



Grenzen setzen - Regeln einhalten

Kinder brauchen aus zwei Gründen Grenzen: Einerseits schützen Grenzen das Kind vor Gefahren, andererseits geben sie ihm sinnvolle Regelungen und somit ein Gefühl von Sicherheit und Orientierung.

Grenzen und Regeln konsequent einzuhalten ist eine wichtige Aufgabe und eine grosse Herausforderung in der Erziehung.

Oft befürchten Eltern, wenn sie ihrem Kind Grenzen setzen, dass ihr Kind dies als Einschränkung ihrer Autonomie und als Ablehnung empfinden könnte. Wenn eine vertrauensvolle Beziehung zu den Eltern besteht und die dem Alter des Kindes entsprechende Kompetenz nicht in Frage gestellt wird, erlebt es jedoch Grenzen nicht als Ablehnung.

Auf lange Sicht ist das Zusammenleben für Eltern und Kinder im Alltag einfacher, wenn Kinder wissen, wo Grenzen sind.

Können Grenzen entwicklungshemmend sein?

Zu viele Grenzen engen ein, zu wenige Grenzen machen orientierungslos. Angemessene und altersentsprechende Regeln und Strukturen geben dem Kind Halt und Sicherheit und sind keineswegs entwicklungshemmend. Es ist nicht immer einfach abzuwägen, wo Eltern Kinder gewähren lassen können, wo sie Freiräume benötigen und wo sie Einschränkungen erfahren müssen. Das Einhalten von Regeln geht meist nicht ohne Konflikte ab. Vorgängig gilt es, Grenzen kurz und klar zu begründen. In speziellen Situationen können vorherige Abmachungen getroffen und Ausnahmen zugelassen werden.

Grenzen setzen - aber wie?

Das Kind lernt, dass auf sein unerwünschtes Verhalten eine unangenehme Reaktion folgt. Ziel ist, dass das Kind diese Verhaltensweise nicht mehr zeigt.

Damit die Beziehung zwischen Eltern und Kind nicht belastet wird und ein Vertrauensverhältnis aufgebaut werden kann, ist die Reaktion der Eltern dem Alter des Kindes anzupassen.

Wichtig beim Grenzen setzen ist, dass unerwünschtes Verhalten des Kindes mit einer positiven Reaktion der Eltern beendet wird. Das Kind muss erfahren, dass wir es trotz des Wutausbruches oder Fehlverhaltens lieb haben. Tadeln sie Ihr Kind nie mit erniedrigenden Worten. Stehen sie ihm mit Trost zur Seite und sagen sie ihm: ‚Das nächste Mal klappt es bestimmt besser‘. Missgeschicke und Fehlverhalten gehören zum Leben.

Mögliche Auswirkungen übertriebener Grenzsetzung

- Unangemessenes Verhalten oder Handeln der Eltern bei Nichteinhaltung der abgemachten Regeln kann die Beziehung zwischen Eltern und Kind stark belasten und somit das Vertrauensverhältnis gegenüber Eltern aus dem Gleichgewicht bringen.
- Sehr häufige unangenehme Reaktionen auf unerwünschtes Verhalten mindern das Selbstwertgefühl des Kindes.
- Wenn Massregeln die einzige Form von Zuwendung ist, kann Strafe und Tadel eine Verstärkung der unerwünschten Verhaltensweisen bewirken.
- Wenn Eltern Kinder schlagen, erfahren diese, dass dies ein Mittel ist, mit dem sich der vermeintlich Mächtigere durchzusetzen vermag.



Der positive Effekt von Lob und Belohnung

- Positive Zuwendungen wie Zuhören, das Kind in den Arm nehmen, anlächeln und loben verstärkt das befürwortete Verhalten.
- Kinder erfahren durch ihre Eltern Geborgenheit und Verlässlichkeit und dies führt zu einer sicheren Bindung.
- Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen nehmen durch die Verhaltenssicherheit zu.
- Die Neugier und Kreativität des Kindes wird gesteigert, daraus resultiert eine erhöhte Lern- und Leistungsmotivation.

Warum Kinder trotzen?

Im zweiten Lebensjahr macht das Kind erste Schritte in Richtung Selbstständigkeit und rebelliert gegen Grenzen der Aussenwelt. Diesen Entwicklungsschritt bezeichnet man als Autonomie- oder Trotzphase. In diesem Sinn ist Trotzen ein Zeichen einer gesunden und normalen Entwicklung.

In dieser Phase gerät das Kind immer wieder in Konfliktsituationen, in denen es überfordert und auf Hilfe von aussen angewiesen ist. Dabei ist es besonders verletzlich und benötigt Schutz der Eltern. Die Kinder müssen erfahren, dass die Eltern sie trotz unerwünschtem Verhalten nicht ablehnen. Sie benötigen ein verlässliches und konsequentes Gegenüber. Die Herausforderung besteht darin, Grenzen zu setzen und Regeln mit Konsequenzen zu erstellen.

Umgang mit Wut

Wut ist ein wichtiger emotionaler Ausdruck. Das Kind soll Unbehagen zum Ausdruck bringen dürfen. Es muss mit seinen Emotionen wahrgenommen und dabei sprachlich passend bestätigt werden. Dabei lernt das Kind, dass seine Emotionen ernst genommen und in Worte gefasst werden. Es fühlt sich verstanden und kann sich zunehmend selber beruhigen. Dazu benötigt das Kind die Bestätigung der Eltern, welche es loben und bestärken: ‚Schön, dass du dich jetzt wieder beruhigen konntest‘. Das Kind erfährt zunehmend, dass es seine Emotionen regulieren kann. Damit erwirbt es mehr und mehr emotionale Kompetenz.

Es ist kontraproduktiv, wenn Eltern selbst wütend werden, dem Kind aber vorschreiben, sich zu beherrschen oder seine Persönlichkeit entwerten. Es hilft auch nicht, nach dem Grund für seine Wut zu fragen. Diese Frage irritiert das Kind zusätzlich. **Während eines Wutausbruchs ist es nicht in der Lage zu erklären, weshalb es so wütend ist.** Ruhe bewahren hilft in solchen Momenten weit mehr.

Wutausbrüche gehören zur gesunden Entwicklung und zum Alltag eines Kindes. Je nach Charakter des Kindes und nach dem familiären Umfeld fallen diese unterschiedlich aus. Es gibt für die Eltern verschiedene Lösungsansätze mit Wut und Emotionen der Kinder umzugehen.

Bei dieser anspruchsvollen wie interessanten Erziehungsaufgabe beraten wir sie gerne. Wir erarbeiten mit ihnen, ihrer Situation angepasste Lösungswege.

Wettingen, Mai 2016