



«Gemeinsam stark!»

**Beziehungs- und Erziehungstipps für
den Familienalltag**

**Präsentation und Workshop
Schule Entlisberg, 31. Mai 2022**

Referentin: Marianne Steiger

- dipl. Erwachsenenbildnerin Höhere Fachschule
- Triple P Trainerin
- STEP Trainerin
- "starke Eltern – Starke Kinder®" Trainerin
- dipl. Paar- und Familienberaterin IKP
- Beraterin im psychosozialen Bereich eidg. Dipl.
- Weiterbildungen: Entwicklungstrauma und frühe Bindungsverletzungen
- Mutter von 3 Kindern (18, 20, 22)

Inhalt

1. Bindungswesen «Kind»
2. Häufige Erziehungsfallen
3. Grundlage für alles: Pflegen einer guten Beziehung zum Kind

Konkrete, praxisnahe Erziehungstipps:

4. Ruhige, klare, kurze Anweisungen geben
5. Wahlmöglichkeiten anbieten
6. Dank, Wertschätzung und Lob ausdrücken
7. Für einen respektvollen Umgang: Ich-Aussage

1. Bindungswesen “Kind”

- Das Säugetier Mensch ist für die Gemeinschaft / Sippe / Clan gemacht
- Jedes Kind will/muss sich binden = Sicherheit das Überleben
- Babys/Kinder sind von Erwachsenen (Eltern) vollkommen abhängig
- Das Lernen am Vorbild ist die dominante Lernform
- Dialoge und Tonfall, welche Eltern mit ihrem Kind führen, verinnerlichen sich im Kind und wirken oft ein Leben lang



1. Bindungswesen “Kind”

«Bindungerschwernisse» für Kinder

- mangelnde Zuwendung, Aufmerksamkeit und Körperkontakt
- mangelnde Feinfühligkeit und Wissen um die kindlichen Bedürfnisse
- Stress / Belastung / angespannte Stimmung im Familiensystem
- Konflikte, Kritik, Ablehnung, hohe Erwartungen, impliziter Leistungsdruck
- psychische Belastungen / Süchte / Krankheiten / ungünstige Prägungen der Bezugspersonen



1. Bindungswesen “Kind”

**Wie wir Grossen mit den Kleinen umgehen,
lehrt die Kleinen wer sie sind...**

...und prägt sie oft ein Leben lang!

**Lasst uns also bewusst und sorgfältig
mit unseren Kindern
umgehen.**

2. Häufige Erziehungsfallen

- **Unbeabsichtigte Belohnung durch Aufmerksamkeit**

Eltern bei Fehlverhalten: erklären, ermahnen
wiederholen, hingehen, fragen, diskutieren, schimpfen
= zu viel Aufmerksamkeit für Fehlverhalten



- **Nichtbeachten von positivem Verhalten**

Kinder tun täglich ganz vieles was lobenswert,
gewünscht, positiv ist
= wird nicht erkannt und benannt



- **Ungünstige Anweisungen**

Zu viele!, unklare, zu schwierige,
als Frage oder negativ formuliert

- **Ungünstiger Gebrauch von Strafe**

Zu lange warten dann im Zorn,
androhen und nicht ausführen,
inkonsequent



2. Häufige Erziehungsfallen

- **Ungünstiges Vorbild**

Laut werden, unterbrechen, warten lassen, (zu)lange diskutieren, „Bitte“ und „Danke“ vergessen, Bildschirmkonsum usw.

- **Eskalationsfalle**

Kind / Eltern werden immer lauter, drohender... bis Wirkung da ist
= Lerneffekt: Aggression bringt was

- **Beziehungsprobleme, fehlende Entlastung, Jobstress, Überlastung...**

Verhindert Geduld, Ruhe, Einfühlung usw.
Im Stress sind unsere sozialen Kompetenzen (soziales Hirn) eingeschränkt / lahmgelegt



3. Gute Beziehung zum Kind

Drei Säulen:

Bewusst und immer wieder
Zeit verbringen



Zuhören, Gespräche, plaudern



Körperliche Nähe, Zuneigung,
Körperkontakt



Ein Kind buchstabiert Liebe: Z – E – I – T

3. Gute Beziehung zum Kind

Bewusst Zeit mit dem Kind verbringen

- Immer wieder während des Tages
- Initiative durch uns Eltern
- Kurze Zeitspannen, mit voller Aufmerksamkeit
- Gemeinsame Aktivitäten, oder einfach nur Zusammensein



3. Gute Beziehung zum Kind

Bewusst Zeit mit dem Kind verbringen

Ideen

- *Witze vorlesen, zusammen lachen*
- *malen, basteln*
- *Gesellschaftsspiele*
- *vorlesen*
- *gemeinsam backen/kochen*
- *singen*
- *Legó, Kapplás*
- *spazieren*
- *turnen, tanzen, fangen spielen*



3. Gute Beziehung zum Kind

Zuhören und Plaudern

- Zeit nehmen für Gespräche / Zuhören
- Initiative durch uns Eltern
- Gespräche, die nicht der Organisation dienen, keine Kontrolle, keine Beeinflussung
- In die Welt des Kindes eintauchen
- Plaudern ohne steuern
- Von sich erzählen



3. Gute Beziehung zum Kind

Zuhören und Plaudern

Ideen

- *Interessen / Vorlieben des Kindes
Musik, Mode, Freunde, Hobbies,
Träume...*
- *„Was / wie denkst Du darüber?“*
- *Tagesereignisse*
- *Geplantes, Zukunft*
- *Fotoalbum, eigene Kindheit*
- *Tiere, Natur, unser Essen*
- *Weltgeschehen...*



3. Gute Beziehung zum Kind

Körperkontakt

- Zärtlich und spielerisch!!
- Initiative / Ideen durch uns Eltern



Wenn das nicht «zärtlich» nicht mehr ankommt - wechseln auf spielerisch

Besonders „schwierige“, anstrengende Kinder reagieren langfristig sehr positiv auf vermehrten Körperkontakt!!

3. Gute Beziehung zum Kind

Ideen

- *spielerisch kämpfen, raufen, armdrücken*
- *auskitzeln, „kräbele“*
- *Rücken kratzen, eincremen*
- *Körperkontakt beim Essen, Vorlesen*
- *streicheln, küssen, Hand-in-Hand gehen*
- *(Füsse) massieren*
- *Reiter und Pferd Spiele*
- *Symbole auf den Rücken zeichnen*
- *frisieren und schminken*
- *kuscheln im Bett*
- *führen mit verbundenen Augen usw.*



3. Gute Beziehung zum Kind

**Eine gute Beziehung zum Kind fördert langfristig dessen
psychische und körperliche
Gesundheit und Wohlbefinden.
Ein Leben lang!**

**Eine gute Beziehung zum unserem Kind ist die
Voraussetzung um Einfluss haben**

Konkrete, praxisnahe Erziehungstipps

welche eine positive Kommunikation
und eine gute Beziehung unterstützen

4. Wirkungsvolle **Anweisungen** geben
5. **Wahlmöglichkeiten** anbieten, um langfristig das gewünschte Verhalten zu fördern
6. Mit Dank, **Wertschätzung und Lob** die Bindungssicherheit und Kooperation fördern
7. Die «**Ich Aussage**» um respektvoll auf Probleme hinzuweisen

4. Ruhige, klare, kurze Anweisungen

- **Erziehungsfalle: Zu viele Anweisungen**

- Kind schützt sich mit „Taubheit“
- Eltern werden inkonsequent

- **Nicht gehorchen ist häufig eine Folge...**

- zu vielen Anweisungen
- Anweisungen unklar und aus Distanz formuliert
- keine Konsequenzen bei nicht gehorchen
- mehr Aufmerksamkeit der Eltern bei nicht gehorchen als bei gehorchen
- Anweisungen in aggressivem Ton



4. Ruhige, klare, kurze Anweisungen

Vorgehen

1. Zum Kind hingehen
2. Mit ruhiger Stimme
 - **kurzer Satz**
 - **keine Frage**
 - **positiv formulieren**
3. Zeit geben um zu gehorchen
4. Anweisung **1x wiederholen**
5. **Dank, Wertschätzung bei gehorchen**
oder
Handeln in Form von Konsequenzen folgen lassen

4. Ruhige, klare, kurze Anweisungen

Beispiele für positiv formulieren:

- nicht schreien
sprich mit normal lauter Stimme, bitte
- nicht streiten
sprecht bitte ruhig miteinander
- nicht aus dem Bett kommen
im Bett bleiben
- nicht mit den Händen essen
bitte die Gabel benutzen
- nicht unterbrechen
warte bitte mit reden
- Den Schulsack nicht auf den Boden werfen
bitte den Schulsack ins Zimmer stellen

4. Ruhige, klare, kurze Anweisungen

Vorteile - mit ruhigen klaren Anweisungen...

- ... ist dem Kind klar, was es tun sollte
- ... gibt es tendenziell weniger Anweisungen
- ... gibt es weniger Diskussionen
- ... erzielen Eltern eine höhere Wirkung

5. Wahlmöglichkeiten anbieten



Geeignet bei Kindern, die

- Machtkämpfe provozieren
- Eltern in eine Diskussion verwickeln / oft verhandeln wollen
- Passiven Widerstand zeigen: nichts tun / «vergessen es zu tun»

5. Wahlmöglichkeiten anbieten

Vorgehen

- 1. Wahlmöglichkeit ausdenken:**
gewünschtes Verhalten und Vorteil
nicht gewünschtes Verhalten und Konsequenz
- 2. Wichtig: „Entweder ... oder ...“ nicht verwenden!**
= das macht Druck
- 3. Das Kind freundlich und neutral fragen, welche Variante es will**
 - «Möchtest du lieber...»
 - «Was ist dir lieber...»
 - «Du kannst wählen, ziehst du es vor ...»

5. Wahlmöglichkeiten anbieten

Wahlmöglichkeit ausdenken:

- 1) **gewünschtes Verhalten und Vorteil**
- 2) **nicht gewünschtes Verhalten und Konsequenz**

5. Wahlmöglichkeiten anbieten

Beispiel

Ausgangslage: Kind spielt im Freien, es wird kalt

1. Möglichkeit (gewünschtes Verhalten):

Jacke anziehen und draussen weiterspielen

2. Möglichkeit (Konsequenz):

Jacke nicht anziehen und drinnen weiterspielen

„Möchtest du lieber im Haus weiterspielen oder draussen eine Jacke anziehen?“ Du darfst wählen.

5. Wahlmöglichkeiten anbieten

Beispiele

- „Was ist dir lieber: Heute (1) **Abend den Schulthek packen**, oder soll ich dich Morgen (2) **eine Viertelstunde früher wecken**, damit du packen kannst?“
- “Möchtest du deine Znünibox (1) **in die Küche bringen**, damit ich sie auffüllen kann, oder möchtest du sie lieber im Schulthek lassen und morgen (2) **ohne Znüni gehen**?“
- “Du kannst wählen: Möchtest (1) **du deine Schuhe aufheben** oder soll (2) **ich das machen, dann stelle ich sie in den Keller**?“
- “Willst (1) **du mir das I-Pad freiwillig aushändigen** und es morgen wieder benutzen oder ist es dir lieber, (2) **wenn ich es jetzt nehme, aber dann bekommst du es erst übermorgen wieder**?“

5. Wahlmöglichkeiten anbieten

Vorteile - Mit Wahlmöglichkeiten...

- ...gibt es **keine Gewinner / Verlierer Situation**
- ...gibt es weniger **Machtkämpfe / Druck / Spannungen**
- ...„freiheitsliebende“ Kinder **kooperieren** so besser als mit Anweisungen
- ...lernt das Kind **Entscheidungen zu fällen** und Konsequenzen zu tragen

6. Dank, Wertschätzung und Lob ausdrücken

Grundlagen:

- **Überhaupt wahrnehmen, wenn Ihr Kind gewünschtes Verhalten zeigt**
- **Erkennen und benennen Sie auch Teilerfolge und Bemühungen**
- **Bedanken Sie sich oft und auch für «Selbstverständliches»**
- **Nach Anweisungen die klappen immer loben**
- **Abwesenheit von Fehlverhalten wahrnehmen und wertschätzen**
- **Werden Sie sich bewusst, was Sie an Ihrem Kind schätzen**

6. Dank, Wertschätzung und Lob ausdrücken

Wie?:

- **Überhaupt erkennen/sehen was Ihr Kind Gutes macht**

Beschreiben Sie ganz konkret die Leistungen und/oder die Bemühungen

- Ich finde es grossartig, dass du deiner Schwester geholfen hast die Flaschen zu verräumen
- Es ist ganz toll, dass du deine Schuhe ordentlich hingestellt hast
- Es freut mich, wenn du fragst bevor du die Schlüssel nimmst
- Prima, dass du so lange selbständig gespielt hast
- Schön, dass du gewartet hast, während ich telefoniert habe

6. Dank, Wertschätzung und Lob ausdrücken

- **Erkennen und benennen Sie auch Teilerfolge und Bemühungen**
 - Du hast schon die Hälfte der Rechnungen gemacht
 - Deine Note ist nicht so, wie du sie erwartet hast, aber besser als bei der letzten Prüfung
 - Danke, dass du versucht hast das Spielzeug deines Bruders zu reparieren
 - Ich fand es gut, dass du beim Streit eben so lange ruhig geblieben bist



6. Dank, Wertschätzung und Lob ausdrücken

- **Bedanken Sie sich oft und auch für «Selbstverständliches»**
 - Danke, dass du so leise warst
 - Danke, dass du am Tisch sitzen geblieben bist, bis wir fertig waren
 - Danke, dafür, dass du beim Zähneputzen / Anziehen / Haarewaschen usw. gut mitgemacht hast
 - Ich danke dir, dass du eben so sorgfältig warst mit dem Messer
 - Danke, dass du dein Geschirr abgetragen hast

6. Dank, Wertschätzung und Lob ausdrücken

- **Nach Anweisungen loben!**

- Danke, dass du sofort gekommen bist, als ich dich gerufen habe
- Danke, dass du deine Zähne putzen gehst
- Es freut mich, dass du mir zugehört hast
- Wunderbar, dass du jetzt leiser Musik hörst
- Ich schätze es sehr, dass du mir das Handy abgibst, wenn ich es dir sage
- Ich schätze es sehr, dass du mir beim Aufräumen hilfst



6. Dank, Wertschätzung und Lob ausdrücken

- **Werden Sie sich bewusst, was Sie an Ihrem Kind schätzen**
 - Ich mag es, dass du pünktlich bist
 - Mir fällt auf, dass du deinem Haustier gut und zuverlässig schaust
 - Du verlässt morgens rechtzeitig das Haus. Das schätze ich
 - Du hast immer gute Ideen, wenn es darum geht etwas zu spielen
 - Es ist eine Freude dir zuzusehen, wie du dich draussen im Garten beschäftigst
 - Es ist wunderbar, dass du so gerne Piano spielst

6. Dank, Wertschätzung und Lob ausdrücken

- **Abwesenheit von Fehlverhalten bemerken und loben!**

**Wenn Sie bei „grob sein“ schimpfen,
sollten Sie bei „behutsam sein“
bzw. „in Ruhe lassen“ loben**

- **Mir fällt auf, dass du Maya gegenüber schon lange sehr freundlich bist. Das ist sehr toll!**
- **Danke, dass du Maya für sich selber spielen lässt**
- **Es ist prima, dass du für dich selber spielst**
- **Danke, dass du heute mit uns am Esstisch geblieben bist**
- **Mir fällt auf, dass du heute sofort mit den Hausaufgaben begonnen hast. Danke.**



6. Dank, Wertschätzung und Lob ausdrücken

Kinder lernen am Vorbild der Eltern...

- ... **das Gute zu sehen:** bei sich und den Mitmenschen
- ... **Dankbarkeit / Wertschätzung**
- ... **Zuversichtliche Grundhaltung –**
den Fokus aufs Gelingen und nicht auf Defizite zu legen
- ... **zu loben** und zu motivieren (sich und andere)

7. Ich Aussage

Ich- Aussage: Auf Probleme hinweisen ohne zu beschuldigen

Du-Botschaften / Vorwürfe

«Du strengst dich nicht an»

«Du bist unpünktlich»

«Sei nicht so frech»

«Schmatz nicht so»



Nachteile von Du-Botschaften / Vorwürfen:

- ...lösen Taubheit, Trotz und Abwehr aus
- ...können zu Aggressionen führen
- ...betonen die Schwäche und Unzulänglichkeit des Kindes

7. Ich Aussage

Situation

Wenn...

Meine Gefühle

...fühle *ich*
mich...
/ bin *ich*...

Begründung

...weil ...



Wenn...

„**Wenn** dein Zimmer nicht aufgeräumt ist,

...fühle *ich*
mich...
/ bin *ich*...

ärger mich das,

...weil ...

weil ich nicht staubsaugen kann.“

7. Ich Aussage

Wenn...

...fühle *ich*
mich...
/ bin *ich*...

...weil ...

☹ „Hey, los doch mal zue!“

☺ „**Wenn** du mir nicht zuhörst, **ärgere ich mich, weil** ich das Gefühl habe, dass meine Bedürfnisse nicht wichtig sind.“

☹ „Ruf gefälligst an, wenn du später nach Hause kommst!“

☺ „**Wenn** du nicht anrufst, **bin ich** besorgt, **weil** ich nicht weiss wo du bist“

7. Ich Aussage

Wenn...

...fühle *ich*
mich...
/ bin *ich*...

...weil ...

Üben

1.«Kannst du eigentlich nicht gründlicher aufräumen?!»

2.«Du bist unpünktlich»

3.«Sei nicht so frech»

1. «**Wenn** du unsorgfältig aufräumst, **mache ich mir Sorgen, weil** ich das Gefühl habe, dass du nicht lernst, Ordnung zu halten»

2. «**Wenn** du zu spät kommst, **macht mich das wütend, weil** ich mich nicht auf dich verlassen kann»

3. «**Wenn** du so mit mir redest, **verletzt** mich das, **weil** auch ich versuche, anständig mit dir zu reden»

7. Ich Aussage



Üben

1. «Schmatz nicht so»

2. «Warum kommst du nie wenn ich rufe?!»

3. «Stell gefälligst die Musik leiser!»

1. «Wenn du so laut isst, stört mich das, weil ich es unanständig finde»

2. «Wenn du nicht kommst wenn ich rufe, ärgert mich das, weil ich mich nicht respektiert fühle»

3. «Wenn du so laut Musik hörst, fürchte ich, dass sich unsere Nachbarn gestört fühlen»

7. Ich Aussage

Vorteile von «Ich-Aussagen»

- Kindern lernen von uns Eltern, über Probleme zu sprechen, **ohne zu beschuldigen** / ohne Vorwürfe zu machen
- Machen es den Kindern leichter zuzuhören und zu verstehen
Abwehrreaktion wird vermindert
- Eltern werden **nicht als «Schimpfer» wahrgenommen**, sondern als Mensch mit Bedürfnissen
- Eltern lernen **eigene Bedürfnisse, wahrzunehmen und klar zu formulieren**

Tipps für die Umsetzung

- **Unterlagen ausdrucken**
- **Gut zugänglich** hinlegen: Küche / WC / Handtasche
- **Nur ein Thema pro Tag** ausprobieren / anwenden

Beispielsweise: Heute...

- ... kriegt mein Kind mind. **5x positives Feedback**
- ... werde ich mindestens **2x eine Wahlmöglichkeit** aussprechen
- ... gehe ich zum Kind hin und gebe **positiv formulierte, ruhige Anweisungen**
- ... schenke ich bewusst **öfter Körperkontakt**

Erlauben Sie sich zu experimentieren und zu üben!

Und nicht alles korrekt zu machen!

Automatisierung braucht Übung und Zeit

Für die Haustüre

**Freund, wenn du dieses Haus betrittst,
vieles nicht ganz sauber blitzt.**

**Du merkst, dass es hier Kinder gibt,
die man mehr als das Putzen liebt.**

**Da gibt es Spuren an den Wänden,
kriert von flinken kleinen Händen.**

**Wir machen das mal später weg,
jetzt spielen wir zuerst Versteck.**

**Spielzeug liegt an jedem Ort,
doch eines Tages ist es fort.**

**Die Kinder sind uns nur kurz geliehen,
bis sie erwachsen von uns ziehen.**

**Dann wird auch alles aufgeräumt,
dann läuft der Haushalt wie erträumt.
Jetzt aber freu'n wir uns an unsern Gören
und lassen uns dabei nicht stören.**

Wenn ein Kind...

Text über dem Eingang einer Tibetischen Schule

**Wenn ein Kind kritisiert wird,
lernt es zu verurteilen.**

**Wenn ein Kind angefeindet wird,
lernt es zu kämpfen.**

**Wenn ein Kind verspottet wird,
lernt es, schüchtern zu sein.**

**Wenn ein Kind beschämt wird,
lernt es, sich schuldig zu fühlen.**

**Wenn ein Kind verstanden und toleriert wird,
lernt es, geduldig zu sein.**

**Wenn ein Kind ermutigt wird,
lernt es, sich selbst zu vertrauen.**

**Wenn ein Kind gelobt wird,
lernt es, sich selbst zu schätzen.**

**Wenn ein Kind gerecht behandelt wird,
lernt es, gerecht zu sein.**

**Wenn ein Kind geborgen lebt,
lernt es zu vertrauen.**

**Wenn ein Kind anerkannt wird,
lernt es, sich selbst zu mögen.**

**Wenn ein Kind in Freundschaft angenommen
wird, lernt es, in der Welt Liebe zu finden.**





**Erziehung ist keine Vorbereitung
auf das Leben –
sie ist das Leben!**



Viel Freude an um mit Ihren Kindern!