

Grenzen setzen – Warum hört mein Kind nicht?

Online-Vortrag der ÖGK
Referentin: Mag. Daniela Senkl, MSc



Inhalte im Überblick

Was sind Grenzen?

Grenzen in der Erziehung

Warum werden Grenzen nicht eingehalten?

Grenzen setzen – aber richtig!

- Kommunikationsübungen
- Erste-Hilfe-Tipps, wenn mein Kind nicht hören will.
- 5 Schritte zu einem überzeugenden „NEIN“
- Übung zum „NEIN“ sagen



Grenzen gibt es immer und überall

Definition:

- (durch entsprechende Markierungen gekennzeichnete) Geländestreifen, der politische Gebilde voneinander trennt (Ländergrenzen, Staatsgrenzen)
- Trennungslinie zwischen Gebieten, die im Besitz verschiedener Eigentümer sind oder sich durch natürliche Eigenschaften voneinander abgrenzen
- nur gedachte Trennungslinie unterschiedlicher Bereiche

Welche Grenzen sind jedoch im Kontext der Erziehung gemeint?

Online Wörterbuch, Duden: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Grenze#bedeutungen> (04.08.2021)

Kinder und Grenzen

- Natürliche Grenzen aufgrund von Größe, Alter, Denkentwicklung
- Grenzen, zur Sicherheit des Kindes → akute Gefahr
- Grenzen im Zusammenhang mit Moral und Wertvorstellungen → Familie, Gesellschaft, Kultur, Freundeskreis, soziale Regeln
- Grenzen zum Schutz von Bedürfnissen → individuell



Ich und Grenzen setzen

- In welchen Situationen fällt es mir leicht, zu meinem Kind nein zu sagen?
- In welchen besonders schwer?
- Was hindert mich in diesen Situationen daran, nein zu sagen?



Gründe, warum Grenzen missachtet werden

- Ihr Kind kann Ihre Aussage nicht einordnen
 - Fehlende Übereinstimmung Körpersprache - Wort
 - zu ungenaue/abstrakte Aussagen - z. B. Benimm dich ordentlich? Was heißt das in Handlungen?
 - Fehlende Erklärungen
- Fehlende Vorbildwirkung
- Inkonsequente Einhaltung von vereinbarten Regeln seitens der Eltern



Gründe, warum Grenzen missachtet werden

- Uneinigkeit der Eltern → untereinander oder mit sich selbst
- Ihr Kind ist überfordert durch
 - zu viele Regeln – Resignation/Rebellion
 - zu viele Anweisungen – Merkquote
 - zu wenige Regeln – unklar, was es tun soll
 - falscher Zeitpunkt – z. B. während einer intensiven Spielzeit
 - zu schwierige Regeln – nicht altersgerecht; Kleinkind alleine Zimmer aufräumen



Grenzen setzen – aber richtig!



„Wenn Eltern anfangen für ihre eigenen Grenzen einzustehen, erleben Kinder ganz automatisch welche.“ (Jesper Juul Familientherapeut)

Kindgerecht erklären – Denkentwicklung nach Piaget

0-2 Jahre Sensumotorische Phase	2-7 Jahre Phase des anschaulichen Denkens	7-12 Jahre Phase des logischen Denkens	Ab 12 Jahre Phase des abstrakten Denkens
Umwelt wird mit Sinnesorganen aufgenommen	ICH-bezogen	können eigene gedankliche Schlüsse ziehen	abstraktes Schlussfolgern
jedoch Zusammenhänge noch nicht bekannt (Musik/Radio)	können sich gar nicht bis kaum in andere Personen hineinversetzen	können logisch schlussfolgern	‘hypothetisches Denken
	Passt eigenes Verhalten an Gesehenes an		
	Gleicht gesehenes mit eigenem Verhalten ab		
Lernen durch Wahrnehmung über alle Sinne	Lernen durch anschauen und nachmachen	Lernen durch Verknüpfungen von Erfahrung und Schlussfolgerungen	Lernen durch ausprobieren eigener Hypothesen und systematischer Überprüfung

Rituale machen Grenzen und Regeln für Kinder nehmbarer

Rituale vermitteln...

- stabiles Gerüst im Tagesablauf
- geben Struktur
- seelische Sicherheit
- Halt / Stabilität in der sich ständig verändernden Kinderwelt
- Verlässlichkeit und Vorhersehbarkeit
- Stärken das Gefühl der Gemeinsamkeit / emotionale Verbundenheit
- Positive Verankerung mit Handlungen = nachhaltiges Lernen
- WIR Zeit

Beispiel für Rituale – mit einem...

Lied wird z. B. das Zähneputzen wird durch einen Song eingeleitet

Reim z. B. Zähneputzen ja das muss sein, sonst ziehen bei dir Karius und Baktus ein (Kinderbuch)

Geschichten z. B. beim zu Bett gehen mit der Geschichte von Karius und Baktus den Tag schließen

Spiele z. B. jeden Tag zur gleichen Zeit

Grenzen setzen – aber richtig!

- Kennen Sie Ihre eigenen Grenzen und stehen Sie dazu!
- Seien Sie in Ihrem Handeln ein Vorbild für Ihr Kind - z. B. bei Nutzung digitaler Medien (Links - Mediennutzung)
- Seien Sie überzeugt, von dem was Sie von Ihrem Kind erwarten – Ihre Worte müssen mit Ihrer Körpersprache übereinstimmen!
- Sprechen Sie in einem überzeugtem Ton, ohne eine Drohung mitschwingen zu lassen!
- Nur so viele Regeln und Grenzen wie nötig – lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden!
- Konsequente Umsetzung von Grenzen und Konsequenzen (kein Nachgeben)
- Einhalten von Versprechen
- Legen Sie sich kind- und altersgerechte Erklärungen zurecht

Grenzen setzen – aber richtig!

Geben Sie Anweisungen, denen Ihr Kind folgen kann!

- Sprechen Sie Ihr Kind mit dem Namen an und nehmen Sie Blickkontakt auf.
- Sprechen Sie in kurzen, klaren Sätzen und sagen Sie ganz konkret, was Sie von Ihrem Kind erwarten.
- Zerlegen Sie Aufgaben in kleine, überschaubare Schritte!

Kinder brauchen klare Aussagen!

Weg von: Was machst du denn da schon wieder?

Hin zu: Lass das Besteck in der Schublade.

Weg von: Eigentlich gehörst du jetzt ins Bett.

Hin zu: Jetzt ist es Zeit, ins Bett zu gehen. Komm mit ins Bad.

Weg von: Muss denn die Packung Gummibärchen schon wieder sein?

Hin zu: Nein, wir kaufen heute keine Gummibärchen!

Und jetzt sind Sie am Zug...

Versuchen Sie die links stehenden Aussagen in klare Botschaften zu verwandeln!

Aussage	Klare Botschaft
Immer muss ich dir alles zehnmals sagen!	Alex, hänge (bitte) jetzt deine Jacke auf.
Wenn du weiter so trödelst, kommen wir noch zu spät in den Kindergarten.	Zieh dir jetzt deine Jacke an, wir wollen los zum Kindergarten.
Für so einen Blödsinn hab ich jetzt wirklich keine Zeit.	Erst will ich noch zu Ende bügeln. Dann spiel ich gerne mit dir.
Bitte hör mir doch endlich mal zu und räum auf.	Räum (bitte) die Lego-Steine in die Kiste.
Ich versteh ja mein eigenes Wort nicht mehr. Du machst mich ganz krank.	Ich möchte, dass du leise bist, so lange ich telefoniere. Ich bin gleich fertig.

Erste Hilfe bei Ungehorsam

- Reagieren Sie möglichst prompt und vorhersehbar auf ein Fehlverhalten Ihres Kindes.
- Gehen Sie zu Ihrem Kind hin.
- Bis 3 zählen – Konsequenzen vorher ansprechen
- Wird eine bestimmte Handlung von Ihrem Kind verweigert, führen Sie es gemeinsam durch (z. B. die Jacke gemeinsam vom Boden aufheben und aufhängen)
- Entfernen Sie den Grund für seinen Ungehorsam (z. B. den Fußball aus dem Wohnzimmer, wenn es einfach weiterspielt)
- Auszeit – ermöglichen Sie Ihrem Kind Ruhe, um über seine Handlung nachzudenken und sich emotional zu beruhigen. Eine Auszeit kann auch für Sie selbst hilfreich sein!

5 Schritte zu einem überzeugenden NEIN

1. Machen Sie sich vorher klar, was Sie genau wollen und warum!
2. Machen Sie sich vorher klar, was es für Konsequenzen hat, wenn sie JA sagen!
(Machen Sie schon bei diesem Punkt einen Rückzieher und denken sich – „eh nicht so schlimm“, dann wird das nichts mit einem klaren NEIN!) ALSO:
3. Nehmen Sie sich Zeit!
4. Stabilen Stand einnehmen (im Stehen wirkt Mann/Frau immer überzeugender) UND
5. **NEIN sagen!**



Foto: www.pixabay.com

Überzeugend NEIN sagen!

Wie geht das?

Stellen Sie sich bitte eine Situation vor, in der Sie gerne überzeugend NEIN sagen würden, es bisher jedoch vielleicht noch nicht geschafft haben...

Haben Sie eine Situation gefunden?



Foto: www.pixabay.com

Mit gutem Beispiel voranzugehen ist nicht eine Möglichkeit andere Menschen positiv zu beeinflussen, es ist die Einzige.



Viel Erfolg bei der Umsetzung der Inhalte!

Weitere Tipps und Informationen zu
Gesundheitsthemen finden Sie im Internet unter
www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.