

Das kleine
1x1
der Erziehung

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Stadt Wien – Amt für Jugend und Familie

1030 Wien, Rüdengasse 11, Tel. 4000/8011

Für den Inhalt verantwortlich: Dr. Belinda Mikosz

Illustration: Elisabeth Köpl

Grafische Gestaltung: Alfred Steinschauer

Druck: AV+Astoria Druckzentrum GmbH

Inhaltsverzeichnis

Liebe Familien!	1
Gesundheitsvorsorge für Ihr Kind!	2
Ein Test für Eltern	4
Kinder folgen manchmal nicht	6
Hören Sie Ihrem Kind zu?	8

Überlegungen für die nächste Woche!10

Logische Konsequenzen!	12
Kinder können Regeln akzeptieren!	13
Bestrafung!	14
Kinder reagieren auf Bestrafung!	15
Keine Gewalt in der Familie!	16
Kinderschutz!	17

Überlegungen für die nächste Woche!18

Das Klima in der Familie!	20
Tipps für ein positives Familienklima!	21
Kennen Sie Ihren Erziehungsstil?	22
Woran merkt Ihr Kind, dass Sie es lieben?	24
Woran merken andere, dass Ihnen Ihr Kind sehr am Herzen liegt?	25

Überlegungen für die nächste Woche!26

Aufwachsen ohne Angst!	28
Eltern können helfen	29
Spiel und Spaß, was ist denn das?	30
Zeit nehmen – eine gute Investition!	31
Kinder fördern, aber nicht überfordern!	32
Ja, das können wir auch!	33

Überlegungen für die nächste Woche!34

Gibt es die „perfekten“ Eltern?	36
Mit Humor geht alles leichter!	37
Wenn das mein Kind wäre...!	38
Was wir alles geschafft haben!	39

Noch mehr zum Thema Erziehung.....40



Liebe Familien!

Liebe Familien!

Liebe Mütter, liebe Väter!

Sie möchten mehr über Kindererziehung erfahren, um das Zusammenleben mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern zu verbessern?

Vielleicht haben wir genau das Richtige für Sie. Kurz und bündig zusammengefasst erfahren Sie hier, was Kinder brauchen, damit sie gesund aufwachsen und Ihre Talente entfalten können.

- Gute Gesundheitsversorgung (gesunde, ausreichende Ernährung, Körperpflege, saubere Kleidung, ärztliche Betreuung etc.)
- Eltern, die Sicherheit, Verlässlichkeit und Geborgenheit bieten.
- Liebevolle Zuwendung.
- Aufwachsen ohne Angst.
- Eltern, die sich Zeit nehmen und zuhören.
- Lob und Anerkennung.
- Eltern, die ihren Kindern gegenüber auch Fehler zugeben können.
- Sinnvolle Regeln, die Orientierung bieten.
- Möglichkeiten zum Spielen, Lernen und eine altersgerechte Freizeitgestaltung.
- Unterstützung und Förderung, wenn es einmal nicht so gut klappt.

Gesundheitsvorsorge für Ihr Kind!

Ist es nicht selbstverständlich, dass Eltern auf die Gesundheit ihrer Kinder achten?

Bereits in den ersten Lebensjahren wird das Fundament für eine gesunde Entwicklung von Kindern gelegt. Die Gesundheit der Kinder liegt größtenteils in den Händen der Eltern. Sie müssen dafür sorgen, dass sich ihre Kinder körperlich und geistig altersgemäß entwickeln können.

Da gehört ganz schön viel dazu!

- Wohnung und Kleidung sauber halten,
- Körperpflege,
- gesunde Ernährung,
- ausreichende Bewegungsangebote für das Kind,
- sprachliche und intellektuelle Förderung,
- Kontakt mit Gleichaltrigen und vor allem
- regelmäßige Besuche beim Arzt.

Eltern sollten es mit den **ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen** ihrer Kinder sehr genau nehmen. Schenken Sie Ihrem Kind eine gesunde Zukunft. Früherkennung gehört zu den Errungenschaften der modernen Medizin. Schon auf erste Anzeichen bei Erkrankungen oder Fehlentwicklungen reagieren und nicht zu lange abwarten – dann ist vieles leichter zu behandeln!

Eltern stellen durch ihr Verhalten die Weichen für das spätere Gesundheitsverhalten ihrer Kinder. Sie leben vor, was Sie für richtig und was Sie für falsch erachten – Kinder orientieren sich an Erwachsenen.



Ein Test für Eltern

	stimmt	stimmt weniger	stimmt nicht
Kinder müssen viel lernen, damit es ihnen einmal besser geht.			
Das Verhalten von Kindern ist manchmal nur schwer zu verstehen.			
Wenn mir alles zu viel wird, schreie ich mein Kind an!			
Manchmal rutscht mir auch die Hand aus.			
Es regt mich auf, wenn Sachen nicht weggeräumt werden und herumliegen.			
Mein Kind macht nicht, was ich will.			
Schulprobleme und Mitteilungen der Lehrer/innen ärgern mich.			
Mein Kind könnte alles, wenn es nur wollte.			
Eltern bräuchten mehr Unterstützung bei der Erziehung ihrer Kinder			
Ich möchte am Ende des Kurses mehr über Kindererziehung wissen und mein Kind besser verstehen.			
Ergebnis:			

Ihre Bewertung zeigt, welche Situationen Sie im Zusammenleben mit Kindern schwierig einschätzen.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie ein Programm, das Sie Woche für Woche selbst durchführen können.

Nach jedem Kapitel lohnt es sich innezuhalten und nachzudenken, wie Ihr Erziehungsverhalten bei Ihrem Kind/Ihren Kindern angekommen ist. Was hat gut funktioniert? Was war – aus welchen Gründen auch immer – weniger hilfreich. Nach fünf Wochen intensiver Beschäftigung mit Ihren Kindern, werden Sie ganz bestimmt positive Veränderungen erkennen. Kinder brauchen Eltern, die sich Zeit für sie nehmen und auch in Stresssituationen feinfühlig mit ihnen umgehen. Sie gehören zu den Eltern, die sich mit Ihrem eigenen Erziehungsverhalten kritisch auseinandersetzen, das ist ein guter Weg!



Kinder folgen manchmal nicht!

Das Verhalten Ihres Kindes ist nicht nur für Sie ein Problem, sondern manchmal auch für Ihr Kind. Warum das so ist, erfahren sie in diesem Kapitel. Zunächst geht es einmal darum, zu verstehen, warum sich Kinder gerade so und nicht anders verhalten.

Es will Ihre Aufmerksamkeit

Wer hat nicht schon erlebt, dass Kinder immer dann, wenn etwas Wichtiges zu tun ist oder besonders in der Öffentlichkeit, lästig sind. Vielleicht verlässt Sie in solchen Situationen manchmal die Geduld und Sie bestrafen die Quälgeister!

Gibt es noch andere Möglichkeiten?

Sie könnten stattdessen einen Wunsch äußern, indem Sie z. B. sagen: „Bitte sei so lieb und hilf mir bei dem und dem“ oder „Ich habe jetzt grad keine Zeit für Dich, sei so lieb und spiele alleine. Zu Hause werde ich mit Dir spielen oder etwas machen, was Du möchtest.“

Sicher fallen Ihnen selbst noch ganz andere Möglichkeiten ein!

Es will sich behaupten

Manchmal kommt es zu einem richtigen Zweikampf zwischen Eltern und Kindern, wobei nicht immer die Eltern als Sieger hervorgehen. Das Kind tobt und schreit – die Eltern verlieren die Geduld und bestrafen es. Ärger und Frustration auf beiden Seiten.

Kann man es verhindern?

Sie sollten sich möglichst nicht auf den Kampf einlassen, oft genügt es zu warten, bis sich das Kind beruhigt hat und danach erklären Sie, warum etwas so und nicht anders zu tun ist, z. B. „Du ärgerst Dich grad sehr, aber wir müssen jetzt trotzdem gehen!“ Zugegeben, das ist nicht ganz einfach, noch dazu wenn es vielleicht auch noch Zuschauer gibt (Supermarkt, Straßenbahn oder auf anderen öffentlichen Plätzen), aber es lohnt sich.

Es revanchiert sich

Ist Ihnen schon einmal passiert, dass Ihnen Ihr Kind etwas gesagt hat, was Sie als sehr kränkend empfunden haben? Sie wollten doch nur das Beste und trotzdem ist es frech.

Gibt es noch andere Möglichkeiten?

Vielleicht genügt es, wenn Sie Ihrem Kind sagen, dass Sie diese Äußerung kränkt und Sie so nicht miteinander umgehen möchten!

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, dann wird Ihr Kind einsehen, dass es im Zorn zu weit gegangen ist und sich entschuldigen.

Es flüchtet in Resignation

Sie kennen sicher Situationen aus Ihrem Leben, in denen Sie das Gefühl hatten, egal was Sie machen, es geht alles schief. Kinder haben solche Erlebnisse auch und glauben manchmal, dass sie nichts zustandebringen.

Wie können Sie helfen?

Eltern sollten ihren Kindern in solchen Situationen beistehen und nicht auch noch schimpfen oder kritisieren. Es macht keinen Sinn mitzujammern, sondern besser ist es, gemeinsam nach Auswegen und Lösungen zu suchen. „Ich verstehe, dass Du jetzt enttäuscht bist, aber lass uns gemeinsam nachdenken, wie Du die Schwierigkeiten lösen kannst.“ Werden Sie die/der Vertraute Ihres Kindes.



Hören Sie Ihrem Kind zu?

Jedes Gespräch beginnt mit Zuhören. Das geht nicht so einfach nebenbei, nehmen Sie sich Zeit und unterbrechen Sie z. B. Ihre Arbeit. Wenden Sie sich Ihrem Kind zu, es soll frei und ohne Angst sprechen können.



Nicht immer verstehen Erwachsene die Sorgen und Nöte von Kindern, manchmal auch deshalb nicht, weil sie sich selbst nicht mehr an ihre eigene Kindheit zurück erinnern, an das was sie damals bewegt hat.

Respektieren Sie die Gefühle Ihrer Kinder, machen Sie sich nicht lustig darüber, kritisieren und belehren Sie nicht. Manchmal ist es besser einfach nur da zu sein, zu trösten und zu vermitteln, Sorgen ernst zu nehmen. So gewinnen Sie das Vertrauen Ihrer Kinder.

Es ist gar nicht so einfach über Gefühle zu sprechen – aber es gibt sie, man kann sie nicht einfach leugnen. Wir sagen doch häufig: „Er hat mich so wütend gemacht“, „Wenn ich die nur seh...“, „Bei ihr fühle ich mich wohl.“, „Er verleiht mir Sicherheit.“, etc.

Im Gespräch erfahren Sie, was Ihr Kind bewegt und können gemeinsam nach Lösungen suchen. Eine gute Eltern-Kind-Beziehung ist äußerst wichtig, sie ist die Voraussetzung für eine positive Entwicklung Ihres Kindes.

Junge Menschen sollen sich von ihren Eltern geliebt und verstanden fühlen – auch dann, wenn sie etwas falsch gemacht haben. Das Gefühl der Geborgenheit führt zu Offenheit und daher werden Kinder freiwillig und ohne Angst erzählen und sich mit ihren Sorgen an Sie wenden.

Ihre Aufgabe ist es dem Kind zu helfen, Möglichkeiten zu finden, wie es ein Problem lösen kann. Der Erfolg macht es sicher, es lernt Verantwortung zu übernehmen! Sie zeigen mit Ihrem Verhalten wie es geht!



Überlegungen für die nächste Woche!

Was habe ich diese Woche mit meinem Kind erlebt?

Wie habe ich darauf reagiert?

Wie hat mein Kind auf mein Einmischen reagiert?

Bin ich davon überzeugt, dass meine Maßnahme gerechtfertigt und erfolgreich war?

Ihre Notizen:

Logische Konsequenzen!

Kinder zu erziehen ist nicht immer leicht, eine echte Herausforderung für alle Eltern. Es lohnt sich, darüber nachzudenken, ob es nicht auch andere Möglichkeiten gibt, Kindern Regeln zu vermitteln. Lernen durch Einsicht statt durch Strafe!

Reaktionen der Eltern:

Soziale Erwartung: *„Ich vertraue Dir, dass Du Dich auch ordentlich benehmen kannst!“*

Logische Folge: *„Du darfst gewisse Dinge selbst entscheiden.“*
Wertschätzung: *„Ich mag Dich, auch wenn ich Dich manchmal zurechweise oder kritisiere.“*

Verantwortung: *„Du kannst manche Dinge auch selbstständig erledigen.“*

Entscheidung: *„Wir helfen Dir, wenn Du uns brauchst!“*

Angebote:

- Gespräche!
- Teilhaben lassen am Familienalltag!
- Talente fördern!
- Leistungen anerkennen!
- Loben!
- Eigene Fehler zugeben!



Kinder können Regeln akzeptieren!

Wenn ein Kind zur Welt kommt, ist es auf seine Eltern angewiesen. Es braucht Schutz und Versorgung, um überleben zu können. Je älter das Kind wird, desto mehr braucht es Orientierungshilfen, um zu verstehen, was erlaubt und was verboten ist.

Reaktionen der Kinder:

Soziale Kompetenz: „Ich nehme Rücksicht auf die Bedürfnisse von anderen und kann auch warten.“

Ausprobieren: „Ich lerne durch Erfahrungen.“

Rückmeldung: „Ich möchte meine Eltern nicht enttäuschen.“

Verantwortung: „Meine Eltern trauen mir etwas zu, ich werde ernst genommen.“

Vertrauen: „Meine Eltern helfen mir immer, wenn ich sie brauche!“

Lernen durch Erfolg:

- Mitreden dürfen!
- Rechte und Pflichten wahrnehmen!
- Etwas ausprobieren!
- Selbstwert steigt durch Anerkennung!
- Freude am Erfolg!
- Anstrengung wird nicht vermieden!



Bestrafung!

Warum bestrafen Eltern ihre Kinder?

Meist gibt es einen Anlassfall, der zum Ärger geführt hat. Das Kind benimmt sich schlecht, macht Fehler oder fällt in der Öffentlichkeit (Kindergarten, Schule) durch sein Verhalten negativ auf.

Reaktionen der Eltern:

Ärger:

„Du machst jetzt sofort, was ich Dir sage!“

Vergeltung:

„Ich werde es Dir schon zeigen! Du verdienst eine ordentliche Strafe!“

Verurteilung:

„Du bist schlecht, ich akzeptiere Dich nicht!“

Abschreiben:

„Du wirst das nie schaffen, aus Dir wird nichts!“

Liebesentzug:

„Du kannst sehen, wo Du bleibst. Du interessierst mich nicht mehr!“

Verbote:

- Hausarrest!
- Fernsehverbot!
- Naschverbot!
- Hofverbot!
- Taschengeldentzug!
- Computerverbot!
- und vieles mehr!



Kinder reagieren auf Bestrafung!

Kinder wollen von ihren Eltern geliebt werden und sind meist sehr betroffen, wenn sie eine Bestrafung erfahren – besonders dann, wenn diese zu hart ausfällt. Bestrafung führt selten zu Einsicht! Ganz im Gegenteil – eine Verhaltensänderung tritt selbst dann nicht ein, wenn das Strafausmaß erhöht wird.

Reaktionen der Kinder:

Auflehnung:

„Das ist gemein, ich mach es nicht!“

Furcht:

„Es wird vielleicht etwas Schreckliches passieren, ich bin verloren!“

Schuldgefühle:

„Ich bin schuld, wenn sich meine Eltern ärgern!“

Verunsicherung:

„Niemand mag mich, ich bin nichts wert!“

Rebellion:

„Ich mache was ich will, es ist mir alles egal!“

Taten:

- Aufgaben verweigern
- Schule schwänzen
- Regeln nicht einhalten
- Konsum von Alkohol oder Drogen
- Schwächere unterdrücken
- Kampfbereitschaft steigt
- Anzeigen, Vorstrafen



Keine Gewalt in der Familie!

Schläge!

Körperliche Züchtigung ist verboten! Wer schlagen muss ist schwach! Schläge bedeuten, dass Eltern sich nicht mehr anders zu helfen wissen. Hilflosigkeit macht bekanntlich aggressiv. Für Kinder führen solche Erfahrungen zu seelischen Verletzungen – Ohrfeigen sind ganz sicher ungesund! Es gibt immer bessere Lösungen.

Anschreien, Drohen!

Der persönliche Ärger führt zu Kontrollverlust und die Wut ist schwer beherrschbar. Kinder erleben Eltern in einer solchen Situation sehr mächtig und bekommen Angst – Angst macht krank und dumm! Denken Sie, dass Sie mit Ihrem Verhalten auch Vorbildwirkung haben!

Türen knallen oder mit Gegenständen werfen!

In manchen Familien werden Konflikte lautstark ausgetragen, da fliegen im wahrsten Sinne des Wortes „die Fetzen“! Nicht nur, dass solche Wutanfälle sehr teuer kommen können – Gegenstände, die zu Boden krachen und kaputt werden – gehört Toben nicht zu einer sinnvollen Konfliktbewältigung.

Beschimpfen, Abwerten, Lustigmachen!

Sie fügen Ihrem Kind seelische Wunden zu, denn böse Worte tun auch weh. Kinder brauchen Verständnis und Unterstützung von ihren Eltern, selbst wenn sie sich nicht richtig verhalten. Fehler machen gehört zum Lernen. Mit Ermutigung und Unterstützung kommt Ihr Kind leichter zum Ziel. Kränkungen führen in der Regel zu Trotz und Verweigerung – sicher nicht zu Verbesserung des Verhaltens oder der Leistung.

Kinderschutz!

Sexuelle Übergriffe!

Leider kommt es immer wieder vor, dass Erwachsene ihre Sexualität an wehrlosen Kindern ausleben. Sexuelle Übergriffe sind strafbar, sie müssen unter allen Umständen verhindert werden.

Kinder tragen in ihrer körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung schwere Schäden davon.

Es ist eine Tatsache, dass Menschen, die im Laufe ihres Lebens entweder selbst Gewalt erfahren haben, oder „nur“ als Zuschauer dabei gewesen sind, lange unter den Folgen dieser Geschehnisse zu leiden haben. Angst und Gefühle von Ohnmacht sitzen tief in ihrer Seele!



Zu den Aufgaben der Jugendwohlfahrt gehört es, Kinder zu schützen und ihnen das Recht auf ein gesundes Aufwachsen zu sichern. Eltern haben die Verpflichtung ihre Kinder in jeder Hinsicht gut zu versorgen.

Überlegungen für die nächste Woche!

Was habe ich diese Woche mit meinem Kind erlebt?

Was habe ich diesmal anders gemacht?

Wie hat mein Kind auf mein Einmischen reagiert?

Wie erfolgreich war ich?

Was mir sonst noch aufgefallen ist?

Ihre Notizen:



Das Klima in der Familie!

Haben Sie schon bemerkt, wie sehr Ihr Wohlbefinden und das Ihrer Kinder von der Stimmung in Ihrer Familie abhängt? Sobald der Haussegen schief hängt, fällt das Stimmungsbarometer auffallend rasch ab. Statt Toleranz und Verständnis für einander machen sich Ungeduld und Frustration breit. Der Nachwuchs, der oder die Partner/in nerven und es kommt häufig zum Streit.

Ein positives Familienklima ist ganz wichtig, damit sich zu Hause alle wohlfühlen können. Selbstverständlich gibt es kein Patentrezept für ein störungsfreies Zusammenleben, viel zu unterschiedlich sind die Modelle, die es in unserer Zeit gibt. Die häusliche Atmosphäre wird durch die Familienmitglieder erzeugt und in jeder Familie gibt es bestimmte Vorstellungen.

Eltern sind wichtige Vorbilder! Wenn Sie als Mutter oder Vater unzufrieden, unbeherrscht und vielleicht sogar ungerecht sind, hat das Auswirkungen auf alle Familienmitglieder.

Kinder sollen ihren Eltern vertrauen können. Je besser es gelingt, mit den spezifischen Problemen des Alltags fertig zu werden und auftretende Konflikte zu lösen, umso höher ist die Zufriedenheit.



Tipps für ein positives Familienklima!

- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es gern haben!
- Loben und ermutigen Sie es!
- Nehmen Sie sich Zeit für jedes Ihrer Kinder – spielen, reden Sie mit ihnen!
- Unterstützen Sie Ihr Kind – es soll sich auf Sie verlassen können!
- Geben Sie zu, wenn Sie einmal etwas nicht wissen!
- Nehmen Sie die Sorgen Ihrer Kinder ernst!
- Das Gefühl der Geborgenheit entsteht, wenn sich bei Ihnen zu Hause niemand fürchten muss!
- Erkennen Sie Talente und Interessen Ihrer Kinder und fördern Sie diese!
- Zusammengehörigkeit entsteht durch gemeinsame Aktivitäten, z. B. Ausflüge machen, miteinander spielen, lachen!
- Probleme und Konflikte positiv lösen – auf jeden Streit sollte eine Versöhnung folgen!



Kennen Sie Ihren Erziehungsstil?

Eltern waren auch einmal Kinder, die erzogen wurden. Wenn Sie sich an Ihre Kindheit zurückerinnern, werden ganz sicher neben positiven auch einige negative Erlebnisse auftauchen. Meist sind es Kränkungen oder ungerecht empfundene Strafen, die man später bei den eigenen Kindern unbedingt vermeiden möchte.



Versuchen Sie für sich selbst herauszufinden, welche der angeführten Beispiele Ihrer Einstellung am ehesten entsprechen.

Forderungen

- Mein Kind soll machen, was ich ihm sage!
- Kontrolle ist besser als Vertrauen!
- Mir tanzt niemand auf der Nase herum!
- Ich handle nach meinen Prinzipien, Ausnahmen gibt es nicht!
- Kinder machen Fehler, Erwachsene nicht!
- Wer mich enttäuscht, den mag ich nicht!
- Kinder haben keine Rechte, sondern Pflichten!

Verständnis

- Ich vertraue meinem Kind und traue ihm etwas zu.
- Es ist mir wichtig zu erfahren, was mein Kind denkt und fühlt.
- Kinder sollen etwas ausprobieren und eigene Erfahrungen sammeln.
- Die Misserfolge meiner Kinder sind mir nicht peinlich.
- Mein Kind soll glücklich sein.
- Ich möchte meinem Kind helfen und es unterstützen.
- Kinder haben auch Rechte, nicht nur Pflichten.



Sie werden sich jetzt vielleicht denken, dass Eltern auch nicht immer perfekt sein können und manchmal eben die Geduld verlieren. Keine Frage, trotzdem lohnt es sich nachzudenken, warum etwas in der Erziehung schief läuft!

„Ich möchte mein Kind besser verstehen!“

Kinder sagen häufig nicht, was sie bedrückt, sie zeigen es durch ihr Verhalten. Versuchen Sie zu verstehen! Ein gutes Familienklima hilft im Umgang mit Schwierigkeiten. Eltern sollten die Gefühle ihres Kindes nicht verharmlosen oder ignorieren.

Woran merkt Ihr Kind, dass Sie es lieben?



1.

6.

2.

7.

3.

8.

4.

9.

5.

10.

Woran merken andere, dass Ihnen das Wohl Ihres Kindes sehr am Herzen liegt?



1.

6.

2.

7.

3.

8.

4.

9.

5.

10.

Überlegungen für die nächste Woche!

Was habe ich diese Woche mit meinem Kind erlebt?

Wobei habe ich es unterstützt?

Hat sich unser Familienklima verbessert?

Was ist mir besonders positiv aufgefallen?

Ihre Notizen:

Aufwachsen ohne Angst!

Können Eltern ihren Kindern eine glückliche Kindheit mit allem was dazu gehört: Unbeschwertheit, Gesundheit, Liebe, Verständnis, Freundschaften, Vertrauen und Zuversicht bieten?

Kinder wachsen in einer Welt voller Wunder und gleichzeitig voller Übel auf! Bereits Säuglinge können zwischen Lust und Unlust unterscheiden und außer sich geraten, wenn sie nicht gut versorgt werden.

Bereits mit zwölf Monaten reagieren Kinder auf bestimmte Stimmen mit Angst. Stellen Sie sich vor, was in so jungen Kindern vorgeht, wenn Sie z. B. lautstark streiten oder im Fernsehen ein brutaler Film läuft. Leider gehen Erwachsene häufig davon aus, dass so junge Kinder gar nichts mitbekommen. Dem ist aber nicht so! Bis zum fünften Lebensjahr können Kinder zwar nicht immer den Begriff „Angst“ verwenden, ihre Angstgefühle wirken trotzdem oft sehr lange nach. Je sensibler ein Kind ist, desto mehr Unterstützung braucht es.

Angst ist besonders schwer in den Griff zu bekommen, schwerer als Ärger! Die verschiedenen Formen der Angst entwickeln sich im Laufe des Lebens. Was sind nun die häufigsten Kinderängste?

- Trennungsangst
- Angst vor Dunkelheit
- Angst vor Strafe
- Angst vor Liebesverlust
- Angst vor Gewalt in der Familie
- Angst vor bösen Geistern
- Angst vor dem Tod



Eltern können helfen!

Zunächst können Eltern die Ängste ihrer Kinder nicht verhindern, Sie können Ihrem Kind aber Sicherheit geben und ihm bei der Angstbewältigung helfen.

Ängstliche Kinder sollten keinesfalls bestraft, ausgeschimpft oder verspottet werden. Auch dann nicht, wenn es aus der Sicht des Erwachsenen keinen Grund zum Fürchten gibt. Die Angst lässt sich leider nicht so einfach abstellen!

Wer sein Kind gut kennt, kann Angst auslösende Situationen vermeiden und sein Kind bei der Angstbewältigung unterstützen. Angstverhaltensstrategien sind Verhaltensweisen, die eingesetzt werden, um sich zu schützen. Ängstliche Kinder geraten leichter in Panik und genau in einer solchen Situation werden sie von den Erwachsenen oft nicht verstanden. Ändern Sie das!



Spiel und Spaß, was ist denn das?

Manchmal scheint es so, als hätten nur immer die anderen das Glück und den Spaß gepachtet. Es muss aber nicht so sein! Überlegen Sie einmal, was Sie alles leisten können, wenn Sie gut drauf sind und keine Sorgen haben und wie Sie sich plagen müssen, wenn Sie lustlos und frustriert sind. Kindern geht es da ganz genau so!

Kinder sollen ihre Eltern auch entspannt und fröhlich erleben. Der Spaßfaktor kommt in vielen Familien leider zu kurz – die Sorgen des Alltags nehmen den meisten Raum ein! Dabei sollte die Freizeit einen guten Ausgleich zu den Anforderungen in der Schule oder im Beruf bieten. Zeit gemeinsam verbringen, muss nicht immer teuer sein. Gerade in Wien gibt es viele kostenlose Angebote für Familien mit Kindern. Nützen Sie diese und Sie werden auch Spaß dabei haben.

Können Sie sich vielleicht noch an Spiele aus Ihrer Kindheit erinnern? Was waren Ihre Lieblingsbeschäftigungen? Schlagen Sie Ihren Kindern vor mit Ihnen gemeinsam zu spielen, etwas auszuprobieren oder etwas zu unternehmen. Akzeptieren Sie aber auch, wenn nicht alle Ihre Angebote auf Begeisterung stoßen. Es geht in erster Linie um die Mitteilung, was Sie gerne tun und was nicht.

Ihre Kinder sollen auch ein Vorschlagsrecht erhalten, wobei Sie durchaus die Devise ausgeben dürfen – wir planen etwas, dass gar kein Geld oder ganz wenig kostet. So wird die Kreativität in der Familie angeregt und der Erfindungsgeist gestärkt. Viele Kinder orientieren sich bereits an den Konsumvorgaben aus der Werbung oder von Gleichaltrigen und vereinsamen in ihrer Video- und Computerwelt.



Zeit nehmen ist eine gute Investition!

Zeit für einander haben ist ein kostbares Gut, das in jeder Familie ganz bewusst gepflegt werden sollte. Das Leben besteht ja nicht nur aus Pflichten – auch Kinder brauchen Erholung und Freizeit.

Denken Sie z. B. an einen gelungenen Urlaub und an die schönen Erlebnisse, die Sie mit Ihrer Familie hatten. Freizeit genießen, lässt viele Alltagsschwierigkeiten plötzlich weit weniger dramatisch erscheinen und bringt die Familie wieder etwas näher zusammen. Wie wäre es, wenn Sie jeden Tag oder jede Woche, eine kurze Auszeit einplanen? Könnte doch sein, dass Ihre Kinder dadurch ruhiger und entspannter werden, dass Sie in Gesprächen mehr über sie erfahren und wissen wie es ihnen aktuell geht und wo Sie unterstützen können.

In einer entspannten Atmosphäre lernt man sogar leichter, die Leistungsbereitschaft steigt, wenn man sich auf etwas Positives freuen kann.



Kinder fördern, aber nicht überfordern!

Bereits von Geburt an entwickeln sich Ihre Sprösslinge in riesigen Schritten. Denken Sie nur daran, welche Leistungen in den ersten sechs Lebensjahren erbracht werden – also noch bevor Ihr Kind in die Schule kommt. Kinder erweitern ihren Erfahrungsraum sobald sie gehen, selbstständig essen und sprechen können. Gleichzeitig werden ihre Ausdrucksmöglichkeiten der Gefühlswelt immer vielseitiger. Nichts prägt die geistigen Fähigkeiten eines Kindes so sehr wie die Sprache. Nur wer Sprache hört, kann sie sprechen lernen – daher ist es wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern von Beginn an reden.

Je älter die Kinder werden, umso realistischer blicken sie in ihre Umwelt. Sie beginnen Fragen zu stellen und forschen nach Gründen und Ursachen. Für Kinder sind daher wirklichkeitsbezogene Erklärungen wichtig. Was aber, wenn die Eltern gerade keine passende Erklärung parat haben? Bitte keine Ausreden – einfach zugeben, dass Sie sich erst informieren müssen. So lernt das Kind von Anfang an, dass man Informationen nicht nur von den Eltern sondern auch aus Büchern oder von anderen Quellen bekommen kann – ein wichtiger Lernschritt!

Die Erkenntnis, dass Kinder eigenständige Wesen mit eigenem Willen sind, ist noch recht neu – und wer darauf Rücksicht nehmen möchte, hat es nicht immer ganz leicht. Es geht um einen Balanceakt, einerseits den Willen des Kindes zu respektieren und andererseits auch die eigenen Bedürfnisse als Erwachsener zu beachten. Eltern können in vielerlei Hinsicht Vorbilder sein.

Wer möchte nicht ein möglichst selbstständiges Kind erziehen, dass später erfolgreich durchs Leben geht?



Ja, das können wir auch!

Was brauchen Kinder, um dieses Ziel zu erreichen?

Selbstvertrauen, Selbstständigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Verständnis für andere, Höflichkeit, Lernbereitschaft, gute Bildung, Pflichtbewusstsein, Fleiß und Einsatzbereitschaft, Frustrationstoleranz und vieles mehr.

Für eine gute Entwicklung brauchen Kinder und Jugendliche Eltern oder andere Bezugspersonen, die sie durch ihr Leben begleiten, sie fördern, aber nicht überfordern und vor Gefahren schützen.

Um die Erziehungskraft der Familie zu stärken ist es wichtig, dass Sie sich über eine altersgemäße Entwicklung sowie förderliche Erziehungsstile informieren und Ihr eigenes Handeln überdenken. Eltern, die auch Fehler zugeben können, werden bei ihrem Nachwuchs mehr Vertrauen genießen als andere, die immer Recht haben müssen.

Nützen Sie nicht nur die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches mit anderen Eltern, sondern nehmen Sie auch konkrete Hilfestellungen zur Bewältigung des Erziehungsalltags in Anspruch. Eltern müssen nicht perfekt sein, aber sie sollen ihre Kinder auf dem Weg zum Erwachsenwerden mit Offenheit und ehrlichem Interesse unterstützen. Für sie da sein, wenn es manchmal nicht so klappt und Kindern Mut für einen Neuanfang machen. Nach dem Motto: „Kein Meister ist jemals vom Himmel gefallen“, sollten Sie Zeit für eine positive Entwicklung geben. Dazu gehört auch, dass Sie die Grenzen der Leistbarkeit erkennen und immer dann, wenn Ihnen der Satz über die Lippen kommt: „Du könntest ja, wenn Du nur wolltest“, darüber nachdenken, ob es vielleicht nicht nur am Wollen liegt!



Überlegungen für die nächste Woche!

Was habe ich diese Woche mit meinem Kind erlebt?

Wobei habe ich es unterstützt?

Wie hat mein Kind auf mein Hilfsangebot reagiert?

Was hat sich in der Beziehung zu meinem Kind verbessert?

Ihre Notizen:

Gibt es die „perfekten“ Eltern?

Kinder bedeuten eine gewaltige Veränderung im Leben von Eltern. Egal, was Sie sich vorher ausgemalt haben, wie das Leben mit Kind bzw. Kindern sein wird, meist kommt doch alles ganz anders.

Viele Eltern wollen es besser machen, als sie es selbst in ihrer Kindheit erlebt haben und merken bald, dass ihr Anspruch an sich selbst und ihr tatsächliches Handeln nicht ganz in Einklang zu bringen sind. Fast alle Menschen hätten sich mehr Aufmerksamkeit, Lob, Anerkennung und Rückenstärkung in ihrer Kindheit gewünscht.

Kinder bedeuten Verantwortung, Bindung, kosten Kraft, brauchen viel Geduld und Liebe. Sie können ihre Eltern verunsichern und Gefühle der Überlastung auslösen. Die Fülle der Verantwortung löst fast immer auch Selbstzweifel aus – „Was ist, wenn ich es nicht schaffe?“

Kein Mensch ist ständig freundlich und ausgeglichen. Gestehen Sie sich ein, dass Sie manchmal auch Ihre Ruhe brauchen und planen Sie im Alltag Zeit für sich ein. Unterstützung von Partnern, Großeltern, Kindergarten und Schule bieten solche Möglichkeiten.

Hin und wieder Kraft tanken bedeutet, dass Sie wieder mehr Geduld aufbringen und sich Ihren Kindern positiv zuwenden können. Überforderte Eltern hinterlassen bei Kindern nicht selten das Gefühl ungewollt und ungeliebt zu sein.



Mit Humor geht vieles leichter!

„Kinder halten Erwachsene jung!“ Kennen Sie diesen Spruch? Es ist schon etwas Wahres dran, denn wer mit Kindern lebt, kommt sicher nicht ganz ohne Humor aus. Gemeinsam singen, tanzen, Blödsinn machen, löst bei fast allen Kindern Freude aus und tut meist auch den Erwachsenen gut.

Eigentlich können Kinder alles zum Spielen gebrauchen, wichtig ist nur, dass es jemanden gibt, der mitmacht. Spiele können selbst gebastelt werden, wobei es gar nicht so sehr auf die Haltbarkeit ankommt, sondern mehr auf den Spaß beim Herstellen. Kinder spielen gern mit etwas, was sie allein oder mit den Eltern gebastelt haben. Drachen, Korkstopfelfiguren, Kartoffelstempel oder Tannenzapfenmännchen kommen zum Einsatz. Rollenspiele, Verstecken spielen und sportliche Aktivitäten müssen nicht immer viel Geld kosten.

Reagieren Sie nicht gleich gereizt, wenn sich Ihr Kind einmal daneben benimmt. Wer auch Kritik von Kindern ertragen und manchmal auch über sich selbst schmunzeln kann, gibt ein besseres Vorbild ab, als jemand, der sofort seine Macht ausüben muss.

Konstruktives Streiten bedeutet, dass man auch Gefühle zulassen darf. Wiedergutmachung und Versöhnung sollten am Ende eines Streits stehen und selbstverständlich keine lang anhaltende „Feindschaft!“



Wenn das mein Kind wäre...!

Kritik von außen ist nicht immer leicht zu ertragen und in der Regel reagieren die meisten Menschen sehr ungehalten darauf. „Was geht Sie das eigentlich an, das ist mein Kind und das erziehe ich so, wie ich es möchte!“ Solche Aussagen kann man im Supermarkt, am Spielplatz, im Kindergarten, in der Schule oder im Amt für Jugend und Familie hören.

Versuchen Sie für sich zu klären, wo eigentlich das Problem steckt und ob sich hinter der Kritik nicht auch eine berechtigte Sorge verbergen könnte. Unterscheiden Sie zwischen Zurufen im Alltag, die Sie vielleicht weniger beachten sollten und ernst gemeinten Hinweisen von Experten/innen.

Vertrauen Sie auf die Kompetenz von Fachleuten und nehmen Sie sich Zeit für ausführliche Gespräche. Bieten Sie Ihre Mitarbeit an. Eltern, die sich engagieren, lernen die Bedürfnisse und Schwierigkeiten ihrer Kinder besser kennen. Wenn sie in ihrer Kompetenz gestärkt werden, können sie Probleme leichter lösen. Gerade in schwierigen Situationen braucht Sie Ihr Kind ganz besonders.

Sie können Probleme nicht stellvertretend für Ihre Kinder lösen. Es ist wichtig, Ihren Anteil und die Schwierigkeit des Kindes auseinanderzuhalten und nicht beides zu vermischen. Konflikte können auch der Anlass für eine Neuorientierung sein. Wer eine Schwierigkeit aus eigener Kraft meistern kann, geht gestärkt aus der Situation hervor. Das trifft selbstverständlich nicht nur für Kinder zu.



Was wir alles geschafft haben!

Überlegen Sie einmal, was Sie in Ihrem Leben schon alles geschafft und was Sie in Bezug auf Kindererziehung schon gelernt haben. In den vergangenen Wochen haben Sie viel über Kinderziehung gehört, diskutiert und auch selbst nachgedacht. Sie haben Neues ausprobiert und Ihr Kind/Ihre Kinder vielleicht auch anders wahrgenommen.

Vielleicht haben Sie auch einige Vorsätze gefasst, die Sie in nächster Zeit umsetzen wollen. Es geht um eine positive Veränderung im Zusammenleben mit Ihrem Kind/Ihren Kindern, um mehr Nachhaltigkeit!

Kinder sollen Gefühle zeigen dürfen – dazu gehört auch, dass sie manchmal übermütig sind oder weinen. Kinder, die von den Eltern auch gelobt werden, wenn sie sich um etwas bemühen und Anerkennung erfahren, werden es wieder versuchen. Ältere Kinder können ermuntert werden, die Ursachen für Erfolg oder Niederlage selbst zu analysieren. Haben sie die Gründe herausgefunden, können sie sich selbstständig neue Ziele setzen und weiter üben.

Auch Eltern können lernen und ihr Verhalten kritisch analysieren – nach dem Motto: Ich unterstütze mein Kind und bestrafe es nicht!



Noch mehr zum Thema Erziehung!

Sie sind nun am Ende des Kurses angelangt. Sie haben sich mit dem Thema Kindererziehung ausführlich auseinandergesetzt. Wir hoffen, dass Sie im Umgang mit Ihrem Kind/Ihren Kindern erfolgreich waren. Ein Tipp zum Schluss:

Gute Vorsätze sind schnell gefasst, aber nicht immer einfach durchzuhalten – denken Sie daran, sich genug Zeit für die Kinder zu nehmen, Ruhe zu bewahren und Bedürfnisse des Nachwuchses rechtzeitig wahrzunehmen. Vielleicht nehmen Sie dieses Heftchen hin und wieder auch noch später zur Hand, blättern darin und überlegen sich, welche Anregungen hilfreich waren.

Wenn Sie noch mehr zum Thema Kindererziehung wissen möchten, können Sie drei weitere Broschüren kostenlos beziehen.



Ihre Fragen zur Erziehung beantworten ExpertInnen der MAG ELF auch unter

www.stressmitkindern@mail1.wien.gv.at.

Außerdem finden Sie auf unserer Homepage

<http://www.wien.gv.at/menschen/magelf/kinder/tipps.html>

weitere Informationen über Beratungsangebote der MAG ELF in den Eltern-Kind-Zentren, den Regionalstellen Soziale Arbeit mit Familien sowie den Ehe- und Familienberatungsstellen. Es sind Anlaufstellen, die Ihnen kostenlos zur Verfügung stehen. Mit professioneller Unterstützung können mögliche Ursachen für bestimmte Schwierigkeiten gefunden werden. Die Angebote der MAG ELF bieten weiterführende Hilfe für Sie.



Ihre Notizen:



Stad**t**  **Wien**
Wien ist anders.