familylife KIDS

Eltern stark machen

EIN KURZER HALT LOHNT SICH IMMER

Mittag. Die Kinder trudeln zu Hause ein. Die Jüngste reicht mir ein Blatt mit Schulsport-Angeboten. Sie weiß genau, was sie will, erklärt und begründet und will das Anmeldeformular sofort ausfüllen. Ich weiß, dass ihre euphorische Stimmung gleich ins Gegenteil umschlagen wird, wenn ich sie daran erinnere, dass sie sich im Sommer für den Blockflötenunterricht entschieden hat und deshalb kein weiteres Freizeitangebot besuchen darf.

Ich versuche es mit Ablenkung: »Komm, wir essen zuerst. Wir sprechen nachher darüber.« Das funktioniert ab und zu. Heute leider nicht. »Mama, ich darf, oder?« Ich fordere die Kinder erneut auf, sich an den Tisch zu setzen. Sie bleibt hartnäckig und will eine Antwort. Also erinnere ich sie an unser Gespräch über Freizeitaktivitäten vor ein paar Wochen. Und es geschieht, was ich befürchtet habe. Sie wird wütend und schimpft laut über die blöde Mama.

Es gehört dazu, dass Kinder sich unangemessen verhalten. In solchen Situationen sind wir Eltern gefordert. Wir haben gelernt, dass es in solchen Momenten sinnlos ist, das Kind für seinen schlechten Umgang mit Frustration zu rügen, da dies nur zu noch mehr Frust führt. Bevor wir auf das Verhalten unseres Kindes reagieren, sollten wir uns fragen, warum es das macht. Für uns haben sich vier Fragen als hilfreich erwiesen. Sie sind leicht zu merken, weil sie zusammen das Wort **HALT** ergeben (aus Nicky und Sila Lee, Eltern auf Kurs).

- Hat das Kind **H**unger?
- Hat das Kind **A**ngst oder ist es wütend?
- Fühlt sich das Kind abgelehnt oder einsam? Hat es ein **L**iebesmanko?
- Ist das Kind **T**otal müde?

Angst oder Wut: Vielleicht beschäftigt unsere Kinder etwas aus der Schule oder sie machen sich Gedanken über etwas, das sie gehört haben. Häufig aber wissen Kinder selbst nicht genau, warum sie durcheinander sind.

Liebesmanko: Wer in der Schule ein entmutigendes Feedback für eine Leistung erhält oder auf dem Pausenplatz von einem Spiel ausgeschlossen wird, und deshalb in schlechter Stimmung zur Haustür reinkommt, braucht Liebe und keine Strafen für sein Verhalten.

Totale Müdigkeit: Wer sich in der Schule den ganzen Tag in Abläufe einfügen muss oder müde vom Spielen bei Freunden nach Hause kommt, ist oft gereizt. Da hilft, wenn wir dem Kind Zeit zum Abschalten gewähren und versuchen, zusätzliche Stressfaktoren zu vermeiden, z. B. schwierige Gespräche auf einen späteren Zeitpunkt verschieben.

In der obigen Situation ist es klar: Das Kind hat Hunger und ist nach der Schule auch müde. Nachdem sie gegessen hat, verbessert sich ihre Stimmung. Wir reden noch einmal über das Thema und – weil sie jetzt ruhig und zugänglich ist – auch über ihr Verhalten. Sie erzählt, wie es ihr geht und ich erkläre ihr meine Erwartungen. Das reicht für den Moment.

Von Alexandra Kämpf,
Mitarbeiterin FAMILYLIFE, verheiratet mit Richard. Gemeinsam haben sie drei Töchter im Alter von 7 bis 18 Jahren.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE FAMILIE:

Sind wir Eltern müde oder angespannt, fühlen uns ungeliebt oder haben Hunger, neigen auch wir zu Überreaktionen.

Stelle dir daher selbst ab und zu die vier HALT-Fragen zu deiner Befindlichkeit, besonders wenn du merkst, dass du gerade nicht rational reagierst.