem Du reden kannst.

Ich helfe Dir hoch, wenn Du hingefallen bist.

Ich werde Dir zujubeln, wenn Du erfolgreich bist.

Ich spreche Dir Mut zu, wenn Du scheiterst.

Die meisten Freunde kommen und gehen, ich jedoch, mein liebes Kind, werde Dich nie im Regen stehen lassen.

Du kannst Dich auf mich verlassen.

So lange ich atme, werde ich für Dich da sein.

Ich bin Dein Freund, aber ich bin so viel mehr.

6. Das spielerische Elternteil

Spielen hat viele emotionale, kognitive, soziale, physische und pädagogische Vorteile. Beim Spielen setzen Kinder Energien frei, reduzieren Stressgefühle und genießen ihr Leben. Sie lernen Problemlösungsansätze, trainieren ihre Kreativität, machen Gebrauch von ihrer Vorstellungskraft und entwickeln neue Konzepte. Spielen stärkt das Selbstbewusstsein, trainiert die Fein- und Grobmotorik und schult das Vokabular und Kommunikationsvermögen. Durch Spielen lernen Kinder Zusammenarbeit, Teilen und Konfliktlösungen. Spielen ist wichtig. Forscher sagen, dass Spielen auch für die Hirnentwicklung förderlich ist.

Für positive Eltern ist das Spielen ein elementarer Baustein - es verbindet Elternteil und Kind. Wenn wir in das Kinderuniversum einsteigen und mit dem Kind spielen, ergeben sich zahlreiche Möglichkeiten. Durch das schlichte Pausieren der Erwachsenen-Agenda sind wir vollkommen präsent, durch dieses Spiel können wir:

- + Vertrauen gewinnen
- + lachen, Spannungen lösen und Stress abbauen
- + Dinge über unser Kind erfahren
- + unserem Kind Dinge beibringen
- + dem Kind vermitteln, wie viel es uns bedeutet

Das Spielen wird leider immer stärker aus der Kindheit entfernt. Während die Welt um uns herum ständig brummt und blinkt, können wir schon glücklich sein, wenn alle rechtzeitig gebadet und mit Essen versorgt sind. Zeit fürs Spielen zu finden, wird immer schwieriger. Schließlich gibt es weitaus dringlichere Dinge in unseren Terminkalendern.

Setze Spielen an die Spitze Deiner To-Do-Liste. Positive Kindererziehung basiert auf der Eltern-Kind-Beziehung, und Spielen ist hervorragend dazu geeignet, Beziehungen zu schaffen.

Hast Du je davon gehört, dass durch Spielen diszipliniert wird? Disziplin entsteht durch Lehre, und Lehren funktioniert am besten, wenn das Kind offen und empfänglich dafür ist. Ein Kind ist nie offener und empfänglicher als beim Spielen. Nutze diese Gelegenheit, um ihm durch Spielen und Geschichten Werte und Fertigkeiten zu vermitteln. Wenn ein Problem immer und immer wieder vorkommt, kann es in diesem Rahmen vorsichtig und sicher innerhalb eines Spielszenarios aufgerufen werden. Nutze beispielsweise Puppen, um nachzuspielen, was in einer ähnlichen Situation geschieht. Durch eine lustige oder alberne Variante kann das Kind Informationen empfangen und leichter verarbeiten, als wenn man ihm eine Gardinenpredigt hält oder es konfrontiert.

Spielen sollte sich jedoch zumeist nicht darum drehen, Lektionen zu vermitteln. Kinder lernen auch dann viel, wenn das Spielen frei und vom Kind bestimmt stattfindet. Folge Deinem Kind in seine imaginierte Welt, und sieh, wohin es Dich trägt.

Je mehr wir spielen, desto friedlicher und glücklicher wird unser Zuhause sein. Spielen wirkt therapeutisch. Wir kommen besser miteinander aus, fühlen uns ruhiger, enger verbunden, und wir benehmen uns alle besser, sind weniger gestresst, wenn wir uns Zeit nehmen, zusammen zu spielen. Integriere es bewusst in Deinen Tagesablauf, und gib Deinem Kind das Geschenk eines spielenden Elternteils.

7. Aufbau einer positiven Selbstbild

Selbstbild könnte man so definieren, dass es die Sicht auf einem selbst und der eigenen Fähigkeiten ist. Das Selbstbild eines Kindes entwickelt sich von Geburt an im Zusammenspiel mit der Art, wie Eltern auf das Kind reagieren. Eltern und Pflegepersonen kreieren durch Zuwendung, Augen- und Körperkontakt eine emotionale Verbindung mit dem Kleinkind.

Während das Kind größer wird, stärkt die Fähigkeit mit anderen erfolgreich zu interagieren, das eigene Selbstbild. Das ist ein kritischer Moment in der frühen Kindheit. Die frühe Entwicklung eines positiven Selbstbildes ermöglicht es dem Kind, sich kompetent zu fühlen, neue Dinge auszuprobieren und ehrgeizig zu sein. Als Eltern haben wir die Möglichkeit (und die Verantwortung), unserem Kind dabei zu helfen, ein positives Selbstbild zu entwickeln.

Wie kann man feststellen, ob ein Kind ein positives oder negatives Selbstbild hat?

Kinder mit einem positiven Selbstbild zeigen eine positive Grundhaltung. Sie glauben grundsätzlich zunächst mal, an ihre Fähigkeit eine Aufgabe allein oder mit etwas Hilfestellung lösen zu können. Sie zeigen dabei keinerlei problematisches Verhalten, da dies gegen ihr positives Selbstbild gehen würde.

Kinder mit negativem Selbstbild haben eine negative Grundeinstellung. Sie sind schnell frustriert und geben bei schwierigen Aufgaben leicht auf. Diese Kinder können problematisches Verhalten zeigen, wenn zu ihrem Selbstbild auch gehört, dass man von ihnen schlechte Verhaltensweisen erwartet.

Was können Eltern tun, um ihren Kindern dabei zu helfen, ein positives Selbstbild zu entwickeln?

Achte auf Deine Sprache, mit der Du von Deinen Kindern sprichst. Label sie nicht mit Wörtern wie faul, gemein, aggressiv oder dumm. Suche stattdessen nach Worten, die die Stärken Deines Kindes betonen und beschreiben.

Biete ihnen Gelegenheit, Erfolgserlebnisse zu haben. Gib ihnen altersgerechte Aufgaben, die sie selbständig erledigen können. Dadurch erhalten sie eine positive Grundhaltung und ein positives Selbstverständnis. Zeig Deinen Kindern, dass Du an ihre Fähigkeiten glaubst, dass Du darauf vertraust, dass ihre Intentionen positiv sind. Im Grunde ist das eine Frage der Wortwahl. Wenn Deine kleine Tochter aus Frustration ein anderes Kind schlägt, kannst Du sagen "Böses Mädchen! Wie kannst Du so gemein sein! Ich kann nicht fassen, dass Du geschlagen hast! Jetzt kannst Du was erleben!" Oder Du könntest sagen "Du warst frustriert und hast geschlagen. Es ist nicht in Ordnung zu schlagen. Ich weiß, dass Du dem anderen Kind nicht weh tun wolltest. Wie könntest Du Deine Wut anders ausdrücken? Möchtest Du hier diesen Ball knautschen?" Was glaubst Du? Welche Variante führt zu einem positiven Selbstbild?

Kompetenz = Selbstvertrauen

Eltern glauben oft, dass sie auf Fehler hinweisen und ihr Kind korrigieren müssen, um es kompetent zu machen. Das ist gefährlich falsch. Konstante Kritik zerstört das Selbstvertrauen eines Kindes, da dadurch immer die Fehler und Schwächen hervorgehoben werden. Wenn wir betonen, was unser Kind richtig macht, fühlt sich unser Kind gut und versucht diese positive Selbstwahrnehmung wieder und wieder zu erreichen.

Deinem Kind Möglichkeiten zu geben, Dinge selbst zu tun, hilft ihm eine positive Grundeinstellung zu entwickeln. Erlaube ihm, sich selbst anzuziehen (ganz gleich, wie wenig die Dinge zusammen passen oder seltsam die Entscheidungen wirken mögen), lege Dinge in seine Reichweite, also Teller und Utensilien, hänge Kleidung niedrig, so dass das Kind selbst auswählen und zugreifen kann. Stelle einen Hocker vor das Waschbecken, damit Dein Kind selbst heran kann. Das hilft ihm dabei, sich kompetent und somit selbstsicher zu fühlen.

Ein gesundes Selbstbild ist das Fundament für eine positive Entwicklung und für das gesamte Wohlbefinden des Kindes. Da sich Menschen entsprechend ihres Selbstbildnis verhalten, ist es essentiell, Deinem Kind die Entwicklung eines positiven Selbstbilds zu ermöglichen. Wenn Dein Kind ein schlechtes Selbstbild hat, ist auch das Potential für schlechtes Verhalten gegeben. Wenn ein Kind hingegen eine gesunde Selbstwahrnehmung hat, sieht es sich selbst als geliebt, liebevoll und wertvoll an und wird sich auf diese Weise verhalten.

8. Die Macht der Worte

Worte sind mächtig. Worte haben jedoch eine besondere Macht, wenn Eltern zu ihren Kindern sprechen. Worte haben die Macht, jemanden aufzubauen oder herunterzuziehen.

In diesem Kapitel sprechen wir darüber, wie unsere Sprache ein positives Selbstbild fördern oder verhindern kann. Wir können auch Bindungen stärken oder schwächen, Kooperation oder Rebellion fördern, Wunden heilen lassen oder aufreißen, alles hängt davon ab, welche Worte wir wählen.

Deine Worte säen eine Saat in die Herzen Deiner Kinder. Aus diesen Samen entwickelt sich entweder Selbstvertrauen oder Zweifel, Würde oder Schande, Selbstwert oder Wertlosigkeit. Deine Worte stehen am Anfang ihrer Lebensgeschichte, und sie werden diese Geschichte überall mit hinnehmen. Deine Worte helfen ihnen zu verstehen, wer sie sind und welchen Wert sie in der Welt haben.

Gebrauche also Worte, die Dein Kind ermutigen, statt es zu entmutigen. Ermutigung ist nicht das gleiche wie Lob. Ermutigung erkennt die Fähigkeiten des Kindes an und drückt Vertrauen in das Kind aus.

Ermutigende Sätze sind:

Da würde ich Dir gern zusehen!

Ich habe großes Vertrauen in Dich.

Das machst Du gut.

Ich sehe, dass Du Dir große Mühe gegeben hast.

Das war sehr mutig von Dir.

Du hast ein großes Herz.

Das war eine große Hilfe. Danke Dir.
Wir machen alle Fehler. Ist nicht so schlimm.
Ihr zwei seid ein großartiges Team!

Entmutigende Sätze:

Mal nicht dauernd über die Linien.
Das ist vermutlich noch zu schwer für Dich.
Das kriegst Du noch besser hin!
Ständig weinst Du.
Kannst Du das wirklich nicht besser?
Das kriegst Du nie hin.

Nörgeln, Fordern und Belehren haben in der Regel den gegenteiligen Effekt dessen, was man erreichen will. Spricht man hingegen in einer festen, versichernden, freundlichen Tonlage führt dies viel schneller zu kooperativen Verhalten. Denke darüber nach, wie Du gern gebeten wirst. Wirst Du selbst fröhlich mithelfen, wenn Dich jemand anbellt, oder bist Du eher an Bord, wenn jemand höflich fragt?

Sätze, die zu kooperativen Verhalten motivieren:

Ich würde mich freuen, wenn Du heute im Garten hilfst.
Danke, dass Du das Geschirr ausgeräumt hast.
Hilf mir bitte, das Wohnzimmer aufzuräumen, dann helfe ich Dir bei Deinem Kinderzimmer.
Ich habe gesehen, dass Dein Zimmer bereits aufgeräumt war. Da hast Du gut mitgedacht!

Sätze, die zu Widerstand und Widerworten führen:

Nie räumst Du Deine Sachen auf!
Dein Zimmer sieht aus wie ein Schweinestall!
Du gehst jetzt in Dein Zimmer und räumst auf, aber sofort!
Wenn Du Dein Spielzeug nicht aufräumst, werfe ich alles in den Müll!

Worte können Zwietracht in der Familie säen. Wenn Du die Fähigkeiten Deines Kindes mit einem Geschwister vergleichst, gewinnst Du dadurch nichts, schaffst aber vermutlich Rivalität zwischen den Geschwistern und sorgst für Verletzungen. Denke daran, wie es sich anfühlt, wenn Dein Kind sagt, "Kevins Mutter erlaubt das aber." Was ist da Deine erste Reaktion? "Nun, ich bin nicht Kevins Mutter!" Niemand mag es, abwertend verglichen zu werden. Das zerstört Selbstvertrauen und bringt einen sofort in die Defensive. Kinder reagieren ganz genauso. Und mit der gleichen Vehemenz können unsere Worte auch Frieden stiften. Indem wir jedes Kind so schätzen, wie es ist und die positiven Eigenschaften betonen - indem wir das Gute an jedem Menschen in den Fokus nehmen - gewinnen wir zufriedene Herzen. Zufriedene Herzen sind friedliche Herzen.

Erinnerst Du Dich an schneidende Worte, die Dir jemand gesagt hat, der Dir nahe stand? Erwinnere Dich, wie so etwas noch Jahre später weh tun kann. Erinnerst Du Dich an Worte, die Dich im Grunde umarmt haben und Dir Trost spendeten?

Wir sollten unsere Worte dazu nutzen, unseren Kindern Gutes zu tun. Auf dass unsere Worte ihre Seelen erheben, ihre Herzen heilen und geknickte Köpfe wieder aufrichten, so dass sie erneut ermutigt sind, hinaus zu gehen und in der Welt bestehen wollen.

Lass Deine Worte für mit Liebe und Nachsicht für Dein Kind wirken.

Sätze, die heilsam sind:

Ich liebe Dich, ganz gleich was passiert.
Ich bin stolz, Dein Papa / Deine Mama zu sein.
Du bist ein wichtiger Teil dieser Familie.
Ich werde immer für Dich da sein.

Sätze, die verletzen:

Wieso kannst Du Dich nicht wie Dein Bruder verhalten?
Du bist eine Heulsuse!
Ich bin tief enttäuscht von Dir.
Du machst alles so schwer.

Vier kleine Wörter:

Es gibt vier kleine Wörter, die ein Kind häufig hören sollte. Es sind vier einfache Wörter, die im Herzen Deines Kindes auf Lebenszeit positiv nachwirken.

Ich glaube an Dich.

Wenn Dein Kind eine große Hürde vor sich hat, sag ihm “Du wirst das schaffen. Ich glaube an Dich.”

Wenn Dein Kind einen Erfolg hat, sag ihm “Ich wusste, dass Du das schaffen würdest. Ich glaube an Dich.”

Wenn Dein Kind einen Fehler gemacht hat, sag ihm “Du kriegst das wieder hin. Ich glaube an Dich.”

Wenn wir an unsere Kinder glauben, lernen sie an sich selbst zu glauben, und das ist ein unschätzbares Geschenk. Wir alle wünschen uns, zumindest eine Person bedingungslos auf unserer Seite zu haben. Ganz gleich, was passiert. Jemand, der fest an uns glaubt. Ein Elternteil sollte so jemand sein, am besten beide Eltern!

Andere Sätze, die sich ebenfalls positiv im Herzen Deines Kindes festsetzen und das Selbstwertgefühl Deines Kindes heben:

Ich sehe, was Du tust.

Im Zeitalter allgegenwärtigen Stresses und ständiger Ablenkungen müssen unsere Kinder wissen, dass wir sie sehen, wenn wir ihnen zuschauen.

“Ich sehe, dass Du Deiner Schwester etwas zu trinken bringst.”

“Ich sehe, dass Du Dich gut um Deine Sachen kümmerst.”

“Ich sehe, dass Du sehr ehrgeizig bist.”

“Ich sehe, dass Du Dir große Mühe bei Deinen Hausarbeiten gibst.”

Die Kindheit vergeht so schnell, und auch wenn wir es im Auf und Ab des Alltags kaum glauben mögen, sie ist furchtbar schnell vorbei. Frag ein Elternteil mit erwachsenen Kindern, wie schnell diese Zeit vorbei rauscht. Nimm Dir jeden Tag etwas Zeit, Deinem Kind einfach zuzuschauen.

Du bist wichtig.

“Du bist wichtiger als diese Probleme.”

“Du bist wichtiger als das Telefon.”

“Du bist wichtiger als die zerbrochene Vase.”

“Du bist wichtiger als mein E-Mail Posteingang.”

Wenn Du ständig angerufen wirst, und Dein kleines Kind an Deiner Hose zieht, erinnere Dich daran, was wirklich wichtig ist. Wenn etwas Milch verschüttet wird und Du die Augen Deines Kindes siehst, die auf Deine Reaktion warten, erinnere Dich daran, was wirklich wichtig ist. Es dauert ein paar Minuten die Milch aufzuwischen, aber es dauert viel länger ein niedergeschlagenes Kind wieder aufzurichten.

Ich glaube an Dich.

Ich sehe Dich.

Du bist wichtig.

Sag diese Sätze zu Deinen Kindern oft, und sieh zu, wie sie aufleuchten.

9. 21 Tage Challenge

“Deine gegenwärtigen Lebensumstände bestimmen nicht, wohin Du gehen kannst, sie bestimmen lediglich Deinen Ausgangspunkt.”
- *Nido Qubein*

Es ist ganz gleich, ob Du ein Neugeborenes oder einen Teenager vor Dir hast, Du kannst immer sofort mit der positiven Erziehung beginnen. Es gibt keine Tricks, keine Rezepte, keine festen Regeln, die zu befolgen sind. Kinder haben die Fähigkeit, sehr schnell zu vergeben und akzeptieren, dass Menschen sich ändern können, wenn diese ernst und aufrichtig kommunizieren, dass sie sich ändern möchten.

Wenn Du von einem strafenden Erziehungsstil zur positiven Erziehung wechseln willst, kann es ein guter Anfang sein, eine Familienzusammenkunft einzuberufen. In dieser Runde kannst Du dann die neue Situation erklären, und mit den Familienmitgliedern diskutieren, was diese Veränderungen bedeuten. Sei offen und ehrlich mit Deinen Kindern, räume vergangene Fehler ein, bitte um Verzeihung und zeige auf, was sich ändern wird. Du brauchst keine Angst zu haben, dass Du Autorität verlierst, wenn Du authentisch bist. Wenn Kinder merken, dass wir unsere Fehler einräumen und uns ändern wollen, lehrt sie das, dass sie das Gleiche tun können, und das ist ein nützliches Wissen, eine gute Fähigkeit in der Jugend und natürlich auch als Erwachsener.

Beginne Deine neue Lebensweise, indem Du Dich vollkommen auf Deine Beziehung zu Deinen Kindern konzentrierst. Wenn Deine Kinder im Augenblick sehr viele Verhaltensprobleme aufweisen, lass ihnen die "Kleinigkeiten" durchgehen, und konzentriere Dich zunächst auf die "großen Probleme", während Du Deine Verbindung zu ihnen aufbaust. Höre offen und aufmerksam zu, was Deine

Kinder über ihre Gefühle und Ideen zum Ausdruck bringen. Spiel täglich mit ihnen und konzentriere Dich vollständig auf sie, während Du mit ihnen spielst. Suche nach Möglichkeiten, mit ihnen gemeinsam zu lachen. Interessiere Dich für das, was Deine Kinder interessiert. Berühre sie liebevoll, Umarmungen, Schulterklopfen, kurze Massagen, was auch immer Deinem Kind zusagt. Das sind alles Wege, eine Verbindung zu Deinem Kind aufzubauen und zu stärken. Und während eure Bindung stärker wird, werden die Verhaltensprobleme Deines Kindes abnehmen.

Wenn Dein Kind schon älter ist, solltest Du davon ausgehen, dass es zunächst austestet, ob Deine Veränderung real ist. Das ist eine ganz normale Reaktion. Sei konsistent, und sie werden Vertrauen fassen und sich an die neue Situation anpassen. Betrachte Dich selbst als eine Art unerschütterliche Eiche, die fest verwurzelt und unumstößlich ist. Stürme kommen und gehen, aber Du stehst felsenfest. Du bist stark genug, heftigen Regenschauern und peitschenden Winden (dem emotionalen Aufbäumen Deines Kindes) zu widerstehen.

Führe Tagebuch über Deinen Weg zum Erfolg.

Es heißt, dass man 21 Tage braucht, um eine Gewohnheit zu etablieren. Ob dies nun Deine erste Einführung in die positive Kindererziehung ist oder ob Du es schon eine Weile damit versuchst, wir alle sind ständig im Wandel und haben immer noch Raum für Wachstum und Verbesserungen.

Ich lade Dich dazu ein, Dich die nächsten 21 Tage darauf einzuschwören, ein positiveres Elternteil zu werden. Beginne ein Tagebuch, und notiere Dir Erfolge, Fortschritte und Errungenschaften. Im Folgenden findest Du 21 Fragen, mit denen Du Dich beschäftigen kannst.

1. Tag:

Wie ist Deine Beziehung zu Deinem Kind im Augenblick? Wie könnte sie verbessert werden?

2. Tag:

Wo musst Du selbst wachsen oder Dich verbessern?

3. Tag:

Welcher Teil des Tages verursacht den meisten Stress, und wie könnte man diese Situation verbessern?

4. Tag:

Sind Deine Erwartungen zu hoch? Zu niedrig? Altersgerecht?

5. Tag:

Schreib 5 gute Eigenschaften für jedes Deiner Kinder auf.

6. Tag:

Wie kannst Du die positiven Eigenschaften Deines Kindes betonen?

7. Tag:

Bist Du die wichtige Person für Dein Kind? Siehst Du, dass Deine Kinder zu Dir aufsehen? Zu wem schaust Du auf?

8. Tag:

Von welcher Deiner Gewohnheiten möchtest Du am wenigsten, dass Dein Kind sie annimmt? Hast Du einen Plan dafür, diese Gewohnheiten abzulegen?

9. Tag:

Schreibe Deine liebste Erinnerung mit Deinem Kind auf. Erinnere Dich, ruf Dir in Erinnerung, was Du gefühlt hast. Fühle das erneut.

10. Tag:

Das wichtigste, was Du heute für Dein Kind tun kannst ist _____.

11. Tag:

Schreib auf, was Dich dazu motiviert, ein besseres Elternteil und ein besserer Mensch zu sein.

12. Tag:

Dein letztendliches Ziel ist _____.

13. Tag:

Welche Verhaltensweisen machen Dich bei Deinem Kind besonders wütend?

14. Tag:

Was kannst Du tun, wenn Du wütend geworden bist, um nicht zu explodieren? Schreibe Dir einen Plan auf, wie Du mit Deiner Wut umgehen kannst.

15. Tag:

Was ist der schönste Teil in der gegenwärtigen Phase bei der Erziehung Deiner Kinder? Was genießt Du besonders an dieser Zeit?

16. Tag:

Was wirst Du am meisten vermissen, wenn Deine Kinder aus dem jetzigen Alter heraus gewachsen sind?

17. Tag:

Hast Du zu viel zu tun? Was könntest Du aufgeben?

18. Tag:

Hast Du eher negative oder eher positive Gedanken? Schreibe drei positive Gedanken, mit denen Du Dich beschäftigen magst, auf.

19. Tag:

Gibt es etwas, was Dir wirklich leid tut und worüber Du nicht hinweg kommst? Kannst Du Dir dafür vergeben? Würdest Du nicht wollen, dass Dein Kind sich dafür ebenfalls vergibt?

20. Tag:

Welche Wünsche und Gebete hast Du für Deine Kinder?

21. Tag:

Was möchtest Du einmal hinterlassen und wie möchtest Du, dass man sich an Dich erinnert?

Schreibe außerdem die Antworten auf folgende Fragen jeden Abend in Dein Tagebuch:

War ich heute voll da?

Wie gut bin ich mit meinen Emotionen umgegangen?

Habe ich mit meinem Kind Kontakt aufgenommen?

Haben wir miteinander gespielt?

Was kann ich morgen besser machen?

Diese leicht geführte Form des Tagebuchs führt dazu, dass Du Dich auf Deine Tagesziele konzentrierst. Neben den Antworten zu diesen Fragen solltest Du Dir auch aufschreiben, welche Fortschritte Du gemacht hast, und welche Unterschiede im Verhalten Deiner Kinder Du feststellen kannst. Achte auch auf die Atmosphäre untereinander. Denke daran, Deine Erfolge zu feiern und Dir Anerkennung zu zollen, dass Du diese wichtige Veränderung an Dir selbst und für Deine Familie vornimmst.