



Grenzen setzen

1. Grenzen setzen bedeutet:

- ❖ Dem Kind Orientierung, Halt und Sicherheit geben
- ❖ Den Kindern Werte und Regeln des Zusammenlebens vorleben
- ❖ Förderung von Selbstkontrolle, Frustrationstoleranz und Einfühlungsvermögen

Wer es versteht, in Liebe Grenzen zu setzen, leistet einen unverzichtbaren Beitrag zur gesunden Entwicklung des Kindes und schützt sich gleichzeitig vor Überforderung!

2. Welche Grenzen gibt es?

Natürliche Grenzen

z.B Straßenverkehr, Wasser

Generelle Grenzen:

Grenzen, wo man sich gerade befindet: Familie, Kindergarten, Verein, Schule

Persönliche Grenzen:

Früher zog man sozusagen Grenzen rund um die Kinder.

Heute muss man sich eher die Frage stellen, **welche Grenzen muss ich um mich selbst errichten, um mich mit mir und mit meinen Kindern wohl fühlen zu können.**

Es ist wichtig, eigene Bedürfnisse und Grenzen zu definieren, ansonsten kommt es zur Selbstaufgabe (**Bsp. Servicefamilie, Dienstleistungsunternehmen**). Die persönlichen Grenzen ergeben sich daraus, dass Eltern unterschiedliche Persönlichkeiten, verschiedene Temperamente, versch. Hintergründe, Wertvorstellungen, wechselnde Stimmungen usw. haben.

3. Grundsätze beim Setzen von persönlichen Grenzen:

1. „Nein“ sagen, wenn ich „Nein“ meine!

Das Nein ist ein Ja zu den eigenen Bedürfnissen! **Nein respektieren und akzeptieren auf beiden Seiten!**

Die Eltern sollen nicht lernen, Nein zum Kind zu sagen, sondern Ja zu sich selbst!

Ziel: Kinder akzeptieren die Grenze nicht der Begründung wegen, sondern weil sie die Person dahinter akzeptieren!



2. Die persönliche Sprache (Ich – Botschaften!):

Die persönliche Sprache ist immer warm, egal ob sie ja sagt, oder nein. Sie sagt den Kindern etwas über ihren Vater, ihre Mutter. Sie lernen sie dadurch besser kennen, achten und respektieren!

„Ich möchte nicht, dass du jetzt Musik hörst. Ich bin müde.“

„Nein, ich will dir nicht vorlesen, ich möchte meine Zeitung lesen!“

„Ich will nicht, dass du mir weh tust. Sag mir, warum du wütend bist!“

„Ich verstehe, dass dir dieses Fest wichtig ist! Im Moment weiß ich aber noch nicht, ob ich dich hingehen lassen will. Ich sag es dir morgen. Nein, ich will dir jetzt nicht antworten!“

„Ich will nicht mehr, dass du bei uns schläfst. Papa und ich wollen allein schlafen!“

3. Die Grenzen sind gleichwertig und gleichberechtigt. Der Standpunkt des Erwachsenen kommt **ohne Appell** und **ohne** verdeckte **Vorbehalte** zum Ausdruck. Er ist **frei von Kritik** und **Herablassung!** (Siehst du nicht, dass ich die Zeitung lese?!))

4. **Klartext reden:** Die Erklärung ist **kurz, klar und aufrichtig, nicht manipulierend und nicht so formuliert, dass sie überzeugen soll.**

5. Verständnis zeigen und Klarheit schaffen (AKTIV Zuhören):

Gefühle und Wünsche der Kinder ernst nehmen und Verständnis zeigen heißt nicht, sie erfüllen zu müssen! Ein Nein des Kindes zu respektieren bedeutet, es anzuerkennen und ernst zu nehmen; aber nicht unbedingt, zu tun, was es will!!!!

Bspl: Dir gefällt dieses Auto so gut und du möchtest es so gerne haben.... Ich kann dir nicht jedes Auto kaufen, das dir gefällt!

oder: Du willst den Mülleimer nicht raustragen.... Ich möchte, dass du es trotzdem tust. Du brauchst keine Lust dazu haben!

WICHTIG:

Kindern Frustrationen und Leid zutrauen! Sie wachsen daran!

6. Konsequenz bleiben!

7. Vereinbarungen treffen!

Über das gewünschte Verhalten mit dem Kind zu einem späteren Zeitpunkt noch mal in Ruhe reden und Vereinbarungen treffen!

8. Schimpfen, Drohen, Strafen vermeiden....

Das sind autoritäre Maßnahmen, sie provozieren Trotzreaktionen!

9. ... und KONTAKT herstellen!

Durch Blickkontakt / Körperkontakt Aufmerksamkeit einfordern!

2 Ausnahmen: Kind will nicht. Nie im Zustand von großer Erregung anwenden.

Möglichkeit zur Affektkontrolle: 5 x tief durchatmen, bis 20 zählen)

10. KONFLIKTE

Grenzen setzen bedeutet eben auch Konflikte:

Konflikte sind ein Zeichen dafür, dass beide Seiten wachsen, nicht dass Eltern ihrer Aufgabe nicht gewachsen sind.



4. Klassische Fallen:

Fallen sind typische Verhaltensweisen, die genau das nicht bewirken, was sie bewirken sollen, sondern eher dazu führen, dass Kinder nicht zuhören.

1. **Automatischer Elternanrufbeantworter**

schaltet sich automatisch ein, wenn Kinder in der Nähe sind: „Verabschiedet euch und sagt bedankt euch!“ obwohl sie es schon längst getan haben - nach dem Motto: **Wenn ich dich nicht daran erinnern würde, würdest du das nie richtig machen.** Eigentlich ist es **abwertend!**

2. **Fragen, bitten, betteln**

*Meinst du nicht auch, dass du genug Süßigkeiten gegessen hast?
Findest du nicht, dass Kinder in deinem Alter um diese Uhrzeit im Bett sein müssen?*
Insgeheim hofft man, die Kinder stimmen zu und ein Konflikt wird vermieden.
Besser: *Ich möchte, dass du aufhörst zu naschen. Du hast genug Süßes gegessen.
Es ist spät. Ich möchte, dass du jetzt ins Bett gehst.*

3. **Aufforderungen aus dem Hintergrund**

Während die Kinder mit irgendetwas beschäftigt sind, kommen die elterlichen Aufforderungen aus dem Hintergrund, aus einem anderen Raum, ohne Kontakt, vor allem ohne Blickkontakt. Kinder haben eine Tendenz unangenehme Dinge zu überhören und zu ignorieren. Deshalb: Kontakt herstellen (zum Kind gehen, auf Augenhöhe, evtl. anfassen) und klar und deutlich sagen, was zu sagen ist.

4. **Zu schneller Kontaktabbruch**

Die Aufforderung („*Häng bitte deine Jacke auf!*“) wird dem Kind gesagt, dann wendet sich der Erwachsene ab und macht etwas anderes und wundert sich dann, dass die Jacke noch immer da liegt und das Kind weg ist.
Besser ist, man wartet bis das Kind reagiert. Außerdem bekommt man so die Gelegenheit zu loben, oder die Aufforderung zu wiederholen.

5. **Verbote, statt Anweisungen**

Patz nicht so! Hörst auf, zu streiten!
Erwachsene sagen den Kindern häufig, was sie nicht tun sollen. Das Kind weiß aber nicht, was von ihm erwartet wird.
Besser: klare Erwartungen äußern: *Ich möchte, dass du mit dem Löffel isst.! Überlegt Euch zusammen, wie Ihr das regelt.*

6. **Anordnungen, statt Vorwarnungen**

Auf der Stelle hörst du auf. Komm sofort her.
Kinder können und wollen nicht so schnell umschalten, wie Erwachsene es von ihnen erwarten. Sie brauchen eine Vorlaufzeit: *In 10 Minuten müssen wir los!*

7. **Warum- Fragen**

Warum hast du das gemacht? Warum weinst du jetzt schon wieder?
Kinder fühlen sich in die Ecke gedrängt und versuchen mit Ausflüchten („Weiß ich nicht“) die Situation zu überstehen.
Besser ist, nach Lösungen zu suchen:



**Bring das in Ordnung!
Hast du eine Idee, wie du das Problem lösen kannst?**

8. Appelle an die Einsicht

*Du musst doch einsehen, dass der Film nichts für dich ist.
Kinder empfinden aber anders als Erwachsene. Besser: Ich möchte, dass du den Fernseher ausschaltest, weil ich der Meinung bin, dass dieser Film nicht für dich geeignet ist.*

9. Androhung von unrealistischen Strafen

*Wenn du den Teller nicht leer isst, bekommst du nichts mehr zu essen.
Kinder werden dadurch verunsichert, oder verängstigt oder sie durchschauen die Erwachsenen und erkennen diese leeren und damit wirkungslosen Drohungen.
Hilfreicher sind realistische und angemessene Konsequenzen:
Wenn du keinen Hunger hast, brauchst du es nicht aufzuessen, du bekommst allerdings auch keine Süßigkeiten nach dem Essen.*

10. Sprache

*Bitte mach das, sei so lieb. Kannst Du unter Umständen vielleicht... Weißt Du, ich erkläre dir das:
Haben gelernt Sprache kinderfreundlich klingen zu lassen, wir versuchen pädagogisch zu klingen. Meine Sprache finden, gefühlsbetont, dann bin ich gefühlsbetont.*

5. KONSEQUENZEN

Kinder akzeptieren die Grenze nicht der Begründung wegen, sondern weil sie die Person dahinter akzeptieren.

Wenn ich Konsequenzen setze, soll ich mir folgendes überlegen:

- ❖ **Konsequenzen erfolgen unmittelbar, nicht irgendwann!**
- ❖ **Konsequenzen sollen einen Sinnzusammenhang ergeben!**
- ❖ **Konsequenzen sind vorher abgesprochen!**
- ❖ **Konsequenzen sind berechenbar. Das Kind hat die Freiheit: Es kann Grenzen respektieren, Absprachen einhalten, dann treten die Konsequenzen nicht in Kraft. Überschreitet ein Kind die Grenzen, missachtet es Absprachen, dann weiß es um die Konsequenzen.**

Literaturliste und Links:

Remo H. Largo: Kinderjahre, Piper
Jesper Juul: Grenzen, Nähe, Respekt, rororo
Jesper Juul: Das kompetente Kind, rororo
Jesper Juul: Nein aus Liebe, rororo
Jan-Uwe Rogge, Kinder brauchen Grenzen, rororo
www.elternbildung.at