

Gedanken zur Erziehung

Eine kleine Abschiedsrede der Schulpsychologin an Mümmelmannsberger Eltern (Folge 1)

Dipl. Psych. Th. Ziesenitz-Albrecht Schulpsychologin für die Schulen in Mümmelmannsberg von 1980 bis 2004



Liebe Eltern und Erzieher, ich möchte mich als Schulpsychologin von Ihnen verabschieden. Zum Schluss will ich Ihnen meine Erfahrungen aus der Beratung von unterschiedlichen Kindern und deren Familien und natürlich mit der Erziehung meiner eigenen Kinder mitteilen. Ich hoffe, dass es viele von Ihnen dazu anregt über Ihre Erziehung nachzudenken.

Meine Gedanken habe ich in drei Teile aufgeteilt, die in dieser und in der folgenden „Aktiv Wohnen“ - Ausgabe abgedruckt werden.

A Fragen zu Grundlagen der Erziehung

B Hinweise zu Bedürfnissen, Anforderungen und zur Erziehung in den verschiedenen Altersstufen

C Konkrete Regeln für den Umgang mit Kindern insbesondere mit schwierigen Kindern

A Fragen zu Grundlagen der Erziehung

Wer Kinder erzieht, muss sich darüber Gedanken machen, was das Ziel der Erziehung in einer Zivilgesellschaft sein soll. Wir erziehen in der Gegenwart und sind beeinflusst von Moden und der momentanen gesellschaftlichen Stimmung. Es gibt jedoch eine menschliche Grundlage die uns leitet, nämlich das, was einen glücklichen, leistungsstarken und beziehungs-fähigen Menschen ausmacht.

Um als Erwachsener auch mit schwierigen Zeiten zurechtzukommen, muss der Mensch lebenslang lernfähig, ausgebildet und neugierig sein. Er braucht Selbstvertrauen und Selbstsicherheit:

Dazu braucht man nicht fehlerfrei zu sein und man braucht auch kein Abitur. Er sollte zu Stärken und Schwächen stehen können, Mut haben, sich auch zu widersetzen, ohne dabei die Regeln des zwischenmenschlichen Zusammenlebens zu verletzen. D.h. Respekt vor der Würde des anderen haben.

Dies sind Ziele, nach denen Menschen immer wieder streben, das es immer wieder mal misslingt, sollte nicht entmutigen.

Auf dem Wege dahin sollte ein Kind folgendes entwickeln und lernen:

- * ein positives Selbstwertgefühl
- * gleichzeitig ein Gespür für die anderen Menschen
- * Normen und Regeln (freundlich, respektvoll, tolerant und höflich)
- * Gerechtigkeitsgefühl (in Abhängigkeit von der altersgemäßen moralischen Urteilsfähigkeit)
- * Selbständigkeit und Selbstverantwortung
- * Neugier
- * Die Bereitschaft sich anzustrengen
- * Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten

Die Grundlagen dafür legt als erstes die Erziehung und das Miteinander in der Familie:

* Erfolgreich ist demnach Ihre Erziehung immer dann, wenn sie es schaffen, sich auf die Besonderheiten oder die besonderen Ausprägungen der Persönlichkeit des Kindes einzulassen. Es wertschätzen.

* Das, was wir als Person erreichen, ist immer eine Wechselwirkung aus dem, was wir genetisch mitbekommen haben und dem, was unser Gegenüber (Eltern, Erzieher, Lehrer) herausfordert und fördert. Es entwickelt sich das, was erfolgreich ist: d.h. was Anerkennung, Zuwendung und Aufmerksamkeit auslöst setzt sich durch.

* Eltern müssen sich klar sein, dass ihr Kind eine unabhängige Person ist. Wenn Sie Ihr Kind erziehen, passiert es leicht, dass Sie Erwartungen an Ihr Kind haben, die aus Ihrer eigenen Kindheit stammen, d.h.: die Ihre Eltern an Sie hatten, als sie selbst ein Kind waren. Manchmal müssen Kinder für Eltern das erfüllen, was sie selbst nicht erreicht haben. Daraus ergeben sich Konflikte für das Kind, die eine eigenständige Entwicklung hemmen, weil der Blick der Eltern den Blick auf das Kind verstellt ist.

* Die Erziehung ist nicht nur Mutter- sondern auch Vatersache.

* Nicht nur die Eltern erziehen ihr Kind, die Kinder erziehen auch die Eltern. Und hier geht's dann los. Starke Eltern sagen überlegt nein und können das „Gejähle“ aushalten, sind darauf vorbereitet. „Er will das ja nicht!“ sagen Eltern, die sich nicht trauen, sich ihrem Kind trotz besseren Wissens zu widersetzen.

* Es ist inzwischen eine Binsenweisheit, dass Erziehung heute nicht mehr von selbst funktioniert, es gibt viele Miterzieher besonders in den Medien, Trends und Atmosphäre in der Gesellschaft u.s.w., die Eltern sind gefordert sich nach ihren Wertvorstellungen und Kenntnisse zu entscheiden, was sie ihrem Kind zumuten sollten.

* Wer und was hat welchen Einfluss auf die Entwicklung und Bildung des Kindes? In der elterlichen Erziehung sollte es nicht nur Mutter und Kind oder Vater und Kind geben, sondern auch meistens eine dritte Partei: der Vater/Stiefvater/Mutter/Stiefmutter, die Großmutter oder eine andere wichtige Person. Die müssen sich bei den folgenden Punkten einigen, absprechen, damit es für das Kind Verlässlichkeit gibt.

Hier einige Fragen, die sich Eltern und die dritte Partei stellen und diskutieren sollten, wenn sie überlegt erziehen wollen:

1. Eltern sind verantwortlich für das, was sie ihren Kindern zumuten: Z.B.: Sie wählen die Fernseh-Programme (Computerspiele) aus, die die Kinder sehen oder spielen und bestimmen wie lan-

ge etwas gesehen wird. Sie bestimmen, was und wie sie essen, wann sie zu Bett gehen, welches und wie viel Spielzeug sie haben....

Wie ist das bei Ihnen zu Hause?

2. Kinder wählen die Sprache, die zu Hause üblich ist. Ihr Kind ist die Visitenkarte für die Familiensprache in der Öffentlichkeit.

Hören Sie sich zu, welche Wörter und Sätze benutzen Sie ?

Sie wählen, worüber in der Familie gesprochen wird. Die Themen, die in der Familie verhandelt werden, bestimmen das Interesse des Kindes.

An welchen Gesprächen beteiligen Sie die Kinder? Wann nicht?

3. Kinder erleben Achtung, wenn man ihnen zuhört und zwar „aktiv zuhört“.

Diese Achtung bringen sie dann auch anderen Menschen entgegen.

Wann und wie hören Sie Ihrem Kind zu?

4. Normen und Regeln des Zusammenlebens lernt das Kind zuerst zu Hause

Welche Regeln gelten bei Ihnen zu Hause, worauf achten Sie?

Wie erklären Sie Ihrem Kind den Sinn dieser Regeln?

5. Das Kind einerseits zu achten, andererseits zu begrenzen, ihm zu widersprechen, gibt Orientierung. Sie verlieren die Liebe des Kindes nicht, wenn sie ihm widersprechen und Grenzen setzen Nein sagen. Diese Grenzen müssen kontinuierlich und für das Kind durchschaubar sein

Wo sind Sie konsequent, sagen nein?

Wie kommt es bei Ihnen dazu, dass sie inkonsequent sind?

Was befürchten Sie, wenn Sie nein sagen?

6. Häufiges bestätigen (loben) der erwünschten Verhaltensweisen und es wertschätzen, sich ihm liebevoll zuwenden sind der Humus für das Selbstwertgefühl.

Welche Stärken hat ihr Kind? Schreiben sie sich das auf. Achten sie einmal (einen Tag) nur darauf, was das Kind gut macht und kann. Melden Sie es ihm zurück.

7. Kinder brauchen Zuwendung, wollen anerkannt und für die Eltern bedeutsam sein.

Woran merken Sie, wie es Ihrem Kind geht?

8. Kinder wollen aber auch selbst bestimmen Das heißt aber nicht, dass sie sich ihren Verpflichtungen entziehen können.

In welchen Situationen ist das so?

Wie finden Sie das? Und wie reagieren Sie?

9. Kinder brauchen starke Eltern. Sie spüren die Atmosphäre in der Familie. Spannungen, Unlust, Müdigkeit, Streit der Erwachsenen macht ihnen Stress und Druck.

Wie können Sie sich stärken?

Woraus schöpfen Sie Kraft und Energie?

Die Eltern brauchen ein eigenes Leben,

dass sie zufrieden stellt, das hilft, die Kinder loszulassen und sich unabhängig von der Liebe der Kinder zu machen.

Beispiel: Wenn Sie eine Tätigkeit ausführen, bei der das Kind sie nicht stören soll, dann helfen Sie ihm, sich selbst etwas zu suchen und loben sie es, wenn er/sie es eine Weile aushält. Dauert ihre Arbeit länger, immer wieder ermuntern und loben, wenn er ohne sie auskommt. (1/2 - 3/4 Stunde kann ein Vorschulkind sich schon allein beschäftigen mit 15 min. Unterbrechungen) Wichtig ist, dass das Kind nicht das Gefühl bekommt, sie hätten ein schlechtes Gewissen, dann wird es nerven.

Wichtig ist aber auch, dass es immer wieder Zeiten gibt, in denen Sie ihrem Kind ihre Aufmerksamkeit widmen, in dem Sie körperlich präsent und handlungsfähig sind.

10. Es muss eine Balance geben zwischen:

- * Selbstständigkeit fordern und Zuwendung, Hilfe geben
- * Grenzen setzen, Widersprechen und Wertschätzen, loben
- * Dem Leben als Erwachsener und der Präsenz für die Kinder (dazu gehört auch der Beruf) (bewusst handeln und Zugehörigkeit)

Dabei haben Vater und Mutter oft unterschiedliche Ausprägungen. Das ist gut so, sie müssen es nur voneinander wissen und sich gegenseitig unterstützen.

Wie schätzen Sie sich gegenseitig ein? (Inklusive Großmutter/-vater ...)

B Ausgewählte Gedanken dazu, was Kinder in welchem Alter brauchen:

Von 0-1 benötigen sie

- * Nahrung, körperliche Unversehrtheit und Versorgung, Wärme und den intensiven Kontakt zu Bezugspersonen. Es entwickelt sich in dieser Zeit ein Grundmuster für das Zutrauen zur Welt und die Grundlage für Neugier und Motivation.
- * Eine emotionale Schwingung, die zwischen Bezugsperson und Kind entsteht: z.B. Mutter oder Vater spüren, was das Kind ausdrückt, wenn es greint, brüllt, juchzt. Sie teilen dem Kind, das Gefühl das Sie wahrnehmen, mit und vermitteln dem Kind damit gleichzeitig schon eine Grundlage für ein sprachliches Selbstverstehen. Die meisten Menschen tun das intuitiv mit Säuglingen und Kleinstkindern.
- * Anregungen wie riechen, schmecken, tasten, sehen, hören in natürlicher und konkreter Form prägen das schnell wachsende Gehirn. Das Fernsehen und ständige Geräuschkulissen verwirren und sind dabei schädlich.

Von 2-3 benötigen sie

- * die Spielfreude und die Präsenz (die innere Anwesenheit) der Eltern,
- * Fragen beantworten in vernünftiger Sprache
- * Zuhören, lachen, singen
- * Bilderbücher zum suchen und erzählen
- * wenig ausgewähltes Spielzeug (zu viel irritiert nur) zum Bauen, ineinander stecken
- * Begegnung mit der Natur, Erde, Was-

ser, Pflanzen ... hautnah

* Anfassen, riechen, schmecken, bewegen: Das Gehirn (Denken, Sprache, Vorstellung, Fantasie) entwickelt sich dadurch, nicht durch die virtuellen Bilder des Fernsehen.

* Hilfen um die Welt zu verstehen, erst dann kann es die virtuellen Bilder im Fernsehen begreifen (Erkenntnisse der neueren neurologischen Forschung)

* Grenzen, die müssen begründet (nur ein bis dreimal) werden. Kinder in diesem Alter sind egoistisch, Eltern sind die Vertreter für richtig und falsch. Nicht alles geht. Hier müssen wir die Wut aushalten, wenn es vor dem Essen kein Eis gibt. Es geht um das Spiel, wer erzieht hier wen? Nicht das Kind hat es gut, das alles kriegt, sondern das, mit dem sich die Eltern auseinandersetzen und ihre Entscheidungen vernünftig und verlässlich begründen. Darin zeigt sich für die Kinder das eigentliche Interesse, weil es nicht so bequem ist, wie ja sagen.

* Eltern, die sich absprechen.

Von 3/ 4- 6 benötigen sie

* Zuhören und Anteil nehmen, Fragen beantworten, notfalls Bücher suchen oder im Internet nachschauen

* Wertschätzen und Ermutigung

* Grenzen: Kinder in diesem Alter urteilen nach den Regeln der Eltern. Richtig und Falsch ist, was sie aus ihrer Erfahrung mit Strafe und Gehorsam kennen.

* Bewegung in vielfältiger Form (Schwimmen, Roller fahren, Dreirad fahren, Rad fahren, Turnen, Ball spielen ...)

* Reale Erfahrungen mit der Natur, kurze Kinder bücken sich nach allem, was auf der Erde auffällt. Eltern sollten diese Neugier teilen, für Kinder ist der Rasen nicht verboten!!!

* Angst ernst nehmen, Angst ist erst einmal ein Schutz. Das Kind muss seinen Weg finden, wir können es ermutigen sie zu überwinden. Schritt für Schritt.

* sich in die Lage des Kindes versetzen, Vielleicht klingt hierbei manchem noch die verächtliche Stimme eines Elternteils im Ohr, Angsthase oder ähnliches. Man muss aber auch nicht jedes Hindernis aus dem Weg räumen. Besser ist es zu warten, bis es seinen Weg findet, unsere Zuversicht, dass es das kann, macht Mut.

* Kontakt zu anderen Kindern, Kleingruppen Kindergarten

* Geschichten, Humor, Spiel und Toben

* Wenn schon Fernsehen, dann eine Sendung am Tag, die ausgewählt wird, gemeinsam geschaut und besprochen wird.

* Rituale: d.h. wie wird geweckt, wie wird wann regelmäßig in der Familie gegessen, wie klingt der Tag aus.

* Abends Zeit vor dem Einschlafen mit Singen, Beten, Vorlesen oder erzählen, wie es in der Familie möglich oder Tradition ist.

Von 6-14

von der Grundschulzeit bis zur Pubertät benötigen sie:

* Eltern, die sich gleichberechtigt mit den Lehrern fühlen. – Alle waren einmal Schüler, auch die Lehrer, jetzt begegnen wir uns als erwachsene Verantwortliche,

die dem Kind die bestmögliche Entwicklung zukommen lassen wollen.

* Eltern, die die Autorität der Schule sichern und mit der Schule zusammenarbeiten

* Lehrer, die die Autorität der Eltern achten.

* Eltern, die sich für das, was in der Schule Thema ist, interessieren, selbst neugierig sind und Lust haben Neues zu erfahren.

* Eltern, die dabei helfen zu guten Ergebnissen zu kommen und wissen, dass man sich dabei anstrengen muss, d.h. dem Kind nicht abnehmen. (Eltern, die nur gute Ergebnisse sehen wollen und sich nicht für die Inhalte interessieren, sind nicht hilfreich, sondern unglaubwürdig)

* Eltern, die sich mit Stärken und Schwächen ihrer Kinder und damit vielleicht auch mit den eigenen auseinandersetzen und versuchen z. B. Schwächen zu bewältigen.

* Eltern, die wissen, Fehler machen schadet nicht, dabei lernt man was.

* Eltern die selbst wissen, wie man lernt, bzw. sich daran erinnern und ihren Kindern die Tricks z. B. beim 1 x 1 oder Vokabeln lernen verraten. Wie schalte ich mein Gehirn ein? Z. B. Ich mache mir eine Vorstellung, ich schreibe es mir auf mit eigenen Worten ...

* Wie immer Grenzen und Zustimmung: 7 Jährige urteilen nach dem Prinzip wie du mit, so ich dir und suchen nach Ausgleich, sie fühlen sich gleich mit den Eltern, das muss bei der Konfliktregelung beachtet werden. Sie tun uns einen Gefallen und wir ihnen.

* Später orientieren sie sich an der Bezugsgruppe der Gleichaltrigen, oft geraten sie dabei in Konflikte zwischen den Normen der Erwachsenen und denen der Gruppe der Gleichaltrigen. Das müssen wir mit ihnen besprechen, sie in ihrer Not verstehen ohne die Normbrüche zu billigen.

Fortsetzung Teil C im nächsten Heft.



Gedanken zur Erziehung

Eine kleine Abschiedsrede der Schulpsychologin an Mümmelmannsberger Eltern (Letzte Folge)

Dipl. Psych. Th.Ziesenitz-Albrecht Schulpsychologin für die Schulen in Mümmelmannsberg von 1980 bis 2004



In den letzten beiden Heften ging es zunächst um Anregung zum Nachdenken dann um praktische Hinweise, was Kinder in bestimmten Alterstufen brauchen, um sich gut zu entwickeln. Im letzten Teil geht es um

C Einige konkrete Verhaltensregeln für Eltern mit schwierigen (sogenannte AD(H)S*-Kinder) und weniger schwierigen Kindern:

Voraussetzung ist, dass Sie Spaß haben an Gesprächen, Tätigkeiten und Spielen mit Ihrem Kind / Ihren Kindern. Dass Sie, wenn Sie zu Hause sind, präsent sind, d.h. wirklich anwesend und mit ganzem Herzen dabei. (Die Berufstätigkeit von Eltern schadet Kindern nicht, wenn die Eltern die Familie nicht als Last und Anstrengung erleben, sondern mit Lust und Spaß als selbstbestimmtes Leben gestalten.)

1. Nehmen Sie sich jeden Tag 30–60 Minuten Zeit, in der sie Ihrem Kind ausschließlich Ihre Aufmerksamkeit widmen. (Gemeinsame Zeiten, wie die Mahlzeiten zählen nicht dazu). Es eignet sich oft eine Zeit am Nachmittag, nach den Mahlzeiten oder auch die Zeit vor dem Schlafen gehen. Als Spaß und Spielzeit, Gesprächszeit, Schmusezeit, blaue Stunde

2. Finden Sie ein Ritual für den Abend. Sprechen Sie über den Tag (nicht ausfragen), Spielen, beten, Singen, Cassetten hören oder Vorlesen.

Oder jeden Abend um 19. 50 Uhr im NDR Info (92.3) Ohrhörbar hören: Geschichten für kleine Leute sind auch für Erwachsene nett und für die Entwicklung besser als Fernsehen. Hinterher sollten Sie darüber reden, bei ganz Kleinen Hilfen zum Verstehen geben, (hervorragendes Sprachtraining!!) Für Eltern mit einer anderen Muttersprache auch ein gutes Sprachtraining. (Ebenso Mikado Kinderfunk am Sonntag um 8.00 Uhr oder 14.00 Uhr im NDR Info, Radioprogramm nach Kindersendungen durchforsten)

3. Wecken Sie ihr Kind selbst! Überlassen Sie es nicht dem Wecker! Humor am Morgen hilft beim Aufstehen.

4. Lassen Sie sich nach der Schule erzählen, was in der Schule oder KiTa los war. Wenn das Kind nichts erzählt, erzählen Sie, was Sie gemacht haben. Sonst ist es aushorchen. Wichtig ist echtes Interesse!!!

Versuchen Sie Erlebnisse oder neue Themen aus der Schule aufzugreifen. Manchmal gibt es Bilderbücher oder Nachschlagewerke für Themen in der Schule. (Bücherhalle). Interessieren Sie sich für die Inhalte, (auch wenn Sie selbst damals in der Schule keine große Lust hatten). Sie helfen das Interesse und die Neugier ihres Kindes zu stärken, und Sie lernen vielleicht auch noch was dabei.

5. Interesse am Lesen, an kreativen Tätigkeiten (Musik, Kunst, Tanz ...) entsteht in der Familie! Wo es keine Bücher gibt, Bilder oder Singen nicht gewürdigt werden, können Eltern nicht erwarten, dass die Kinder Lust haben zu lesen, zu malen, zu singen, ein Instrument zu spielen.

6. Interesse an Bewegung entwickeln: Mit der Familie Fahrrad fahren, wandern, Schlittschuh und Rollerskates fahren, Paddeln, Segeln, Gärtnern, Ball spielen..... (Ist preiswerter als auf den Dom gehen)

7. Achten Sie darauf, dass sie bereit sind und Zeit haben Aufforderungen oder Regeln, die sie an ihr Kind stellen, auch durchzusetzen.

* Überlegen Sie, wozu Sie das Kind auffordern wollen. (Ist das angemessen, passt das in die Alterstufe, kann er /sie das allein? Manchmal dauert es lange, bis ein 10 Jähriger das Aufräumen gelernt hat. Gemeinsam, statt einsam aufräumen hilft. Reden hilft nicht.

* Was fordern Sie von ihm? Nur eins zur Zeit !!

* Prüfen Sie, ob sie die Aufforderung so stellen, dass das Kind erkennen kann, dass es nicht frei steht, beliebig ist, ob es der Aufforderung nachkommt. Aufforderungen sollten in einem neutralen Ton gesprochen werden, und zwar so, dass dem Kind klar und selbstverständlich wird, dass es wichtig ist.

* Überprüfen sie, ob das Kind der Aufforderung nachkommt. Bleiben Sie in der Nähe, loben Sie es, wenn es die Aufgabe erledigt hat.

* Wenn es der Aufforderung nicht nachkommt, wiederholen Sie die Aufforderung ohne ärgerlich zu werden, lassen Sie das Kind die Aufforderung wiederholen.

* Loben Sie ihr Kind ganz besonders, wenn es eine Aufgabe erfüllt hat, ohne dass es eine Aufforderung dazu gab.

* Erklären sie nur einmal, dass jeder etwas zur Gemeinschaft beiträgt: Sie tun dem Kind einen Gefallen, es tut Ihnen einen Gefallen. Gerechtigkeit als Ausgleich erklären.

8. Wenn Ihr Kind Regeln und Aufforderungen nicht befolgt, müssen sie besonders darauf achten, das Kind zu loben, wenn es das dennoch mal tut. Wenn Sie nicht umhin kommen negative Konsequenzen auf unangemessenes Verhalten folgen zu lassen, muss folgendes beachtet werden:

* Negative Konsequenzen müssen durchführbar sein

* sofort erfolgen

* regelmäßig erfolgen (immer wenn, dann)

* Negative Konsequenzen müssen natürliche Folgen auf ein Verhalten sein, d.h.: mit dem Fehlverhalten in Zusammenhang stehen: z.B.: Wer seine Hausaufgaben nicht gemacht hat, kann nicht Fernsehen

Es gibt verschiedene Formen von Konsequenzen:

* Wiedergutmachung: z. B. den Turm vom Bruder wieder aufbauen

* Ausschluss aus der Situation, rausschicken, ist aber nur dann wirksam, wenn das Kind dies als unangenehm erlebt.

* Entzug von Privilegien, die aber mit dem problematischen Verhalten in Zusammenhang stehen: z.B. es muss sein Taschengeld ausgeben für die zerstörten, verlorenen Bleistifte, Freund nicht besuchen, nicht Computer spielen, bevor die Hausaufgaben gemacht sind.

* Spielmaterialien nicht aufgeräumt, dann werden sie in den Sack gesteckt und weggeräumt für einige Zeit.

* Vorher sollte mit dem Kind in ruhiger Form über die Familienregeln gesprochen worden sein. Verabredungen treffen. Bei Notwendigkeit negativer Konsequenzen erarbeiten Sie diese für jede Regel mit ihrem Kind, dann hat es die Wahl, ist verantwortlich für das eigene Verhalten: (**siehe Muster unten**)

Bei so besprochenen und vereinbarten Regeln hat das Kind immer eine Wahl.

Wenn es die Regeln nicht einhält:

* Regelverletzung benennen (du darfst deinen Bruder nicht schlagen und musst jetzt in dein Zimmer).

* Kind braucht eine Chance, wenn es jetzt (z. B. Zimmer aufräumen) der Aufforderung nachkommt, loben. Finde ich gut dass du es jetzt tust. Nicht etwa, na endlich oder heute hat's ja mal geklappt, aber sonst....

* Das Kind sollte eine Chance haben sich zur Regelverletzung zu äußern (Bruder hat ihm Spielzeug genommen).

* Regel noch einmal kurz begründen (trotzdem kein Grund zu schlagen) besser noch fragen, weshalb es diese Regel gibt (Kind muss selber denken).

* Die negative Konsequenz durchführen (z. B. wiedergeben und 10 Minuten in das eigene Zimmer gehen).

Keine langen Diskussionen mit Ihrem Kind führen.

Möglichst ruhig durchführen – tief durchatmen, Zeit nehmen. Sich klar machen, er will mich nicht ärgern und wenn doch, dann besser: ich bleibe cool!

Das Ganze funktioniert wie oben gesagt nur, wenn Eltern besonders auf die positiven Verhaltensweisen, Regeln befolgendes Verhalten des Kindes achten und nicht vergessen, auch bei ganz alltäglichen Tätigkeiten des Kindes es zu loben, sich zu freuen.

Klar aus- und abgesprochene Regeln ohne emotionale Ausbrüche bei Nichtbefolgen helfen dann einen Teufelskreis in einen Engelskreis zu verwandeln.

Das Kind hat einen verlässlichen Rahmen, in dem es sich der Zuwendung bei Befolgen der Regeln sicher sein kann.

Quellen: Eigene Erfahrungen / Likona, wie man gute Kinder erzieht, Anna Freud u.a., Döpfner/Schürmann/Lehmkuhl: Wackelpeter und Trotzkopf, H. Omer, A. v. Schlippe: Autorität ohne Gewalt, Vandenhoek und Ruprecht; M. Spitzer: Lernen / Gehirnforschung.

Dazu können sie eine Tabelle für die Regeln machen wie diese: **Liste der Familienregeln**
Kann ich dafür sorgen, dass die Regel eingehalten wird?

Familienregel	Für wen gilt sie?	Warum wichtig?	?	Wenn Regel befolgt wird:	Wenn Regel nicht befolgt wird:
1					
2					
3					

* ADHS = Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitätssyndrom häufig gepaart mit oppositionellem Verhalten.