



familylife KIDS

Eltern stark machen

GROSSE GEFÜHLE UND UNMÖGLICHES VERHALTEN

Erinnert ihr euch an die Tischszene im letzten Blog? Alle reden und niemand hört zu, darum reden alle noch lauter, um Aufmerksamkeit zu erlangen. Kinder wollen gehört und gesehen werden. Wenn wir ehrlich sind, wollen wir das alle. Es gehört quasi zur menschlichen DNA. Kein Problem? Für mich zuweilen schon.

Vor Weihnachten war so ein Moment. Die Kinder hatten früher Ferien als sonst und ich war entweder mit Vorbereitungen für Weihnachten beschäftigt oder damit, meinem akut sehr ausgeprägten Bedürfnis nach Ruhe gerecht zu werden. Was seit ein paar Wochen schon latent vorhanden war, verstärkte sich nun. Schlechte Laune bei den Kindern, empfindliche Reaktionen auf alles, was ich sagte, Schimpfen und Tränen. Und das alles kollidierte mit meiner Unlust, meine Mutterrolle aktiv und gestaltend wahrzunehmen. Ich fühlte mich wie ein Ballon, dem gerade die Luft auszugehen drohte. Zum Glück begann der Urlaub meines Mannes. Ich konnte einen ganzen Tag pausieren. Das reichte, um wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Wenn das Elternsein für dich herausfordernd ist, wird es Zeit, deinen Kindern ungeteilte Aufmerksamkeit zu geben.

Das, was unsere Kinder in ihrem unmöglichen Verhalten oft besonders suchen, ist ebendiese ungeteilte Aufmerksamkeit. Fühlen sie sich nicht gesehen, setzen sie alles daran, sie zu bekommen. Ihr Verhalten ist Absicht und entspringt einem tiefen Bedürfnis. In einer solchen Situation angemessen zu kommunizieren, ist schon für uns Erwachsene nicht immer einfach. Für Kinder ist es noch schwieriger. Was sie ausdrücken möchten, kommt in Verkleidung daher: turbulent und dramatisch. Wir müssen hinter diese Verkleidung schauen und ihr Verhalten übersetzen. Was sagt unser Kind? Möchte es wahrgenommen werden? Oder möchte es involviert werden? Möchte es die Wahl haben? Oder vielleicht alles zugleich?

Wir haben es wieder auf die Reihe gekriegt. Da ich als Mutter aber auch nur ein Mensch bin und Fehler mache, kommt es vor, dass meine Kinder auf ihre Defizite aufmerksam machen. Und ich habe gelernt, dass es etwas gibt, das quasi präventiv wirkt und das Eltern regelmäßig tun können: Wir können in unseren Alltag Dinge einbauen, welche die Verbindung zwischen uns und dem Kind stärken. Es muss nicht kompliziert sein: ein Kuss am Morgen beim Aufstehen oder gemeinsam vor dem Einschlafen ein Buch lesen, Rituale z. B. beim Begrüßen oder Verabschieden... Oder zwischen Homeoffice und Hausaufgaben ein kurzes Spiel spielen. Bei unserer Jüngsten ist Ligretto und Unihockey im Moment hoch im Kurs. Wichtig ist dabei eigentlich nur, dass die Kinder die volle und ungeteilte Aufmerksamkeit erhalten.

Von Alexandra Kämpf,

Mitarbeiterin FAMILYLIFE, verheiratet mit Richard. Gemeinsam haben sie drei Töchter im Alter von 8 bis 18 Jahren.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE FAMILIE:

Wann war Elternsein für dich das letzte Mal herausfordernd? Wie verhalten sich die Kinder und wie reagierst du normalerweise?

Überlege dir, wie ungeteilte Aufmerksamkeit für deine Kinder konkret aussehen könnte.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.