

Podcast-Folge mit Hannah Blankenberg: Wie Erziehung dein Erwachsenen-Dasein beeinflusst (Teil 1)

Hannahs Erziehungstipps

Eltern reagieren mit Schreien, Schimpfen, Drohen und den typischen „Wenn du nicht ..., dann ...“-Sätzen, wenn sie sich hilflos fühlen. Hier ein paar Tipps, wie man das vermeiden kann am Beispiel eines Spielplatzbesuchs.

- **Selbst regulieren.**

Erst einmal sich selbst regulieren, z. B. tief durchatmen, kurz summen oder etwas Körperliches machen (bewegen etc.), um nicht gleich losbrüllen zu müssen.

- **Trösten und co-regulieren.**

Wenn das Kind schon schreit und total aufgelöst ist, das Kind zuerst einmal trösten und co-regulieren, also verbalisieren, was da gerade passiert: „Okay, du bist richtig sauer, weil wir jetzt den Spielplatz verlassen und du am liebsten noch hier bleiben würdest.“ So fühlt sich das Kind in seinem Bedürfnis gesehen und denkt „Okay, ich muss nicht noch lauter brüllen, ich wurde schon gehört“.

Gleichzeitig kann man aber auch den Grund miteinbauen wie z. B. „Ich verstehe, dass du traurig bist. Du würdest gerne noch hier bleiben, gleichzeitig müssen wir gehen, weil es schon dunkel wird (oder wir noch einen Termin haben etc.). Möchtest du vielleicht den Heimweg bestimmen?“. Hier auch gerne kreativ werden (siehe letzten Punkt).

- **Schon vorher die Weichen stellen.**

Man kann aber auch schon vorher etwas dafür tun, damit es auf dem Spielplatz erst gar nicht eskaliert, eben indem man NICHT sagt „So, jetzt gehen wir“, sondern das Kind darauf vorbereitet: „Du, hör mal, wir müssen bald gehen.“ Da Kinder kein Zeitgefühl haben, kann das schon etwas schwierig sein. Hier bieten sich Timer an (siehe „Visuelle Timer nutzen“).

Man kann auch fragen „Wie lange brauchst du noch?“ oder „Wie viel Zeit brauchst du noch, um das hier zu Ende zu spielen?“. Man kann auch einfach bestimmen „Du hör mal, noch 10 Minuten, dann müssen wir los“. Man muss

sich also auch nicht auf tausend Verhandlungen einlassen, man darf auch die Führung übernehmen.

- **Visuelle Timer nutzen.**

Visuelle Timer (z. B. die App „Time Timer“) haben den Vorteil, dass das Kind direkt sieht, wie die Zeit abläuft und wie viel noch übrig ist. Eine Sanduhr ist auch eine Möglichkeit, sie passt in jede Handtasche. Oder die kostenlose App „Mouse Timer“, bei der eine kleine Maus Äpfel frisst und das Kind sofort sehen kann: Ok, wenn alle Äpfel aufgegessen sind, geht's nach Hause. Das Visualisieren ist deshalb sinnvoll, weil Kinder - wie schon erwähnt - noch kein Zeitgefühl haben. Sie wissen nicht, wie lange eine Viertelstunde ist oder wie viel 5 Minuten sind. However, wir müssen mehrfach ankündigen.

Noch besser als Zeitangaben sind klar sichtbare Ereignisse wie z. B. „Wenn der Paul geht, gehen wir auch.“ oder „Wenn die Sonne untergeht, dann gehen wir nach Hause.“ oder „Wenn die Turmuhr schlägt, dann gehen wir.“ usw.

- **Bindung vor Weisung.**

Zuerst einmal eine Verbindung zum Kind schaffen: „Ah cool, was spielst du denn da? Oh, du baust einen Turm. Darf ich auch noch einen daneben setzen?“. Dann kann man z. B. sagen „Du, es macht mir gerade unheimlich viel Spaß, Türme zu bauen, gleichzeitig müssen wir aber bald gehen, weil wir dann Abendbrot essen müssen.“

Und dann in dieser letzten Zeit auch wirklich präsent sein, also nicht auf dem Handy daddeln oder mit der Freundin quatschen, sondern wirklich die Zeit mit seinem Kind verbringen und dann z. B. sagen „Jetzt noch 5 Minuten“, dann „Jetzt müssen wir gleich aufbrechen“, „Komm, jetzt nehmen wir den Eimer und packen ein“ usw.

- **Kreativ werden**

Man kann das Kind beispielsweise fragen „Wie wollen wir den Spielplatz verlassen?“ Manche Kinder möchten allen Spielgeräten Tschüss sagen, das erleichtert ihnen den Abschied. „Tschüss Schaukel, Tschüss Sandkasten...“.

Auch kreativ werden, was den Heimweg angeht, z. B.: „Guck mal, du darfst die Richtung bestimmen. Wenn du mir auf die rechte Schulter tippst, dann lauf ich nach rechts und wenn du mir auf die linke Schulter tippst, laufe ich nach links.“ oder „Du, wir laufen jetzt 5 Schritte wie ein Bär und machen dann 6 Sprünge wie ein Känguruh“, also spielerisch das Kind mit einbeziehen und so diesen Abschiedsschmerz leichter machen, indem dass man dem Kind wieder mehr Selbstbestimmung ermöglicht.