

Walenstadt – 04.09.2017 – Petra Rappitsch & Barbara Jäger

Referat: GRENZEN SETZEN

Herzlichen Willkommen meine Damen und Herren!

auch von unserer Seite

Dank an Frau Pascale Dürr - Schulratspräsidentin und Gemeinderätin und
an Frau Brigitte Müller Schulrätin

an ihrem Elternabend hier in Walenstadt sprechen zu dürfen.

Wir freuen uns sehr dass Sie so zahlreich erschienen sind,
dass Sie sich Zeit nehmen
um sich mit Erziehung
und vertieft mit dem Thema Grenzen setzen auseinanderzusetzen.

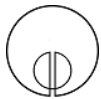
Darf ich ihnen eingangs ein paar – vielleicht auch ungewöhnliche **Fragen** stellen?

1. Setzen Sie Grenzen? –
2. Wann setzen Sie Grenzen?
3. Sind Sie zufrieden mit der Art und Weise wie Sie Grenzen setzen? – ...
4. Stellen wir uns die Situation vom Sketch mit Mutter und Kind und im Geschäft nochmals vor
 - Angenommen Sie sind in dieser Situation mit ihrem Kind.... – Wie würden Sie reagieren?

Wie angenehm wäre es nun, ein Rezeptbuch für das richtige Verhalten zu erhalten, wie wir uns in einer solchen Situation richtig verhalten sollten??

WARUM ist dieses Thema - GRENZEN setzen - heute ein so drängendes Thema??

- Weil wir alle täglich von dem Thema betroffen oder mit dem Thema konfrontiert sind, als Mutter, als Fachperson, als Freundin, als Nachbarin, ... usw.
 - Wir wissen heute, dass es
 - viele Kinder mit sonderpädagogischen Bedürfnissen gibt, ebenso,
 - dass die Anzahl jener, die mit Medikamenten behandelt werden, steigt.
 - Weiter dass der Konsum von legalen und illegalen Drogen steigt,
 - ebenso die Selbstmordrate bei Jugendlichen und Kindern
- um nur einige Fakten anzuführen.



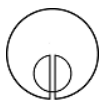
- Das macht Angst und wir suchen nach dem richtigen Hinweisschild – der richtigen Anweisung im Umgang mit „schwierigem Verhalten“

Wir wollen alle, dass **unsere Kinder gesunde – starke, selbstbewusste, zufriedene und glückliche Menschen sind und es bleiben.**

WARUM GRENZEN SETZEN???

Warum sollen wir als Erwachsene die liebevolle Führung in der Familie übernehmen???

- weil wir alle wollen, dass **unsere Kinder gesunde – starke, selbstbewusste, zufriedene und glückliche Menschen sind und es bleiben**
 - Wir wissen und kennen Eltern, die alles zulassen und **den Weg des geringsten Widerstands** gehen. Sie geben ihren Kindern alles, was sie materiell wollen, dürfen Handy und TVs spielen... **ein Nein oder Grenzen gibt es nicht...** Sie sind voll und ganz mit ihrem eigenen Leben beschäftigt, ob es nun Jachten und Pferde sind – oder Armut und häusliche Gewalt ist. Diese Kinder entwickeln oft ein schlecht ausgeprägtes Selbstwertgefühl, sind egozentrisch und sind zerrissen, **... weil sie alles kriegen, was sie wollen und zu wenig erhalten, was sie brauchen – nämlich Eltern, die persönliche Verantwortung übernehmen, die emphatisch, authentisch und verfügbar sind, ...**
 - Wir wissen und kennen **die kleinen Prinzen und Prinzessinnen**, deren Eltern alle Hindernisse – wie beim Curling – wegwischen und ihnen den Weg frei machen. **„Curling Eltern“** Eine Wolke aus Harmonie und positiver Energie. Die Eltern versuchen intensiv keinerlei Konflikte aufkommen zu lassen und stellen ihr Kind in den Mittelpunkt ihrer Aufmerksamkeit. Sie verdrängen ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen. Dies zeigt sich problematisch im Verhalten der Kinder. Die Kinder entwickeln sich zu kleinen Tyrannen, sie haben nicht gelernt mit zwischenmenschlichen Konflikten auf konstruktive und sinnvolle Art und Weise umzugehen. **...weil sie alles kriegen, was sie wollen und zu wenig erhalten, was sie brauchen – nämlich Eltern, die persönliche Verantwortung übernehmen, die emphatisch, authentisch und verfügbar sind, ...**
 - Wir wissen und kennen Eltern - sogenannte **„Helikopter-Eltern“**, die ihre Kinder permanent und gnadenlos überwachen und kontrollieren, mit der besten Absicht ihre Kinder beschützen zu wollen, vor den möglichen Gefahren dieser Welt. Diese Kinder entwickeln, was wir „erlernte Hilflosigkeit“ nennen, sie haben Schwierigkeiten selbständig, selbsttätig, erwachsen und unabhängig zu werden



...weil sie alles kriegen, was sie wollen und zu wenig erhalten, was sie brauchen – nämlich Eltern, die persönliche Verantwortung übernehmen, emphatisch, authentisch und verfügbar sind, ...

- Wir wissen und kennen Eltern, die die autoritären Werte und die autoritäre Erziehung ihrer Eltern und Grosseltern verfolgen, ohne sich zu hinterfragen, ob dies auch ist was sie selbst wünschen wollen brauchen. „**autoritäre Eltern**“ ...

Diese Kinder sind oft in ihrem Selbstwert gebrochen, sie müssen gehorchen und wissen nicht, wer sie sind noch was sie wollen.

... weil sie zu wenig erhalten, was sie brauchen – nämlich Eltern, die persönliche Verantwortung übernehmen, emphatisch, authentisch und verfügbar sind, ...

So stehen wir als Erwachsene heute vor der Frage und vor der Herausforderung, verfolgen wir in der Erziehung die Werte unserer Eltern und Grosseltern weiter oder wagen wir einen neuen Start.

Diese Frage können und müssen Sie als Eltern für sich selbst beantworten.
Was wollen Sie?

Oft entstehen **Machtkämpfe**, um das Füttern, das Anziehen, das Schlafengehen, Hausaufgaben machen....

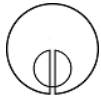
Es entsteht **Hilflosigkeit** auf Seiten der Eltern und sie beginnen im Aussen zu suchen bei möglichen Ratgebern und diversen Methoden.... Via Bücher, Internet,

Wir wissen genau, dass die Vorstellung es gäbe **perfekte Eltern und Kinder** absurd ist! DAHER müssen wir beginnen umzudenken. Kinder werden mit grosser Weisheit geboren, ABER ihnen fehlen praktische Lebenserfahrung und die Fähigkeit vorzudenken.

Wir müssen unseren Kindern helfen sich zu entwickeln – anstatt gehorsam zu sein – und Verantwortung zu tragen. Sie brauchen uns Erwachsene als Gegenüber - um diese Kompetenz zu erlangen.

Um Kinder aufzuziehen und zu erziehen müssen wir Eltern sein, die die **Verantwortung übernehmen, emphatisch, authentisch und verfügbar sind**, dies bedeutet: die Kinder **liebevoll zu führen**.

Sie wissen genau was ihnen entspricht und sie spüren ob dieser oder jener Ratschlag für sie und ihre Familie der passende ist. **Seien Sie persönlich und eine neue Welt wird sich eröffnen. - wie Jesper Juul sagen würde**

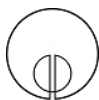


Verantwortung übernehmen, emphatisch, authentisch und verfügbar sein, d.h.

- Nehmen Sie ihre Kinder wahr und ernst wie sie sich selbst ernstnehmen und wahrnehmen.
- Akzeptieren Sie ihre persönlichen Grenzen und Bedürfnisse und Wertvorstellungen – lernen Sie diese kennen und ernst nehmen.
- Seien Sie authentisch und begegnen Sie sich und Ihren Kindern echt und ehrlich.
- Übernehmen Sie Verantwortung für sich selbst, Ihre Kinder und Ihre Familie

Ich empfehle Ihnen die Bücher von Jesper Juul zu lesen, auf die ich mich im Referat stark bezogen habe! U.a. „*Leitwolf sein – liebevolle Führung in der Familie und Nein aus Liebe*“

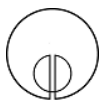
02.09.2017 / Petra Rappitsch



Grenzen setzen – aber WIE

Ich knüpfe gern an, an die Ausführungen von Frau Rappitsch – WIE setze ich Grenzen – ich werde das Thema gewissermassen ‚einkreisen‘ und am Schluss noch ein paar Bemerkungen zum NEIN-SAGEN sagen ...

- Seien Sie **AUTHENTISCH** – indem Sie stets meinen, was Sie sagen – Ihr Kind merkt, wenn Sie eine Ansage halbherzig, unaufmerksam, oder ohne Überzeugung zu ihm sagen
- Seien Sie in jedem Fall **VERBINDLICH** – seien Sie nicht einmal streng und das andere Mal ‚lasy‘ – Ihr Kind verunsichert Ihr widersprüchliches Verhalten und es reagiert auf Ihre Wankelmütigkeit negativ
- Gehen Sie mit Ihrem Kind in **BEZIEHUNG** – indem Sie selber aktiv auf Ihr Kind zugehen – schauen Sie Ihrem Kind in die Augen – gehen Sie ruhig auch mal in die Knie und auf Augenhöhe – sprechen Sie mit Ihrem Kind – und hören Sie ihm selbstverständlich auch zu – bleiben Sie nicht auf dem Sofa oder auf der Parkbank sitzen - setzen Sie sich zu ihm auf die Schaukel, auf den Rand des Sandkastens – erklären Sie Ihrem Kind, warum Etwas so zu sein hat und nicht anders – zeigen Sie ihm allfällige Folgen / weitere Schritte / oder auch Konsequenzen auf – in diesem Sinne:
- Geben Sie Ihrem Kind im Voraus **ORIENTIERUNG** – seien Sie ‚transparent‘ Ihrem Kind gegenüber – besprechen Sie nach Möglichkeit den Tagesablauf – unterstützen Sie das Gesagte mit einem einfachen (Tages- oder Wochen-) Plan – verwenden Sie dazu je nach Alter oder Entwicklungsstand auch Photos von Menschen oder Situationen – aber sprechen Sie nicht mit Ihrem Kleinkind über Dinge, die noch in weiter Ferne liegen, es hat noch kein Gefühl für grosse Zeitabstände – sagen Sie Ihrem Kind, wohin Sie gehen und wann Sie wieder kommen, und wer auf es schaut in der Zeit, in der Sie weg sind.
- Seien Sie Ihrem Kind ein **VORBILD** – indem Sie Ihrem Kind vorleben, dass es Grenzen gibt, die Sie selber einhalten (z.B. den Fussgängerstreifen benutzen, das Kind rechtzeitig in die Kita, in die Spielgruppe oder in den Kindergarten bringen / schicken und wieder abholen, nicht in der Wohnung rauchen, sich im Auto selber auch angurten, Hände waschen vor dem Essen, Zähneputzen, sorgsam mit Lebensmitteln umgehen, etc...) – halten Sie ein, was Sie sagen/ankündigen – seien Sie zuverlässig, wenn Sie Ihrem Kind etwas versprechen .
- Bei unerwünschtem Verhalten von Seite des Kindes, zeigen Sie ihm **ALTERNATIVEN** auf – sagen Sie, was es anstelle tun kann – fordern Sie es auf zur Mithilfe im Haushalt – geben Sie ihm kleine Aufträge beim Einkaufen – sagen Sie ihm, was es tun kann, statt schlagen, im Falle eines Konfliktes unter Gleichaltrigen oder mit seinen Geschwistern.



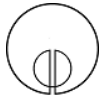
- **LOBEN** Sie Ihr Kind, wenn es sich richtig verhält – das stärkt sein Selbstwertgefühl – geteilte Freude ist doppelte Freude.
- **REAGIEREN** Sie allerdings prompt, wenn das Kind eine Grenze nicht eingehalten hat – aber **BLEIBEN SIE RUHIG** – Sie haben zwar zusammen ein Problem – aber seien Sie gewiss, Ihr Kind handelt nicht vorsätzlich oder mit Absicht gegen Sie – deshalb:
- **DROHEN** Sie Ihrem Kind nicht mit späteren Konsequenzen – drohen erschreckt und verunsichert – drohen macht Angst – drohen stört die Beziehung → zeigen/erklären Sie dem Kind stattdessen die Konsequenzen seines Verhaltens für den unmittelbaren Moment auf – für es selber, für Sie oder für die Anderen

NEIN

Wie schnell sind wir aber selbst ‚in Panik‘ und greifen zum ominösen Wort

Was bewirkt ein „Nein“? Haben wir nicht als Erwachsene schon selber erlebt, wie wir innerlich zurückgeprallt sind, wenn jemand eines unserer Bedürfnisse verneint... ablehnt... nicht will... nicht so... → nicht anders erleben es Kinder! **Das NEIN löst eine Flut von negativen Gefühlen aus!**

- Das Nein trennt – es trennt Sie und Ihr Kind in der gemeinsamen Beziehung – das Kind erlebt eine **ABGRENZUNG** – eine persönliche **ZURÜCKWEISUNG** – es erlebt seine liebste Personen in der Abgrenzung und empfindet auch einen Liebesverlust
- Dieser Umstand löst ein Gefühl des ‚Nicht-angenommen-worden-Seins‘ aus – es ist **FRUSTRIERT** darüber
- Ein Gefühl der **OHNMACHT** stellt sich ein – das Kind ist in seiner Handlung nicht ermächtigt – es ist gewissermassen nicht handlungsfähig – es kann nicht selbstwirksam sein – aber jeder Mensch strebt danach, selber zu tun, selber zu entscheiden, auch wir wollen nicht, dass sich andere in unsere Sachen einmischen
- Das löst **WIDERSTAND** aus – das Kind will selbst bestimmen, selber tun, in seinem Tempo und auf seine Art – die Welt entdecken und erkunden – und es widersetzt sich den äusseren Gesetzen – es verhält sich unangepasst, widerspenstig, trotzig, es möchte seinen Willen haben und es fängt an, seine Wirkung zu erproben



- **Lassen Sie sich NICHT auf einen MACHTKAMPF ein!** – was können Sie tun?
- **1.** Halten Sie sich immer vor Augen: das Kind will nicht Sie provozieren – das Kind will einfach seinen Willen haben
- **2.** Bleiben Sie ruhig – bleiben Sie ‚bei sich‘ – orientieren Sie sich am geplanten Ablauf / Tagesplan / Programm
- **3.** Behalten Sie die Kontrolle, indem Sie den kühlen Kopf bewahren – Ihr Kind kann das nicht – hierin sind Sie im ‚überlegen‘
- **4.** Sie haben wohl ein gemeinsames Problem – aber das Kind braucht ein Lösung / und Sie auch: erklären Sie Ihrem Kind mit einfachen Worten WARUM und WIESO sein Verhalten nicht angepasst ist – im schlimmsten Fall nutzen Sie eine Konsequenz
- **5.** Aber entziehen Sie Ihrem Kind niemals Ihre Liebe – schreien Sie es nicht an – und schlagen Sie es nicht

In diesem Sinne und ganz generell: Lassen Sie Ihr Kind nicht allein in seinen Prozessen – geben Sie ihm Halt – innerlich wie äusserlich – konkret: gefühlsmässig und verhaltensmässig – setzen Sie ihm Grenzen – aber halten Sie zu ihm – unterstützen Sie es in seiner Entwicklung!!!

So wird aus Ihrem Kind eine vertrauensvolle – selbstsichere und verantwortungsvolle Persönlichkeit!

02.09.2017 / BJ