



## SCHWIERIGE PHASE

Liebe Eltern,

das menschliche Verhalten ist grundsätzlich erfolgsorientiert. Unser Handeln beruht für gewöhnlich auf dem Ziel, ein zufriedenstellendes Ergebnis zu erreichen. Beim Erwachsenen stellt sich das Gefühl des Erfolgs vor allem durch das Erlangen von Geld, Liebe oder Macht ein. Das Kind braucht kein Geld. Und Liebe hat es in der Regel auch schon. Der Erfolg des Kindes zeichnet sich hauptsächlich aus durch das Erlangen von Zuwendung oder Macht.

Es ist eine hervorragende Idee, Ihr Kind in seinem Autonomiebestreben zu stärken und es weitgehend zu unterstützen in der Selbstständigkeit. Unabhängig vom Alter des Kindes können das eigenständige Essen mit dem Löffel (auch bei großer Sauerei) oder ein ehrlich entgegengebrachtes Vertrauen in den Jugendlichen grandiose Erfolgserlebnisse darstellen und das Selbstvertrauen grundsätzlich stärken. Dennoch sollte man versuchen gut abzuwägen und zu unterscheiden, was die Selbstständigkeit des Kindes fördert und was eher zu Unsicherheit und Chaos (bei Eltern und Kind) führt und nach Grenzen und Ordnung ruft.

1. Üben Sie das Loben. Stärken Sie Ihr Kind, indem Sie es noch öfter darauf hinweisen, wie gut es etwas macht, als Sie es bisher bereits getan haben. Seien Sie aufmerksamer für Dinge, die das Kind besonders gut macht. Seien Sie sich auch bewusst indem, was Sie besonders gut machen.
2. Sparen Sie mit dem Tadeln. „Schon 100 mal gesagt, ...“ verliert mit jedem weiteren Mal an Effektivität. Es strengt Sie an und nervt das Kind. Helfen Sie dem Kind, indem es nur dann zurechtgewiesen wird, wenn Sie es ernst meinen und wenn es Ihnen tatsächlich arg am Herzen liegt. Aber dann mit Konsequenz. Und drücken Sie das Auge zu, wenn es eigentlich unbedeutende Banalitäten sind.
3. Lassen Sie Ihrem Kind genug Freiheiten, so dass es sich entfalten kann. Aber setzen Sie auch Grenzen, damit es sich wohl fühlt und sich nicht überfordert fühlt. Erklären Sie diese Grenzen Ihrem Kind. Wenn Sie Verständnis zeigen, wird es für die Erläuterungen und die damit entgegengebrachte Wertschätzung in jedem Alter dankbar sein.

Es gibt viele verschiedene Arten der Erziehung, welche Ihre Vor- und Nachteile haben:

1. Die positive Verstärkung: Eine Belohnung für positives Verhalten. Bitte nie mit Nahrungsmitteln oder Medien! Am besten mit Zeit, also Beschäftigung.
2. Die direkte Bestrafung: Eine Konsequenz, die Sie für den Moment als angemessen sehen. Bitte immer mit einer respektvollen Erklärung, was Sie nun so traurig stimmt (evtl. zeitversetzt).
3. Die ausbleibende positive Bestärkung: Die Belohnung bleibt aus. Bitte nie mit Nahrungsmitteln oder Medien! Am besten wieder mit einer respektvollen Erklärung.
4. Die Königsdisziplin und mit Abstand am effektivsten: Die ausbleibende negative Konsequenz. Sie werden provoziert und lassen sich Null davon beeindrucken. Da verliert der Provokateur ganz schnell die Lust.

Bestes Beispiel für cooles Verhalten aus dem Alltag: Der Schiedsrichter beim Fußball, der seine Karte zeigt, vom Spieler angeschrien und angepöbelt wird – und keine Miene verzieht. Warum? Weil doch völlig klar ist, wer das Sagen hat. Seine Macht muss der Schiri nicht durch Gegenschreien unter Beweis stellen.