



Kinderschutz Schweiz
Protection de l'enfance Suisse
Protezione dell'infanzia Svizzera



CompAct

Kompetenzen stärken – Kinder schützen

Wie Sie die Entwicklung Ihres Kindes unterstützen können

Broschüre für Eltern und Bezugspersonen von Kindern
zwischen 3 und 8 Jahren

Deutsch/allemand/tedesco



ASPI

Fondazione della Svizzera italiana
per l'Aiuto, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia

Impressum

Herausgeberin

Kinderschutz Schweiz
Schlösslistrasse 9a
3008 Bern
www.kinderschutz.ch

Inhaltliche Mitarbeit

Daniela Melone, Geschäftsführerin Elternbildung CH
Fondazione della Svizzera italiana per l'Aiuto,
il Sostegno e la Protezione dell'Infanzia (ASPI)
Helen Gebert, Supervisorin & Organisationsberaterin
(bso), Dozentin PHBern
Maria Teresa Escolar, Regionalleiterin Romandie
Elternbildung CH

Illustrationen

Marianne Kauer

Gestaltung und Produktion

Patrick Linner (Gestaltung)
www.prinzipien.ch
Funke Lettershop AG (Produktion)
www.funkelettershop.ch

2. aktualisierte Auflage deutsch
©2022 | Kinderschutz Schweiz
Alle Rechte vorbehalten

Diese Broschüre kann gedruckt und digital
in 14 Sprachen bezogen werden unter
www.comp-act.ch

Zitervorschlag

Kinderschutz Schweiz (2022). CompAct – Förderung
der sozialen Kompetenzen von Kindern zwischen
3 und 8 Jahren und der erzieherischen Kompetenzen
ihrer Eltern und Bezugspersonen (2. aktualisierte Auflage).
Bern: Kinderschutz Schweiz.

Inhalt

Wie Sie die Entwicklung Ihres Kindes unterstützen können	5
Ihr Kind braucht Ihre Liebe	6
Nehmen Sie die Grundbedürfnisse Ihres Kindes ernst	8
Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes ernst	10
Unterstützen Sie die Fähigkeiten Ihres Kindes	12
Respektieren und unterstützen Sie die Grenzen Ihres Kindes	14
Gehen Sie als Eltern sorgsam miteinander um	16
Vermitteln Sie Ihrem Kind klare Regeln	18
Kritisieren Sie nicht Ihr Kind, sondern das Verhalten	22

Wie Sie die Entwicklung Ihres Kindes unterstützen können

CompAct ist ein Angebot von Kinderschutz Schweiz. Es unterstützt Sie mit Tipps und Tricks, um mit herausfordernden Situationen mit Ihren Kindern (3–8 Jahre) umzugehen. Kinderschutz Schweiz setzt sich als Fachstelle in der ganzen Schweiz für Kinder ein. Alle Kinder sollen gewaltfrei aufwachsen können, ihre Rechte sollen respektiert und ihre Persönlichkeit soll geschützt werden.

Als Eltern¹ wollen Sie, dass es Ihrem Kind gut geht und es eine gute Zukunft hat. Ihre Kinder sollen sich zu Menschen entwickeln, die ihr eigenes Leben und das Zusammenleben mit anderen meistern können. Dafür machen Sie jeden Tag sehr viel: Sie sind für Ihr Kind da und nehmen seine Bedürfnisse wahr. Sie sagen Ihrem Kind, was es darf und was nicht. Das alles ist für die gute Entwicklung Ihres Kindes wichtig.

Der Alltag mit Kindern ist manchmal ganz schön herausfordernd!

Sie erleben in Ihrem Familienalltag viele schöne Situationen mit Ihrem Kind. Es gibt aber auch anstrengende und herausfordernde Situationen. Zum Beispiel wenn Ihr Kind sich nicht an Regeln hält, etwas kaputt macht, die Schuhe nicht selbst binden möchte oder ein anderes Kind schlägt.

Für Eltern ist es dann gar nicht so einfach, dabei immer ruhig zu bleiben. Denn in solchen Situationen brauchen Kinder die notwendige Aufmerksamkeit und Unterstützung. Seien Sie sich bewusst: Eltern können gar nicht immer alles richtig machen! Auch Eltern machen Fehler. Sie sind Vorbild für Ihre Kinder: Können Sie sich Fehler eingestehen und sich beim Kind entschuldigen, hilft dies Ihrem Kind, dasselbe zu tun.

Wir haben für Sie Alltagssituationen zusammengestellt. Sie zeigen auf, was Sie tun können, um Ihr Kind in seiner Entwicklung am besten zu unterstützen, sodass Ihr Kind gestärkt und mutig seinen Weg gehen kann.

¹ Wir sprechen Eltern und alle anderen Bezugspersonen an, die sich regelmässig und länger um ein Kind kümmern: zum Beispiel Grosseltern oder Tageseltern.

Ihr Kind braucht Ihre Liebe

Kinder brauchen etwas ganz Besonderes: Sie!

Für eine gute Entwicklung braucht ein Kind eine sichere Bindung zu Ihnen: Das Kind muss wissen, dass es sich auf Sie verlassen kann und Sie es lieben. Auch wenn es gerade etwas gemacht hat, das Sie ärgert. Wenn Ihr Kind Ihre bedingungslose Liebe erfahren kann, dann entwickelt es Vertrauen in sich selbst. Nur so kann es stark werden und eine gute Beziehung zu anderen Menschen aufbauen.

Was erlebt ein Kind, das durch Abweisung und Liebesentzug bestraft wird?

Es ist für ein Kind sehr hart, wenn die Eltern nach einem Streit nicht mehr mit ihm sprechen oder so tun, als sei es nicht anwesend. Dies sind Formen psychischer Gewalt, wozu auch gehört, dass das Kind herabgesetzt oder erniedrigt wird.



Wird ein Kind auf diese Weise bestraft, ist das viel schlimmer, als wir Erwachsene uns das vorstellen können! Das Kind glaubt, dass es nur geliebt werden kann, wenn es brav ist und keine Fehler macht. Das ist ein grosser Stress für ein Kind. Kinder, die das öfter erleben, haben oft Mühe, anderen Menschen zu vertrauen und schöne Beziehungen aufzubauen. Auch leidet ihr Selbstwert stark unter dieser Abweisung.

So können Sie Ihrem Kind Ihre Liebe zeigen

Kinder brauchen einen sicheren Ort. Sie als Eltern können Ihren Kindern diesen sicheren Ort bieten. Sie ermöglichen Ihrem Kind, dass es neugierig die Welt entdecken kann. Wenn Ihr Kind Angst hat und bei Ihnen Schutz sucht, können Sie es trösten und in den Arm nehmen. Auch wenn es Blödsinn oder Fehler gemacht hat, muss es wissen, dass es immer zu Ihnen kommen darf und Sie es nicht strafen werden. Sie als Eltern können ihm dann das erwünschte Verhalten aufzeigen. Zum Beispiel, indem Sie ruhig mit ihm sprechen und mit ihm das erwünschte Verhalten ausprobieren. Es muss spüren, dass Sie es als Person lieben und schätzen, auch wenn sein Verhalten Ihnen nicht gepasst hat.

Beispiel: Sie haben gerade eine Stunde die Kleider der ganzen Familie gebügelt, zusammengelegt und in einem Kleiderkorb verstaut. Als Sie kurz das Zimmer verlassen, leert Ihr Kind den Korb aus, um damit zu spielen. Erklären Sie Ihrem Kind in einem respektvollen Ton: *«Ich habe viel Zeit gebraucht und es nervt mich, dass ich nochmals von vorne beginnen muss. Ich sehe, dass du spielen möchtest, und das ist toll. Bitte frag mich das nächste Mal, wenn du den Korb brauchst.»*



Nehmen Sie die Grundbedürfnisse Ihres Kindes ernst

Alle Menschen haben Grundbedürfnisse. So zum Beispiel nach Vertrauen, Autonomie, Anerkennung, Sicherheit und Liebe. Sie als Eltern können Ihr Kind unterstützen diese Grundbedürfnisse zu befriedigen. Kinder tun oft viel dafür, um Anerkennung zu erhalten: Sie überlegen sich zum Beispiel Dinge, die Sie als Eltern vielleicht ärgern. Einzig, um Ihre Aufmerksamkeit zu erhalten – sogar, wenn es eine negative Reaktion ist.

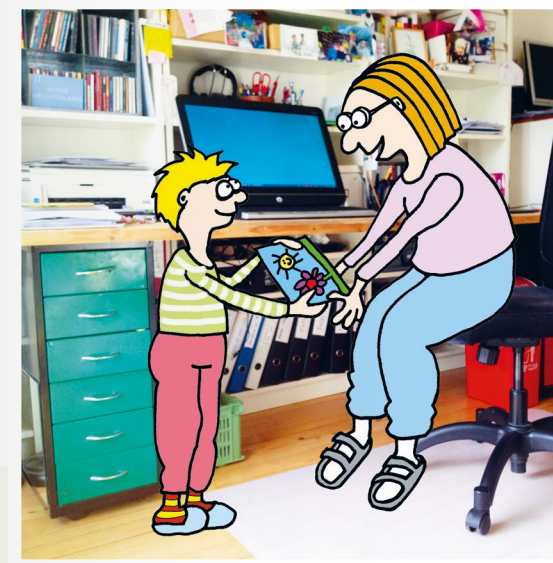
Was passiert mit einem Kind, dessen Grundbedürfnisse zu wenig ernst genommen werden?

Unerfüllte Grundbedürfnisse werden oft erst im Verhalten des Kindes sichtbar. Die einen Kinder reagieren heftig, indem sie herausforderndes, auffälliges Verhalten zeigen, andere ziehen sich in sich zurück. Nehmen wir seine Grundbedürfnisse nicht ernst, lernt das Kind, dass diese nicht wichtig sind. Es fühlt sich allein gelassen und wertlos. Die Gesundheit und das Wohlbefinden des Kindes werden eingeschränkt und es kann ernsthaft körperlich und psychisch krank werden.



So können Sie die Grundbedürfnisse Ihres Kindes erfüllen

Herausforderndes Verhalten des Kindes fällt auf und kann nerven. Hinter jedem «schwierigen» Verhalten steckt jedoch ein Grundbedürfnis. Es hilft, das Kind besser zu verstehen, wenn das dahinterliegende Grundbedürfnis verstanden wird. Möchte es Anerkennung? Braucht es Sicherheit?



Positives Verhalten wird oft als selbstverständlich angenommen. Es hilft dem Kind, wenn Sie auch auf dieses eingehen.

Beispiel: «Danke, dass du mir hilfst, den Tisch zu decken.» oder «Ich sehe, dass du dir grosse Mühe gegeben hast beim Malen dieses Bildes!»

Es hilft Ihrem Kind, wenn Sie Zeit mit ihm verbringen, bei der es nur um Sie beide geht. Geben Sie Ihrem Kind so viel Aufmerksamkeit, wie Sie können. Wichtig ist die Qualität, nicht die Anzahl Stunden, die Sie mit Ihrem Kind verbringen. Körperkontakt hilft, dass ein Kind sich wahrgenommen und geliebt fühlt. Auch Freude und Interesse Ihrerseits am Zusammensein mit Ihrem Kind und an seinen Gedanken und Gefühlen zeigt ihm Ihre Liebe. Gemeinsame Erlebnisse mit Ihnen sind sehr wertvoll für Ihr Kind.

Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes ernst

Alle Menschen haben jeden Tag viele verschiedene Gefühle. Auch Kinder sind fröhlich, wütend, traurig oder ängstlich. Anders als wir Erwachsene zeigen Kinder ihre Gefühle oft sehr direkt und intensiv. Wir Erwachsenen haben gelernt, unsere Gefühle zu regulieren. Auch Ihr Kind lernt das im Laufe der Jahre. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass Kinder ihre Gefühle überhaupt erkennen und daran glauben, dass sie mit den eigenen Gefühlen umgehen können. Sie als Eltern müssen Ihr Kind hierbei unterstützen.

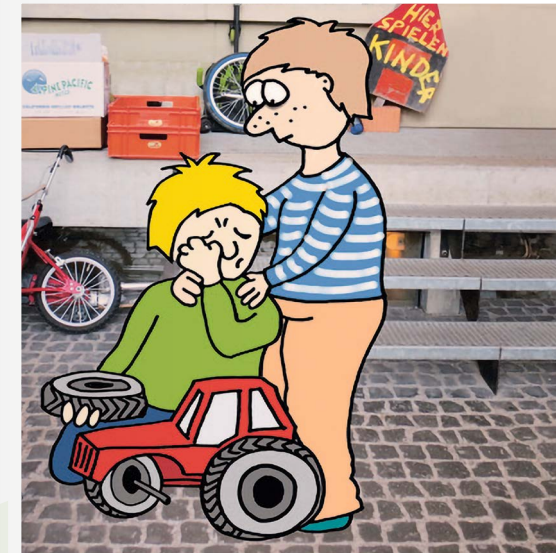
Was passiert mit einem Kind, dessen Gefühle zu wenig ernst genommen werden?

Wenn die Gefühle des Kindes nicht ernst genommen werden, fühlt es sich als Mensch nicht wahrgenommen und abgelehnt. Das hat einen Einfluss darauf, wie es in Zukunft auf Menschen zugehen und Beziehungen aufbauen kann. Wenn auf seine Gefühle nicht reagiert wird, lernt es, seine Gefühle zu verstecken und sich selbst nicht ernst zu nehmen. Passiert das immer wieder, kann ein Kind körperlich und psychisch auffällig werden. Sein Selbstbewusstsein wird zu wenig unterstützt.



So können Sie Ihr Kind im Wahrnehmen seiner Gefühle unterstützen

Für ein Kind ist es wichtig zu erfahren, dass alle Gefühle Platz haben. Das Kind kann sich darauf verlassen, dass die Eltern auf seine Gefühle eingehen und diese ernst nehmen. Wie zum Beispiel, wenn es traurig ist und weint.



Wenn das Kind hinfällt, können Sie es in den Arm nehmen und sagen: *«Oje, bist du hingefallen. Das tut weh oder?»* Halten Sie Ihr Kind, bis es sich beruhigt hat, denn der Körperkontakt hilft ihm. Wenn Sie sagen: *«Das ist doch jetzt nicht so schlimm, steh wieder auf!»*, fühlt sich das Kind nicht ernst genommen.

Sprechen Sie in Ihrer Familie und mit Ihren Freundinnen und Freunden und Bekannten offen über Gefühle. Alle Gefühle sind erlaubt. Sie als Eltern sind Vorbild für den Ausdruck und den Umgang mit Gefühlen. Auch indem Sie Ihre eigenen Gefühle ernst nehmen. Kleinen Kindern, die ein Gefühl noch nicht erkennen können, hilft es, wenn Sie zum Beispiel sagen: *«Jetzt bin ich ganz fröhlich.»* oder *«Heute fühle ich mich traurig.»* Besprechen Sie in der Familie, wie Sie selbst mit Ihren Gefühlen umgehen und leben Sie dies vor. So können Sie sagen: *«Ich bin wütend und darum gehe ich nun eine Runde laufen.»* Ihr Kind lernt so, dass es in Ordnung ist, Gefühle zu benennen und zu zeigen. Sie können Ihr Kind anleiten, wie es mit heftigen Gefühlen umgehen kann. Wut ist o. k., aber etwas kaputt machen nicht. Es kann zum Beispiel ins Sofa boxen und so Dampf ablassen.

Unterstützen Sie die Fähigkeiten Ihres Kindes

Alle Kinder sind neugierig und möchten alles wissen und lernen. Das ist ihr Antrieb für Entwicklung. Dafür brauchen Kinder den Raum, ihrem Alter entsprechende Erfahrungen machen zu können und zu dürfen. So können sie ihre Fähigkeiten einüben und entwickeln. Damit dies gelingt, dürfen die Anforderungen weder zu hoch noch zu tief sein. Kinder entwickeln ihre Fähigkeiten auf unterschiedliche Art und Weise: besonders beim Spielen oder in der Schule. Hier kann das Kind üben und sich freuen, wenn etwas, das es noch nicht konnte, gelingt. So macht es die Erfahrung, dass es etwas kann und bewirkt. Das ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass es sich an die nächste Herausforderung wagen kann.

Was passiert mit einem Kind, dessen Fähigkeiten zu wenig unterstützt werden?

Sie als Eltern wollen das Beste für Ihr Kind: Es soll einen guten Schulabschluss machen, damit es einen guten Beruf lernen kann. Es ist wichtig und richtig, dass Sie sich als Eltern für die Leistungen Ihres Kindes interessieren. Die Erwartungen müssen aber für Ihr Kind erreichbar



sein. Sind die Erwartungen zu hoch, hat Ihr Kind den Eindruck, dass es nicht genügt. Das ist schlecht für sein Selbstvertrauen und seine Leistungen können sich verschlechtern. Manchmal resignieren Kinder und denken: *«Ich kann es ja sowieso nicht!»* Sind die Erwartungen zu tief, ist das Kind zu wenig gefordert. Auch unterforderte Kinder fühlen sich oft nicht wahrgenommen und hängen irgendwann einfach ab.

So unterstützen Sie die Fähigkeiten Ihres Kindes

Damit Sie Ihr Kind in seinen Fähigkeiten unterstützen können, braucht es in erster Linie Beobachtung: Was macht Ihr Kind gerne? Wo hat es Freude an der Herausforderung? Wie lernt es gut? Abgestützt auf Ihre Beobachtungen lernen Sie Ihr Kind sehr gut kennen. Sie erfahren, wo es Unterstützung und Ansporn braucht und wo Sie ihm Zeit lassen, seinen eigenen Weg allein zu gehen. Sie können im Alltag kleine Gelegenheiten schaffen, die Ihr

Kind Schritt für Schritt bewältigen kann. So baut es Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten auf. Beispielsweise kann Ihr Kind eine Flasche nicht öffnen. Statt sie ihm einfach aufzumachen, können Sie diese ein wenig aufdrehen und das Kind den Rest machen lassen.

Kinder lernen sehr gut, wenn sie frei und ohne Beaufsichtigung von Erwachsenen spielen können. Geben Sie Ihrem Kind Zeit, die Welt alleine zu entdecken. Seien Sie für Ihr Kind da, wenn es Ihre Nähe und Unterstützung sucht.



Respektieren und unterstützen Sie die Grenzen Ihres Kindes

Wie wir Erwachsenen haben auch Kinder ihre Grenzen. Diese Grenzen geben Sicherheit und Schutz.

Manchmal überschreiten Erwachsene die Grenzen eines Kindes in einer guten Absicht: Sie möchten es zum Beispiel zu etwas motivieren, das es nicht will, wie vielleicht die Grossmutter zur Begrüssung zu küssen. Oder das Kind wird gezwungen, sich bei einem anderen Kind zu entschuldigen.

Die Grenzen sind bei jeder Person anders. Deshalb ist es wichtig, auf die Reaktion des Kindes zu achten.

Was passiert mit einem Kind, dessen Grenzen ignoriert werden?

Werden die Grenzen eines Kindes immer wieder ignoriert oder überschritten, drohen dem Kind erhebliche psychische und körperliche Folgen.



Das Kind lernt, dass es nicht selbst über sich und seinen Körper verfügen und bestimmen kann. Scham entsteht. Das Kind wird von Erwachsenen bestimmt. Es lernt, dass seine eigenen Grenzen nichts wert sind. Es lernt, Unbehagen auszuhalten und sich nicht zu wehren. Das Kind wird dadurch verletzlicher für übergriffiges Verhalten von anderen, z. B. auch für sexuelle Übergriffe.

So respektieren und unterstützen Sie die Grenzen Ihres Kindes

Es ist wichtig, dass Sie und andere Erwachsene die Grenzen Ihres Kindes erkennen, unterstützen und schützen. Als Eltern können Sie Ihrem Kind dabei helfen, seine Grenzen kennenzulernen. Es ist hilfreich, in der Familie offen über das Thema zu sprechen. Sprechen Sie auch über Ihre eigenen Grenzen, wie Sie sich fühlen, wenn sie überschritten werden, und fordern Sie ein, dass auch Ihre Grenzen respektiert werden.

Besprechen Sie mit Ihrem Kind seine Grenzen. Welche Berührungen findet es angenehm oder unangenehm? Wer darf es anfassen und wer nicht? Wie soll es zum Beispiel umgehen mit der Begrüssung von anderen Menschen? Drängen Sie Ihr Kind nicht dazu, etwas zu machen, das es nicht will. Fragen Sie nach, wieso es etwas nicht machen möchte und gehen Sie auf das ein.

Um seine Grenzen zu verteidigen, braucht ein Kind ganz schön viel Mut. Es braucht dazu Ihre Unterstützung: Es darf sich gegen unangenehme Berührung wehren! So helfen Sie Ihrem Kind, dass es für seine eigenen Grenzen einstehen kann.



Beispiel: Die Grossmutter möchte das Kind zur Begrüssung küssen. Dem Kind ist dabei unwohl. Sprechen Sie mit dem Kind über seine Wünsche für die Begrüssung der Grossmutter. Besprechen Sie mit der Grossmutter, dass das Kind sich eine andere Begrüssung wünscht – zum Beispiel einen Luftkuss. Begleiten Sie Ihr Kind bei den Begrüssungen.

Gehen Sie als Eltern sorgsam miteinander um

Kinder beobachten gut und nehmen sehr genau wahr, wie Erwachsene miteinander umgehen. Sie spüren die Stimmung in der Familie sehr gut. Wenn Eltern sorgsam miteinander umgehen, fühlen sich die Kinder sicher und geborgen.

Es ist normal, dass Eltern ab und zu miteinander streiten. Auch im Streit kann man respektvoll bleiben. Das Kind lernt am Vorbild und überträgt das auf sein eigenes Verhalten anderen Menschen gegenüber. Es lernt viel für seinen eigenen Umgang mit schwierigen Situationen.



Was passiert, wenn ein Kind Gewalt zwischen den Eltern erlebt?

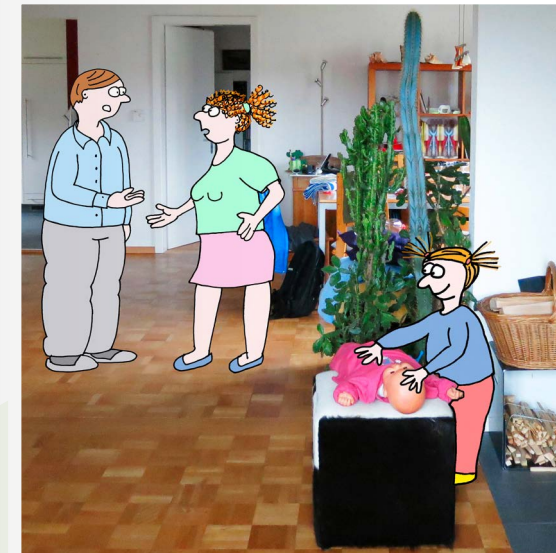
Wenn Eltern miteinander streiten, können sie ganz schön wütend werden. Wenn sie ihre Konflikte aber mit psychischer oder körperlicher Gewalt lösen, fühlen sich die Kinder hilflos und ängstlich. Oft meinen sie, sie seien schuld am Streit der Eltern.

Wenn sich Eltern zum Beispiel beschimpfen, anschwärzen oder körperliche Gewalt anwenden, ist das für ein Kind verstörend. Das Erleben der Gewalt zwischen den Eltern

ist für das Kind eine Form psychischer Gewalt. Kinder bekommen die Gewalt zwischen ihren Eltern in den allermeisten Fällen mit, auch wenn sie zum Beispiel nicht im selben Raum anwesend sind. Das löst grossen Stress aus. Ein Kind kann darauf bedrückt, unruhig, ängstlich oder aggressiv reagieren. Oder es reagiert aus Angst gar nicht. Das Erleben von Gewalt zwischen den Eltern kann für das Kind gesundheitliche Folgen bis ins Erwachsenenalter haben.

So unterstützen Sie Ihr Kind

Für Kinder ist ihr Daheim ein Ort der Sicherheit und Geborgenheit. Als Eltern können Sie Ihrem Kind zeigen, dass man sich streiten und sich danach aber auch wieder versöhnen kann. Und zwar ohne Schläge und Herumschreien. Schön ist es auch, wenn Ihr Kind erlebt, wie Sie nach einem Streit wieder aufeinander zugehen und sich auch für ein Verhalten entschuldigen können. Das gibt Ihrem Kind innere Sicherheit, die es für seine gute Entwicklung braucht. Sie sind ein Vorbild für Ihr Kind.



Holen Sie sich bei Partnerschaftsproblemen Unterstützung bei einer Beratungsstelle in Ihrem Kanton:
 > <https://www.kinderschutz.ch/de/beratungsstellen.html>

Vermitteln Sie Ihrem Kind klare Regeln

Regeln für das Zusammenleben begegnen uns überall. Kindern geben sie Sicherheit und einen geschützten Freiraum. Sie wissen, wie sie sich in bestimmten Situationen verhalten sollen und können Verantwortung für ihr Verhalten übernehmen. Die Regeln, die ein Kind zu Hause kennenlernt, sind auch draussen wichtig. So lernt das Kind, wie es sich anderen Menschen gegenüber verhalten soll.

Gut begründete und konsequent beachtete Regeln unterstützen die Entwicklung des Kindes zu einer kompetenten Person und sind für das Zusammenleben in der Familie von Bedeutung. Sie tragen dazu bei, dass es nicht immer wieder zu Streitereien kommt über alltägliche Themen wie Aufräumen oder Hausaufgaben erledigen. Das raubt viel Kraft und Geduld. Ausserdem helfen sie, Gefahren für das Kind abzuwenden.

Was passiert, wenn dem Kind keine Regeln gesetzt werden?

Werden keine Regeln gesetzt, ist das Kind verunsichert. Es fühlt sich orientierungslos und überfordert in der Welt. Es weiss nicht, was von ihm erwartet wird und wie es sich verhalten soll. Das kann zu starken Frustrationen und damit zu Aggression, Gewalt und problematischem Konsumverhalten führen. Wenn ein Kind immer machen kann, was es will, wird es Probleme im Umgang mit anderen Menschen haben. Es wird zum Beispiel rücksichtslos den Bedürfnissen anderer Personen gegenüber.



So setzen Sie gekonnt Regeln

Viele Regeln werden von Ihnen als Eltern bereits den Kindern vorgelebt. Sie orientieren sich daran, wie Sie sich verhalten: Sie sind ihre Vorbilder.

Dem Kind hilft es, wenn Regeln mit Konsequenzen verbunden sind. Konsequenzen zeigen dem Kind, dass Regeln verbindlich sind, und geben ihm Sicherheit und Orientierung. Es wird dabei zwischen *natürlichen* und *logischen* Konsequenzen unterschieden.

Eine *natürliche Konsequenz* entsteht ohne Ihr Einwirken. Es müssen somit keine Regeln gesetzt werden. Das Kind lernt durch Erfahrungen, welche Verhaltensweisen welche Konsequenzen nach sich ziehen.

Beispiel: Es ist ein kalter Herbsttag und Ihr Kind möchte mit Ihnen auf den Spielplatz gehen. Sie sagen Ihrem Kind, dass es eine dicke Jacke anziehen soll, da es kalt ist. Ihr Kind möchte jedoch ohne Jacke rausgehen. Bereits nach 15 Minuten auf dem Spielplatz hat Ihr Kind kalt. Es weint, einerseits, weil es kalt hat und andererseits, weil es gerne weiterspielen würde und nun erfährt, dass das ohne Jacke unangenehm ist.

Eine *logische Konsequenz* ist eine Vereinbarung von gemeinsamen Regeln und Konsequenzen zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Denn wenn Ihr Kind mitentscheiden kann, ist es auch eher bereit, sich an die Regel zu halten. Das Kind fühlt sich selbstwirksam. Konsequenzen sollen in den meisten Fällen durchgesetzt werden. Sie dürfen aber auch mal flexibel sein. Ihr Kind lernt dadurch, dass Sie verlässlich, aber nicht stur sind. Häufig werden Kinder für ein unangemessenes Verhalten von ihren Eltern aber bestraft. Sie verstehen jedoch gar nicht, was sie falsch gemacht haben. Konsequenzen sind deshalb sinnvoller als Strafen und sollten, wenn möglich, vorher mit dem Kind besprochen werden.

Beispiel: Das Kind möchte vor dem Abendessen Schokolade essen. Sie haben mit dem Kind vereinbart, dass es ein Mal pro Tag eine Süßigkeit essen darf. Will es jetzt Schokolade essen, bedeutet dies, dass es nach dem Abendessen keinen Nachttisch erhält. Das Kind kann somit selbst entscheiden. Wenn das Kind sich für die Schokolade entscheidet, seien Sie konsequent und geben ihm später keinen Nachttisch.



Die Konsequenz soll, wenn möglich, sofort erfolgen und im Zusammenhang mit dem Verhalten stehen, denn Kinder leben im Hier und Jetzt. Auch mit viel Willen klappt die Einhaltung von gemeinsam vereinbarten Regeln nicht immer sofort. Kinder müssen die Dinge wiederholen und üben. Das braucht manchmal viel Geduld. Entscheidet sich Ihr Kind für die Konsequenz, begleiten Sie es liebevoll dabei und lassen Sie es nicht alleine. Es kann auch sinnvoll sein, dem Kind ein Unterstützungsangebot zu machen. Zum Beispiel eine Erinnerung, dass das Kind keinen Nachttisch bekommt, wenn es sich für die Schokolade entscheidet.

Regeln müssen immer wieder überprüft werden. Vor allem dann, wenn eine Regel nur selten eingehalten wird. Dann kann es auch sein, dass die Regel das Kind überfordert oder nicht (mehr) dem Alter entsprechend ist.

Setzen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind wenige, aber sinnvolle Regeln, denn Kinder können sich nicht viele Regeln merken. Kinder freuen sich, wenn Sie schon kleine Fortschritte bemerken und diese würdigen.

Kritisieren Sie nicht Ihr Kind, sondern das Verhalten

Auch wenn Sie Ihr Kind lieben, finden Sie wahrscheinlich nicht immer toll, was es macht. Besonders wenn Sie Ihrem Kind dasselbe immer wieder sagen müssen, ist das sehr anstrengend. Manchmal sagen Eltern in ihrem Ärger dann Sätze wie: «Du bist so nervig!» oder «Bist du so dumm, dass du das nicht verstehst?» Solche Sätze tun jedem Menschen weh und Kindern ganz besonders. Sie schaden ihrem Selbstwert. Ein Kind muss jederzeit wissen, dass es geschätzt und bedingungslos geliebt wird. Das ist wichtig für sein Selbstwertgefühl und seine Selbstständigkeit und somit für seine gute Entwicklung.



Was passiert mit einem Kind, das immer wieder kritisiert wird?

Hört ein Kind oft schlechte Dinge über sich selbst von wichtigen Bezugspersonen, dann fängt es an, diese Dinge zu glauben. Mit der Zeit denkt es, dass es wertlos ist. Vielen Eltern ist nicht klar, wie stark sie ihr Kind durch solche Worte beeinflussen. Ein Kind, das von sich denkt, dass es nichts kann oder dumm ist, traut sich immer weniger zu. Das hat schliesslich Einfluss auf das Verhalten. Manche Kinder werden ängstlich und passiv, andere wütend und aggressiv. Oft lassen dann die Leistungen nach, zum Beispiel in der Schule. Weniger Erfolgserlebnisse und Anerkennung führen zu noch mehr Angst und Rückzug oder Wut und Aggression. Ein Teufelskreis entsteht.

So kritisieren Sie das Verhalten und nicht das Kind

Wenn Sie sich über ein Verhalten Ihres Kindes ärgern, atmen Sie einige Male tief ein und aus. So können Sie sich bereits etwas beruhigen. Zudem verschaffen Sie sich Zeit und können überlegen, welches Verhalten Sie von Ihrem Kind möchten. Oft fällt es uns leichter zu sagen, was wir nicht möchten, doch das unterstützt das Kind zu wenig im Ändern seines Handelns. Versuchen Sie daher das erwünschte Verhalten zu benennen.

Beispiel: Das Kind leert beim Abendessen seine Tasse aus, weil es aufgeregt eine Geschichte erzählt. Statt mit ihm zu schimpfen oder ihm zu sagen, wie ungeschickt es ist, sagen Sie: «Ich weiss, du bist aufgeregt. Ich bringe dir einen Lappen, damit du das aufwischen kannst. Stell bitte deine Tasse weiter weg, wenn du eine Geschichte erzählst.»

Damit können Sie Ihrem Kind etwas sehr Wichtiges mit auf den Lebensweg geben: ein starkes Selbstwertgefühl. Es ist den Herausforderungen des Alltags viel besser gewachsen, weil es an sich und seine Fähigkeiten glaubt. Dadurch ist es motiviert dazuzulernen und gibt auch bei Misserfolgen und Enttäuschungen nicht so schnell auf.





Kinderschutz Schweiz
Protection de l'enfance Suisse
Protezione dell'infanzia Svizzera

**Kinder schützen.
Kinder stärken.**

**Wir sind die starke Stimme
der Kinder in der Schweiz.**

Ihre Spende unterstützt Kinderschutz Schweiz dabei.

Online: kinderschutz.ch/spenden 




HERZLICHEN DANK 

Kinderschutz Schweiz

Schlösslistrasse 9a | 3008 Bern
Telefon +41 31 384 29 29

www.kinderschutz.ch
info@kinderschutz.ch

   /kinderschutzschweiz
 /kinderschutz_ch