

Wie Flügel gut wachsen können! Kinder in die Selbständigkeit begleiten

Die Eltern-Kind Beziehung ist eine permanente Suche nach dem Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz, zwischen „Lass-mich-selber“ und „Ich-lasse-zu“, zwischen Abgrenzung und sich gleichzeitig verbunden fühlen. Das ist schon im Babyalter so und darum geht es auch im Zusammenleben mit Jugendlichen. Es ist ein Hin- und Her zwischen Wurzeln (Sicherheit, Nähe, Unterstützung) und Flügeln (Loslassen, Selbständigkeit, Sein-Lassen) geben.

Im März haben wir uns bei elternweb2go mit den Wurzeln beschäftigt. Im Juni wird es um die Flügel gehen.

Gemeinsam wollen wir uns darüber Gedanken machen, wie ein Loslassen für alle gut funktionieren kann, wie Kinder bei ihrem Wunsch eigene Gedanken in Handlungen umzusetzen unterstützt werden können und was dabei hilft die eigenen Bedürfnisse zu erkennen.



Herzlich Willkommen!

Mensch erkenne dich selbst ...

Siegerting 48, A-5233 Pischelsdorf

Telefon: +43 7742 70 28, Mobil: +43 664 424 02 61

E-Mail: r.rudolf@aon.at

Informationen auf meiner Homepage:

www.renaterudolf.jimdo.com

Nähe und Distanz

Die Eltern-Kind Beziehung ist eine permanente Suche nach dem Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz, zwischen „Lass-mich-selber“ und „Ich-lasse-zu“, zwischen Abgrenzung und sich gleichzeitig verbunden fühlen.

Wenn wir Kinder bekommen, haben wir eine ganz bestimmte Vorstellung, wie wir das Leben in der Familie nun gestalten wollen. Diese Vorstellung wankt zum ersten Mal, wenn das Kind sagt: „Selber“. Egal was es ist, sich selber anziehen, selber essen, selber Radfahren, zu Freunden gehen, einkaufen, streiten, ...

Einerseits fühlen wir Stolz und gleichzeitig ziehen Sorgen auf, was passieren kann, wenn Und so beginnen wir die Kinder zu kontrollieren, trauen ihnen nichts zu, nehmen uns nicht die nötige Zeit – damit das Kind etwas ausprobieren oder lernen kann und machen lieber alles selber, um das Kind zu beschützen und vor Fehlern zu bewahren. Was hilft uns dabei, die Entwicklung unserer Kinder zuzulassen?

Beziehung herstellen – Sicherheit geben, Nähe finden

Wenn zwischen Erwachsenen und Kindern eine Beziehung entsteht, bedeutet es, dass sie sich aufeinander einlassen ohne ständig irgendwelche Erwartungen zu haben. Wenn wir miteinander spielen, soll das Spiel im Vordergrund stehen, der gemeinsame Spaß daran, Gewinnen und Verlieren, Gefühle die beim Kind auftauchen darf es aussprechen und auch fühlen. Nicht nur die Erwachsenen sagen wie es geht, sondern die ganze Gruppe stellt Regeln auf, die gebraucht werden, um dieses Spiel zu spielen. Jeder darf sagen, was er tun möchte und was nicht, Abläufe werden vereinbart und eingeübt.

Zeigen und sagen, wie es geht – Unterstützung anbieten

Zeige den Kindern, wie sie ihre Probleme lösen können, wenn Flüssigkeit verschüttet wird, geben wir ihnen einen Lappen und einen Kübel und üben gemeinsam, wie das Wasser aufgewischt wird. Kommt ein Kind um zu petzen, schicke es zurück: ‚Hast du es dem Kind schon selbst gesagt?‘. Kommt es zum zweiten Mal, gehe mit und hilf mit den Worten: ‚Hört mal her, der Peter will euch etwas sagen‘.

Die Sprache kann uns sehr unterstützen, indem wir sagen, was Kinder tun sollen und was nicht. Sage: ‚Bleib in der Mitte des Weges‘, anstatt zu sagen, ‚Geh nicht bis zum Rand‘. Kinder hören das Wörtchen ‚nicht‘ nicht und halten sich an die guten Vorschläge, die Erwachsene ihnen machen – ‚Oh, an den Rand gehen, was werde ich da wohl alles sehen?‘.

Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit bedeutet, dass ich die Erfahrung brauche, wenn ich etwas sage oder tue, dass es bei anderen Menschen eine Wirkung erzeugt. Wenn Erwachsene nicht auf die Aussagen der Kinder reagieren, lernen Kinder: es ist gleich ob ich etwas sage, tue oder wünsche – die Erwachsenen reagieren nicht darauf.

Nun braucht es also den Dialog:

Kinder äußern einen Wunsch, ich gehe darauf ein (Aktives Zuhören) und wir machen uns genau aus, wie etwas ablaufen soll (Familienkonferenz).

Oder ich gehe nicht auf den Wunsch ein (Ich-Botschaft), zeige aber Verständnis für den Wunsch – Kinder lernen dann, ihren Impuls zu kontrollieren. Vorausgesetzt, dass ihre Wünsche auch manchmal erfüllt werden.

Grenzen setzen

Meine eigenen Grenzen wahrnehmen und mitteilen. Die eigenen Grenzen sind Ausdruck meiner Werte und Einstellungen dem Leben gegenüber. Sie haben auch viel mit meinen gemachten Erfahrungen zu tun. Sie drücken meine Meinung vom Leben aus und zeigen an, wo ich mich engagiere und wo nicht.

Grenzen zeigen uns an, wo ein deutliches Nein gefordert ist. Ich muss imstande sein, zu sagen, was ich will und was nicht (Ich-Botschaft). Das ist gar nicht so einfach, leichter ist es, wenn ich stattdessen sage, was mich am anderen stört (Du-Botschaft).

Wir Erwachsene tragen die Verantwortung für die Art und Weise, wie wir mit Kindern kommunizieren.

Vertrauen in die Kinder setzen – Sein lassen

Vertrauen ist das Fundament für jede gute Beziehung und wir lernen über die Beziehung. Ein respektvoller Umgang ist die Voraussetzung dafür. Zuhören können, Offenheit und Ehrlichkeit sind Fähigkeiten, die mit dem Vertrauen gemeinsam wachsen, weil eines ohne das andere nicht möglich ist.

Informationen weitergeben die nötig sind, um ein bestimmtes Resultat zu erreichen. Nicht jeden einzelnen Schritt vorgeben. Kinder um ihre Ideen fragen und in Entscheidungsprozesse mit einbinden. Regeln miteinander aufstellen und Abläufe einüben. Jeder Mensch ist selber verantwortlich für die Ergebnisse seines Tuns.

Hilfreich ist es, Gespräche zu führen – wie geht es dir mit deiner Aufgabe? Wie löst du dieses Problem? Was hast du für Ideen und wie und wann setzt du sie um? So können Eltern zwischendurch kontrollieren, ob die vorgegebenen Ziele auch erreicht werden. Verantwortung steigern und schwierige Aufgaben übertragen bedeutet oft eine Herausforderung für junge Menschen, wird aber gerne angenommen. Anerkennung geben und loben motiviert. Bei Problemen helfen die Eltern natürlich jederzeit!

Selbstverantwortung

bedeutet, für seine Handlungen einzustehen und die Folgen zu tragen. Teil der Gemeinschaft sein, die eigenen Potentiale erkennen und sie zum Wohl der Gemeinschaft einsetzen. Es dreht sich nicht um mich, aber es kommt auf mich an.

Verantwortung übernehmen für schlechte Stimmungen, Frust aushalten, Konflikte austragen und Strategien ausdenken, die zum gewünschten Ziel führen. Dabei können Eltern unterstützen und anregen, tun sollen es die Kinder allein.

Fehlerfreundliches Denken

Fehler passieren und sind normal, nehmen wir sie zur Kenntnis und übernehmen dafür die Verantwortung. Bewerte den Fehler und nicht den Menschen. Löffle die Suppe selber aus und halte den eigenen Kopf hin. ‚Ich habe das Problem‘ und nicht ‚du bist schuld‘. Hole die Verantwortung zurück und fühle dich nicht als Opfer sondern als Täter.

Selbstständigkeit fördern

Sich selber anziehen, beim Essen kochen helfen, Tisch abräumen, süß oder sauer essen, Eis kaufen, die Oma anrufen, am Tisch oder am Boden zeichnen.

Aufgaben verteilen, die regelmäßig zu erledigen sind, macht Sinn für Kinder im Volksschulalter. Dazu kann auch das Kochen von einfachen Gerichten gehören, an Tagen, wo Zeit keine Rolle spielt. Kinder befüllen ihren Selbstwert, wenn sie z.B. ‚Herr(in) über den Rasenmäher‘ oder ‚Herr(in) der Spülmaschine‘ sind.

Mit der Pubertät endet die Kindheit und damit der Erziehungsauftrag der Eltern. Ab jetzt gilt die Hausordnung, die für alle Mitbewohner (wie in einer WG) gilt. Es ist mit Turbulenzen zu rechnen, aber sie gefährden nicht ein ganzes Leben.

Vorlieben nutzen

Wenn die Vorlieben der Kinder für die Aufgabenverteilung genutzt werden, gibt es weniger Diskussionen. Hat das Kind früh gelernt, dass Mithelfen selbstverständlich ist, dann ist es einfacher. Sinkt manchmal die Motivation, so lässt man sich auch zu jeder Zeit gerne von Mama oder Papa helfen und gemeinsam eine Arbeit erledigen, die einem alleine einfach nicht von der Hand gehen mag.

Lass los! Ich lasse zu

Meine Kinder sind nicht mein Eigentum! Jeder Mensch hat bestimmte Erwartungen an sein Leben und muss nach seinem inneren Plan bestimmte Aufgaben erfüllen. Die Familie und die Eltern begleiten das Kind und bereiten es vor, für diese bestimmte Aufgabe. Die Talente und Fähigkeiten ausbilden und entwickeln braucht viel Toleranz und Geduld. Zusammenleben soll Freude bedeuten. Weg vom Druck hin zum Sog – Interesse an Dingen entwickeln baut Sog auf und die Ausbildung geht ganz leicht und mühelos, da die Begeisterung anspornt. Freiheit und Selbstbestimmung ist ein Ziel im Leben, das jeder Mensch sucht. Un-Abhängigkeit bedeutet für sein Leben Verantwortung zu übernehmen und alle Aufgaben zu erledigen, mit Freude und Mut im Herzen.

Flügel haben

Kinder sind Kinder und dürfen sich als solche entfalten und entwickeln. Kinder so zu sehen wie sie wirklich sind und nicht wie sie sein sollten, erzeugt eine Atmosphäre der Angsfreiheit und Entwicklungsmöglichkeit.

Kinder brauchen die Gewissheit: Meine Eltern beurteilen mich nicht nach dem, was ich leiste und auch nicht nach meinem Fehlverhalten. Es sind Menschen, die bedingungslos zu mir stehen, die mich lieben so wie ich bin und sich in Gefahrensituationen vor mich stellen.

Wenn wir mit Liebe und Fürsorge erziehen, gehen unsere Kinder lebensbejahend und liebevoll durchs Leben. Sie handeln so, wie sie selbst es erfahren haben.

Erziehung bedeutet herausziehen (Wortstamm: irziohan – herausziehen, oder lat. educare – aufziehen, ernähren)

Das was im Menschen angelegt ist, herausziehen. Dem Menschen dazu verhelfen, er selbst zu werden. Es bedeutet auch, jemandes Geist und Charakter zu bilden und seine Entwicklung zu fördern.



**„Familie ist das Wissen, einen unverlierbaren Platz auf dieser Welt zu haben,
an dem man immer willkommen ist!“**

(Elisabeth Lukas)

Ich lasse zu:

- Sich verbunden fühlen
- Meinen eigenen Weg gehen
- Frei sein – meine Flügel entfalten
- Unabhängig sein
- Bindung fühlen und ohne Bindung sein
- Freude am Leben haben!