



LERNEN FÖRDERN

Aktivität und Teilhabe

Informationsbroschüre

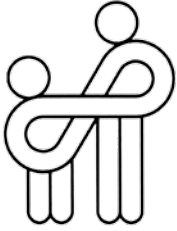
für Eltern von Kindern mit Entwicklungsverzögerungen und Lernbehinderungen

Band 13: Mit Kindern den Alltag gestalten



**Mit Kindern
den Alltag
gestalten**

Impressum



Aktivität und Teilhabe durch Lernen fördern

Herausgeber:

LERNEN FÖRDERN –

Bundesverband zur Förderung von Menschen mit Lernbehinderungen e.V.

Maybachstr. 27

71686 Remseck

Tel. 07141 9747870

Fax 07141 9747871

post@lernen-foerdern.de

www.lernen-foerdern.de

Verantwortlich:

Mechthild Ziegler, Bundesvorsitzende

Texte, Redaktion und Layout:

Martina Ziegler; redaktion@lernen-foerdern.de

Druck:

W. Kohlhammer Druckerei GmbH + Co. KG Stuttgart

Auflage:

5.000 Exemplare

Bildnachweis:

Wenn nicht anders angegeben:

Martina Ziegler und Archiv LERNEN FÖRDERN

November 2021

ISBN 978-3-943373-18-9



Diese Broschüre wird im Rahmen der Selbsthilfe nach §20hSGBV durch die DAK-Gesundheit gefördert. Für die Inhalte dieser Veröffentlichung ist LERNEN FÖRDERN verantwortlich (keine Ableitung von etwaigen Leistungsansprüchen gegenüber den Krankenkassen).

Aktivität und Teilhabe



Informationen für Eltern von Kindern mit Entwicklungs-
verzögerungen und Lernbehinderungen

Band 13: Mit Kindern den Alltag gestalten

Vorwort	5
Einleitung – Unseren Alltag aktiv und bewusst gestalten	7
I. Grundlage: Gute Beziehungen	9
1 Bindung und Beziehung	9
Woran erkennen wir gute Beziehungen?	9
Streit und Konflikte	12
2 Auf individuelle Bedürfnisse eingehen	13
Kinder miteinbeziehen	15
3 Grundlagen für die Zukunft	17
II. Kindern einen Rahmen geben	19
1 Regeln und Grenzen setzen	19
Warum sind Regeln und Grenzen wichtig?	19
Wie können Eltern Grenzen setzen?	22
Grenzen setzen – lernen, sich an Regeln zu halten ...	27
2 Routinen und Rituale	29
Stressfrei durch den Alltag	30
Fit für die Zukunft	36
III. Den Familienalltag gemeinsam gestalten	37
1 Zeit zusammen verbringen	39
2 Zusammenarbeiten – einander helfen	41
3 Aktive Freizeit	46
Zum Schluss – Zeit für sich	50

Aktivität und Teilhabe Mit Kindern den Alltag gestalten

Unser Alltag besteht aus vielen Verpflichtungen, unterschiedlichen Aufgaben und manchmal auch Zwängen: Arbeit und Beruf, Schule, Einkäufe und Haushalt, Arzttermine, Elternabende und viele weitere Termine. Nicht immer können wir unser Familienleben so gestalten, wie wir es gerne wollen und eigentlich gut und richtig finden. Nicht immer finden wir ausreichend Zeit für eine aktive und bewusst gestaltete Freizeit. Die Coronapandemie hat uns vor zusätzliche Herausforderungen gestellt. Stress und Druck belasten viele Familien – wenn auch auf unterschiedliche Art und Weise. Gemeinsame Zeit, gemeinsame Aktivitäten in der Familie können da schnell zu kurz kommen. Dabei wollen Eltern doch gemeinsam Zeit mit ihren Kindern verbringen, Spaß und Freude zusammen erleben – und keinen Hausaufgaben- oder Aufräumstress, keinen Termindruck haben. Diese gemeinsame Familienzeit ist von großer Bedeutung – für die ganze Familie. Sie trägt wesentlich zu guten Beziehungen und Bindungen bei. Das reduziert Stress, stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und trägt so auch zu unserem Wohlbefinden bei. Vor allem kleine Kinder brauchen liebevolle Beziehungen und sichere Bindungen. Das stärkt sie heute – aber auch weit über ihre Kindheit hinaus. Denn die Beziehungen und Bindungen, die Kinder erfahren, sind eine wichtige Grundlage für ihr ganzes Leben und prägen sie bis ins Erwachsenenalter.

Um Zeit miteinander zu verbringen, müssen sich Familien diese Zeit oft einfach nehmen. Das erfordert einerseits Organisation und Absprachen, andererseits helfen Flexibilität und Spontaneität. Neben Routinen, die helfen, den Alltag zu strukturieren, dürfen individuelle Bedürfnisse nie vergessen werden. Respekt, Wertschätzung und Offenheit sollten in jeder guten Beziehung selbstverständlich sein. Es hilft, wenn alle wissen, wie wichtig und bedeutsam das ist.

Wie genau Familien ihren Alltag gestalten, ergibt sich aus ihren Interessen, Wünschen und Möglichkeiten. Damit Kinder sich gut entwickeln, können Eltern unterschiedliche Wege gehen – einige Möglichkeiten wollen wir Ihnen hier vorstellen. Denn LERNEN FÖRDERN ist es wichtig, dass Familien mit kleinen und älteren Kindern ein gutes Leben führen können, dass sie gesund und zufrieden sein können. Wir danken der DAK-Gesundheit für die Unterstützung bei der Erstellung dieser Broschüre.

LERNEN FÖRDERN – Bundesverband
Mechthild Ziegler, Vorsitzende

Einleitung



Einleitung: Unseren Alltag aktiv und bewusst gestalten

Eltern wollen, dass es ihren Kindern gut geht, dass sie glücklich und gesund sind. Das gilt vor allem dann, wenn sie spüren, dass ihre Kinder Belastungen ausgesetzt sind. Zum Beispiel weil ihr Kind krank ist, weil ihr Kind wenig Freunde hat und sich einsam fühlt oder weil ihr Kind Probleme in der Schule hat.

Darüber hinaus ist es selbstverständlich für alle Kinder wichtig, dass sie sich zu Hause, in ihrer Familie wohlfühlen. Ihr Zuhause muss ein Rückzugsort sein, der ihnen Sicherheit und Stabilität gibt. Dafür sind ihre Eltern da – auf ganz unterschiedliche Art und Weise.

Im Familienalltag, in den familiären Beziehungen und bei gemeinsamen Aktivitäten lernen Kinder unglaublich viel, sie lernen für ihr Leben. Dabei lernen sie von Anfang an auch, wie sie ihr Leben gut gestalten und führen können.

Wie dies gelingen kann? Einige Beispiele dafür wollen wir Ihnen auf den folgenden Seiten geben.

Grundsätzlich gilt: Eltern können Prioritäten setzen. Sie können ihren Kindern zeigen, was wirklich wichtig ist. Gleichzeitig sind Eltern immer auch Vorbild für ihre Kinder. Das elterliche Verhalten ist also entscheidend.

Für die (zukünftige) Entwicklung ihrer Kinder legen Eltern in der (frühen) Kindheit entscheidende Grundlagen. Ihre Familie kann Kinder stärken, Erziehung und Bindung können Schutzfaktoren für Kinder sein.

Hilfreich ist dabei ein autoritativer Erziehungsstil: Eltern setzen Grenzen und geben klare Regeln vor, gleichzeitig sind sie aber auch liebevoll und zugewandt. Denn Wärme, Liebe und Zuneigung stärken Kinder und geben ihnen Sicherheit. Gleichzeitig spüren Kinder das Wichtigste: Meine Eltern lieben mich, sie sind für mich da und sind verlässlich.

☞ Mehr dazu in Band 8 in dieser Reihe, S. 24 ff.

Was bedeutet das?

Gute Beziehungen in (und außerhalb) der Familie sind wichtig. Sie sind die Grundlage vor allem anderen. Entscheidend ist dabei auch, dass Kinder sich selbst – als Individuum – entfalten können. So werden wichtige Grundlagen für das spätere Leben gelegt.

☞ Mehr dazu in Teil I.

Feste Strukturen, Routinen und Rituale machen allen das Leben leichter. Sie können das Leben auch in stressigen und belastenden Phasen einfacher machen.

☞ Mehr dazu in Teil II.

Eltern und Kinder gestalten ihren Familienalltag gemeinsam.

☞ Mehr dazu in Teil III.

Teil I – Grundlage: Gute Beziehungen

Gute, stabile Beziehungen sind entscheidend dafür, dass wir uns wohlfühlen. Familie und Freunde sind für uns in guten und in schwierigen Zeiten da. Sie tragen dazu bei, dass es uns gut geht, dass wir emotional stabil sind und Freude empfinden – all das sind wichtige Faktoren für unsere Gesundheit.

I.1 Bindung und Beziehung

Bindung und Beziehung gehen im Umgang mit Kindern Hand in Hand. Kinder können sich ohne Bindung nicht gut entwickeln – und ohne Bindung an ihre Bezugsperson(en) können Kinder keine stabile Beziehung aufbauen.

Woran erkennen wir gute Beziehungen?

- » Vor allem für kleine Kinder ist (körperliche) **Nähe** entscheidend: Kinder müssen spüren, dass Erwachsene für sie da sind; dass Erwachsene sie in den Arm nehmen, wenn sie traurig sind, oder sie schützen, wenn sie Angst haben. Nähe und Körperkontakt geben Sicherheit und tragen zur Entspannung bei.
- » Entscheidend ist dabei selbstverständlich: Alle müssen die **Grenzen** der anderen akzeptieren. Manchmal brauchen auch Kinder **Distanz**. Manchmal wollen Kinder nicht (mehr) kuscheln.

- » Deshalb sind **Wertschätzung** und **Anerkennung** ebenso bedeutsam: **Kinder müssen spüren, dass sie so geliebt werden, wie sie sind. Dass es gut ist, so, wie sie sind. Dass sie O.K. sind, so, wie sie sind.**

Dazu gehört:

- o Kinder brauchen **positive Rückmeldungen**. Sie müssen erleben, was sie gut können; was sie gut gemacht haben. Das stärkt ihre Selbstwirksamkeit. (Mehr dazu in Band 8 und Band 11 dieser Reihe.)

Eltern achten also beispielsweise darauf, was ihr Kind gut, lobenswert oder richtig gemacht hat: „Schön, dass du daran gedacht hast!“, „Toll, dass du pünktlich gekommen bist!“, „Gut, dass du das Handy jetzt weggelegt hast.“

- o Ebenso wichtig ist es, ihre **Ideen aufzunehmen** und nach ihren **Wünschen und Vorstellungen** zu fragen: „Was willst du heute anziehen?“, „Wo sollen wir dein Bild aufhängen?“

- o **Zuhören** und **miteinander reden** können: Kinder brauchen die Gelegenheit, über sich, ihre Ängste und Sorgen zu reden – aber auch über ihre Freuden und ihre Glücksgefühle. Denn alle kindlichen Gefühle sind wichtig.

Eltern hören zu, wenn ihr Kind etwas erzählen will – auch wenn es gerade nicht passt. Denn Kinder erzählen oft „zeitversetzt“, wenn sie etwas sehr beschäftigt. Sie brauchen Zeit, etwas für sich zu verarbeiten und können erst später darüber reden. Dann ist es wichtig, dass jemand zuhört.

Eine Mutter: Wenn ich Mia frage, wie es in der Schule war, kommt oft nur: „Normal.“. Da kann ich so viel nachfragen, wie ich will – es kommt einfach nichts, auch wenn ich natürlich merke, dass etwas war, dass sie etwas belastet. Wenn es Probleme gibt, wenn sie jemand geärgert hat oder ein Kind sie ausgelacht hat, erfahre ich das oft erst Tage später. Aber irgendwann erzählt sie davon. In einer ganz anderen Situation, wenn ich gerade im Homeoffice bin, vor dem Laptop sitze und arbeite, zum Beispiel. Aber ich will ja, dass Mia erzählt, was los ist. Also nehme ich mir die Zeit für sie. Ein Großteil meiner Arbeit muss zum Glück nicht in der Sekunde erledigt werden, dann hänge ich eben abends noch eine Stunde dran...

- o Deshalb müssen sich Eltern und Kinder **Zeit füreinander** nehmen. *Eltern interessieren sich für das, was ihrem Kind wichtig ist. Das kann ein Erlebnis, ein Spiel, je nach Alter auch Mode oder Schminke sein, aber auch das neue Computerspiel oder die neue App. Wichtig ist:* Eltern bleiben neugierig darauf, was ihr Kind macht. Eltern interessieren sich für ihr Kind und für alles, was dem Kind wichtig ist, worüber es sich freut oder was ihm Sorgen bereitet.

Füreinander da sein

Kinder brauchen ihre Eltern. Eltern müssen sich für ihre Kinder Zeit nehmen. Das bedeutet auch: sich in jedem Lebensalter den kindlichen Bedürfnissen entsprechend mit ihnen beschäftigen.

Streit und Konflikte

Auseinandersetzungen kommen in jeder Familie vor. Sie gehören zu unserem Leben. Vor allem Kinder können dabei viel lernen. Sie können lernen, „richtig“ zu streiten, Konflikten nicht aus dem Weg zu gehen, diese zu klären und zu ihrer Meinung zu stehen. Ebenso können sie lernen, dass man auch mal nachgeben muss, dass die Meinungen und die Gefühle der anderen genauso wichtig sind wie die eigenen und dass auch die anderen recht haben können. Außerdem können Kinder lernen, Kompromisse zu schließen und gemeinsam Lösungen zu finden. Entscheidend ist nur, dass wir „richtig“ miteinander streiten.

☞ Mehr dazu in Band 9 und Band 12.

Beziehungen und Bindungen bestehen vor allem für Kinder nicht nur in Worten, sondern auch im gemeinsamen Tun. Dafür gibt es viele Möglichkeiten.

☞ Mehr dazu in Teil III.

All das trägt dazu bei, dass sich Kinder ernst genommen fühlen. Sie werden als eigenständige Personen, als Individuen wahrgenommen.

☞ Mehr dazu ab S. 13.

I.2 Auf individuelle Bedürfnisse eingehen

Keine Frage: Jedes Kind ist anders, auch Geschwister sind oft sehr unterschiedlich. Sie entwickeln sich individuell – und werden zu eigenständigen Personen, die später ein sehr unterschiedliches Leben führen können.

Unterschiede im Temperament, in den Interessen und Neigungen können sich schon früh zeigen – auch das kann Eltern vor große Herausforderungen stellen. Es ist aber wichtig, jedes Kind so anzunehmen, wie es ist.



Ein Vater: Unsere beiden Söhne waren von Anfang an sehr unterschiedlich. Bjarne war aktiv, immer in Bewegung. Schon als Kleinkind wollte er zum Beispiel nie im Kinderwagen liegen bleiben. Sein älterer Bruder Aaron war da ganz anders. Er hat alles in Ruhe beobachtet und hat lange gebraucht, um etwas selbst auszuprobieren. Mit ihm habe ich viele Bilderbücher angeschaut oder wir sind in den Zoo gegangen, um Tiere zu beobachten. Bjarne war das schnell zu langweilig. Er wollte immer selbst aktiv sein. Er war froh, wenn er auf den Spielplatz durfte oder die Tiere füttern konnte.

Grundlagen

Eltern und Kinder können gemeinsam die Interessen, Fähigkeiten und Möglichkeiten des Kindes entdecken. Dabei können Eltern und Kinder voneinander lernen.

Ein Vater: Weil Bjarne so einen großen Bewegungsdrang hatte, hat uns seine Erzieherin einen Sportverein empfohlen. Wir dachten, dass das viel zu früh ist. Aber die Familiengruppe hat gut zu uns gepasst. Da konnten wir auch viele Aktivitäten und Sportarten ausprobieren. Bjarne war ganz begeistert vom Klettern. Auf diese Idee wäre ich gar nicht gekommen. Also haben wir das auch zusammen in der Halle ausprobiert. Aaron war davon genauso begeistert: Er wollte zwar selbst nicht an die Wand, aber er hat sich alles ganz genau angeschaut.

Eine Mutter: Clara liebt es, Dinge anzufassen und ganz genau zu untersuchen. Als Kleinkind konnte sie stundenlang auf dem Boden sitzen und spielen. Das hat mich oft viel Geduld gekostet. Aber es ist schön, zu sehen, wie sie Erde, Blätter und Äste so faszinieren können. Ihr großer Bruder Paul ist sehr kreativ damit umgegangen. Er hat angefangen, auch mit Ästen und Blättern zu spielen, er hat Figuren gebaut und für seine kleine Schwester ein „Puppentheater“ gespielt.

Kinder miteinbeziehen

Entscheidend ist, Kinder als Individuen ernst zu nehmen. Jedes Kind hat seine eigene Persönlichkeit. Jedes Kind hat seine eigenen Bedürfnisse. Jedes Kind entwickelt seine eigenen Interessen und Wünsche. **Was brauchen (kleine) Kinder dafür?**

Kinder brauchen **Anregungen** und **Angebote**, aber sie brauchen auch **Zeit**:

- » Zeit zum Ausprobieren,
- » Zeit zum Wiederholen,
- » Zeit zum Beobachten.



Kinder nicht überfordern

Allerdings dürfen Kinder auch nicht mit zu vielen Anregungen überfordert werden. Fragen mit „oder“ können für kleine Kinder zum Beispiel zu kompliziert sein: „*Willst du ein Eis, ein Stück Schokolade oder einen Kuchen?*“ *Kuchen klingt doch gut, doch dann hat die Schwester ein Eis – und der Streit ist vorprogrammiert...*

Grundlagen

Ganz klar: Nicht nur jedes Kind, sondern auch jede Familie ist anders. Es gibt unterschiedliche familiäre Konstellationen, Beziehungen und selbstverständlich auch äußere Umstände, die wir kaum beeinflussen können. Deshalb können wir auch keine eindeutigen Tipps und Ratschläge geben. Mit unseren Anregungen und Hinweisen kann aber jede Familie für sich klären, was für sie wann und wie passend ist.



Gemeinsam gestalten:

Was brauchen wir?

Was brauche ich?

Was brauchst du?

Was wollen wir?

Was will ich?

Was willst du?

Was machen wir?

Was mache ich?

Was machst du?

I.3 Grundlagen für die Zukunft

Jugendliche in der Pubertät

Die Pubertät ist eine große Herausforderung – für alle Seiten. Selbst wenn Eltern und Kinder ein gutes Verhältnis haben, selbst wenn sie „früher“ normal und entspannt über alles reden konnten – in der Pubertät ändert sich alles. Jugendliche brauchen auch mal Zeit für sich. Sie wollen nicht mehr alles mit ihren Eltern machen, nicht alles mit ihnen besprechen. Sie müssen sich von ihren Eltern abgrenzen, sie müssen auf „Konfrontation“ gehen, Grenzen überschreiten und Regeln brechen.

Dabei fühlen sich die meisten Jugendlichen nicht (mehr) wohl in ihrer Haut und wissen oft selbst nicht, warum sie sich so verhalten. Eltern können meist nur reagieren und fühlen sich dabei selbst hilflos.

Das ist normal – und die Zeiten ändern sich auch wieder. Grundlagen, die in der Kindheit gelegt wurden, bleiben! Ältere Jugendliche und junge Erwachsene greifen (oft unbewusst und automatisch) wieder auf die Regeln und Routinen zurück, die sie in ihrer Kindheit verinnerlicht haben.

Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Lernbehinderungen kann diese Phase allerdings auch erst später einsetzen. Viele sind als Teenager noch „liebe und brave Kinder“. Pubertäre Phasen können sich jedoch später noch zeigen.

Grundlagen

Vor besonderen Herausforderungen stehen Eltern mit „rivalisierenden“ Geschwisterkindern – mit Geschwistern, die in einem ähnlichen Alter bzw. in einer vergleichbaren Entwicklungsphase sind.



Eine Mutter: Ich habe das Gefühl, dass sich Lukas und Leonie im Moment regelrecht hassen. Mit den bisherigen Regeln kommen wir gerade nicht weiter. Sie reden nicht mehr miteinander, sie streiten nur noch. Sie wollen sich gar nicht mehr sehen. Gemeinsame Mahlzeiten sind gerade unmöglich. Leonie kommt jetzt gleich um 13 Uhr zum Mittagessen und bleibt nie länger als 15 Minuten sitzen, während ihr Bruder erst kommt, wenn sie wieder weg ist... Zuerst hat mich das genervt und gestresst. Aber dann haben wir uns gedacht, das ist doch entspannter für alle, und haben einfach eine neue Regel daraus gemacht.

Teil II – Kindern einen Rahmen geben

II.1 Regeln und Grenzen setzen

Regeln ermöglichen erst unser Zusammenleben. Sie zeigen Grenzen auf, die für uns – oder die anderen – wichtig sind. Regeln einer sozialen Gruppe können – und müssen – ausgehandelt und gelebt werden.

Warum sind Regeln und Grenzen wichtig?

Regeln und Grenzen können Kindern Sicherheit, Orientierung und Halt geben. Dadurch erfahren sie, was richtig und was falsch ist. Grenzen stecken einen Rahmen ab, in dem sich Kinder sicher bewegen können. Sie wissen: Das ist O.K., das dürfen wir machen. Sie müssen nicht immer nachdenken, was sie jetzt machen sollen. Das erleichtert ihr Handeln und hilft auch dabei, selbstständige Schritte zu unternehmen. Grenzen können Kinder so stark machen.

Wenn Eltern Grenzen setzen, schränken sie ihre Kinder also nicht automatisch ein. Im Gegenteil. Ein Leben ohne Grenzen kann Kindern wie Erwachsenen schaden. Denn wer alles darf, hat keinen Halt. Wer richtig und falsch nicht kennt, hat keine Orientierung. Das führt zu Unsicherheit, aber auch zu Konflikten. Wer sich nicht an Regeln, Werte oder Normen hält, eckt an. Auf diese Weise können auch soziale Beziehungen leiden.

Kindern einen Rahmen geben

Ein Vater: Als Teenager war ich selbst, glaube ich, ziemlich schlimm. Ich habe nicht nur gute Sachen gemacht und hatte vielleicht auch die „falschen Freunde“. Trotzdem gab es manche Sachen, die für mich einfach nicht infrage kamen. Da gab es einfach klare Regeln zu Hause – das war für mich selbstverständlich: Zum Beispiel etwas zu klauen oder Sachen von anderen kaputt zu machen. Das hat sich für mich einfach nicht richtig angefühlt.

Bei meinen Söhnen ist das zum Glück ähnlich. Klar, sie halten sich nicht an alle Regeln. Aber gewisse Grenzen sind für sie selbstverständlich. Sie kommen mal zu spät nach Hause – aber sie würden nicht einfach rausgehen, ohne uns Bescheid zu geben. Sie verheimlichen vielleicht mal etwas, aber bei wichtigen Dingen würden sie uns nie anlügen.

Auch wenn Eltern Grenzen setzen müssen, dürfen sich Kinder dadurch nicht als ohnmächtig und fremdbestimmt erleben. Im Gegenteil: Grenzen müssen in liebevolle Beziehungen eingebettet sein. Regeln wie Grenzen müssen regelmäßig altersentsprechend angepasst werden, deshalb immer wieder neu besprochen und verhandelt werden. Dabei müssen die kindlichen Bedürfnisse berücksichtigt werden.

Regeln und Grenzen

Ein Vater: Wir hatten immer feste Zeiten, wann unsere Kinder ins Bett müssen. Paul hat das irgendwann nicht mehr gewollt: „Ich will noch nicht ins Bett.“, „Die anderen in meiner Klasse gehen auch nicht so früh ins Bett.“, „Warum muss ich genauso früh ins Bett wie Clara, die ist doch viel kleiner.“... Er hatte ja auch recht. Wir haben dann miteinander besprochen, dass es wichtig ist, dass er gut schläft. Dass er morgens oft müde ist und nicht aufstehen will. Dann haben wir es einfach ausprobiert: Eine Stunde später ins Bett zu gehen, das passt.



Eine Mutter: Wir wollen, dass unsere Mädchen uns alles erzählen können. Sie sollen keine Angst haben, wenn sie etwas falsch gemacht haben oder etwas Dummes passiert. Manchmal schimpfe ich mit ihnen, wenn ich wütend bin. Aber dann entschuldige ich mich auch und erkläre, warum ich mich so verhalten habe. Neulich sind Johanna und Charlotte viel zu spät vom Spielplatz gekommen. Ich hatte mir schon richtig Sorgen gemacht und hatte sie auch gesucht. Aber sie haben auf dem Weg eine Freundin mit ihrem neuen Hund getroffen und einfach die Zeit vergessen ... Das konnte ich dann verstehen – und habe ihnen erklärt, dass ich richtig Angst hatte, dass sie zum Beispiel einen Unfall hatten.

Wie können Eltern Grenzen setzen?

Grenzen zu setzen ist nicht immer einfach. Das gilt vor allem dann, wenn es gerade stressig ist, wenn die Kinder müde sind oder aber auch, weil die Stimmung gerade so gut ist. Ein paar Richtlinien können helfen:

- » Regeln müssen **klar** und **eindeutig** sein. Vor allem bei kleinen Kindern (und Kindern mit Behinderungen) gilt: Nicht zu viele Informationen auf einmal geben, denn das überfordert Kinder schnell.
- » Regeln gelten **immer**: Auch in Stresssituationen bleiben Eltern standhaft. Eltern müssen also auch mal Wut, Ärger oder Trotz ihrer Kinder aushalten. Das ist im Moment anstrengend und kostet Zeit – aber es hilft für später!
- » Regeln und Grenzen müssen stets **alters- und entwicklungsgerecht** sein. Mit elterlicher Unterstützung lernen kleine Kinder Schritt für Schritt, dass und wie sie sich an Regeln halten können. Sie erleben Grenzen – und lernen auch, selbst Grenzen zu setzen.

Ein Vater: Finn darf maximal eine halbe Stunde am Tag Videos sehen. Dafür benutzen wir zusätzlich unseren Kurzzeitwecker: Den kann er sehen und hören und hat so ein besseres Gefühl dafür, wie die Zeit vergeht. Manchmal bettelt er „noch einmal“, aber er weiß, dass es das nicht gibt. Manchmal bin ich auch versucht, ihn länger vor dem Tablet sitzen zu lassen. Dann könnte ich in Ruhe arbeiten, aber ich weiß ja, dass es besser ist, wenn Kinder sich mit ihren Händen beschäftigen und Dinge in der realen Welt erleben.

Kinder müssen erst lernen, Regeln einzuhalten. Denn Regeln einzuhalten heißt: Wir müssen die Regeln verstehen. Wir müssen auch an andere denken und wir müssen unsere eigenen Bedürfnisse zurückstellen. Das sind alles Fähigkeiten, die Kinder durch Regeln lernen können.

- » Für Regeln und Grenzen gibt es **gute Gründe**. Sie werden Kindern **erklärt**. Schließlich hilft es, den Sinn einer Regel zu kennen. Dann halten sich auch Kinder leichter daran, weil sie es richtig und vernünftig finden: *Wenn nicht alle pünktlich sind, dann müssen wir warten. Das ist doch schade, dann wird zum Beispiel das Essen kalt. Wer zu spät kommt, stört die anderen. Dann müssen wir zum Beispiel unser Spiel unterbrechen.*
- » Regeln sind **Vereinbarungen**, keine Verordnungen. Das heißt: Eltern gehen auf ihre Kinder ein, die Kinder können – im Rahmen ihrer Möglichkeiten – mitentscheiden. *Was können wir zum Beispiel machen, damit das Baby (oder unser Nachbar) ungestört seinen Mittagsschlaf machen kann? Wie kann Mama nachmittags in Ruhe zu Hause arbeiten?*

Werden Regeln vereinbart, dann kann gleich besprochen werden, was man macht, wenn sich jemand nicht an die Regeln hält: Wer zu spät kommt, muss warten, damit er die anderen nicht stört. Wenn das Baby aufwacht und weint, dann müssen wir es trösten und spielen mit ihm, bevor wir weiterspielen können.

Kindern einen Rahmen geben

Ein Vater: Wir haben mit unseren beiden Kindern schon immer viel gespielt. Rollenspiele mit den Stofftieren und Gesellschaftsspiele. Das macht Spaß und wir verbringen viel Zeit miteinander. Die Kinder konnten auch viel dabei lernen: Ohne Regeln funktioniert kein Spiel. Daran müssen sich alle halten, sonst macht es keinen Spaß. Bei Rollenspielen habe ich auch gemerkt: Hier können wir ganz viel ausprobieren: Wie verhalten sich unsere Figuren? Wie reagieren die anderen darauf? Was ist gut? Was ist schlecht? Warum darf man das nicht machen?

- » **Positive Formulierungen helfen.** Sie sind motivierend und erklären die Gründe: *Es ist doch schön, dass wir alle zusammen essen können. Wenn wir pünktlich kommen, ist das Essen noch schön warm.*

Drohungen dagegen schaden. Im schlimmsten Fall bekommen Kinder Angst und werden manipuliert: *Wenn du zu spät zum Essen kommst, bekommst du gar kein Essen mehr. Wenn du dein Gemüse nicht isst, bin ich ganz traurig.*

Die meisten Drohungen sind aber einfach **unglaublich**. In diesem Fall führen sie mit der Zeit zur Ablehnung von Regeln. Denn Kinder haben sich daran gewöhnt, dass keine (echten) Konsequenzen eintreten.

Ebenso wenig helfen **Bestechungen**. Dann sind Kinder nur ruhig, nachdem sie ein Eis bekommen haben, oder kommen mit zur Tante, weil sie ein neues Spielzeug bekommen... Das hilft im Moment, hat aber einen Nachteil: Kinder gewöhnen sich an diese Art der Belohnung und erwarten sie.

Regeln und Grenzen

- » Eltern verhalten sich **konsequent**. Nur so können sie Kindern Orientierung geben.
Denn Eltern sind immer **Vorbild**. Wenn sich Eltern nicht an Regeln und Vereinbarungen halten, warum sollten es dann ihre Kinder tun? Außerdem lernen Kinder durch Nachahmung. Sie machen das, was sie bei ihren Bezugspersonen beobachten. *Wenn Eltern immer vor dem Fernseher naschen – dann gewöhnen sich das sicher auch die Kinder an, egal, welche Regeln es in der Familie dazu „offiziell“ gibt. Wenn Eltern selbst nicht pünktlich kommen, werden auch ihre Kinder nicht das Gefühl dafür entwickeln, dass Pünktlichkeit wichtig ist.*

Klares, vorhersehbares Handeln von Erwachsenen hilft Kindern dabei, Regeln zu verstehen und zu akzeptieren.



- » **Richtiges Verhalten** wird **(an)erkannt** und honoriert: Denn wenn Eltern ihre Kinder loben, verstärkt dies positives Verhalten. Kinder freuen sich und spüren, dass sie etwas richtig oder gut gemacht haben. Wenn Eltern dagegen viel schimpfen, verinnerlichen Kinder: „Ich bin schlecht.“, „Ich kann das nicht.“

📖 Siehe Kasten Seite 26.

Kinder brauchen motivierendes Feedback

Lob ist wichtig, nicht nur für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen, Behinderungen oder Beeinträchtigungen:

- Lobt macht stolz.
- Lob motiviert zur Weiterarbeit.
- Lob richtet die Aufmerksamkeit auf das, was das Kind schon kann.
- Lob stärkt die Selbstständigkeit.
- Lob macht selbstwirksam.

„Richtig loben“ heißt:

- Lob kann es auch für „Kleinigkeiten“ oder in alltäglichen Situationen geben.
- Lob muss **aufrichtig** sein – es ist nicht an weitere Bedingungen oder zukünftiges Verhalten gebunden.
- Lob ist **direkt**: *„Das hast du gut gemacht!“* (Du-Botschaften)
- Lob besteht nicht nur aus Worten, sondern ist auch **nonverbal** (Mimik, Gestik, Körperkontakt, Zuwendung, ...).
- Lob gibt es auch für **„Erwartbares“** oder „Selbstverständliches“: *„Schön, dass du gleich den Tisch gedeckt hast. Der sieht richtig gut aus. Jetzt kann Opa ja kommen.“*
- Lob gibt es für **„Unerwartetes“**: *„Du hast ja schon dein Bett gemacht, toll! Das war ja schnell.“*
- Lob enthält **nichts Negatives** – das macht die Wirkung gleich wieder kaputt: *„Das hast du gut gemacht, warum klappt das denn nicht gleich so?“* ist kein Lob, sondern Kritik! Denn damit sagen Eltern, was ihr Kind (noch) nicht so gut kann.

Grenzen setzen – lernen, sich an Regeln zu halten

Nicht immer machen Kinder das, was für sie gut ist. Manchmal brauchen Kinder klare und eindeutige Anweisungen. – Dafür sind Zeit und der richtige Rahmen erforderlich:

- Es geht nur um Dinge, die wirklich **wichtig** sind.
- Kinder müssen **aufmerksam** sein und zuhören können. Das heißt: Sie dürfen nicht abgelenkt sein. *Wenn Kinder gerade fernsehen oder spielen, nehmen sie die Aufforderung „aus dem Hintergrund“ gar nicht wahr. Blickkontakt und Nähe oder Berührungen helfen dagegen.*
- Kinder brauchen **Zeit**, um reagieren zu können: *„In zehn Minuten müssen wir gehen, spielt schon einmal zu Ende.“*
- Kinder brauchen **Aufmerksamkeit** der Erwachsenen: Wenn der Erwachsene nach einer „Ansage“ gleich wieder verschwindet, dann kann die Sache ja nicht so wichtig sein. Besser ist also, wenn Erwachsene warten, bis das Kind reagiert.
- Unrealistische und unangemessene **Strafen** sind wenig glaubwürdig oder verängstigen Kinder. Wichtig ist vor allem, dass Kinder den Sinn verstehen: *„Wenn du keinen Hunger mehr hast, musst du auch nicht aufessen. Aber wenn du keinen Hunger mehr hast, dann gibt es natürlich auch keinen Nachtisch.“*
- Kinder brauchen **konsequentes Verhalten**: Regeln gelten immer und für alle.
- Kinder dürfen **nicht überfordert** werden. Eine Ansage bzw. Aufgabe auf einmal ist genug: *„Jetzt zieh endlich deine Schuhe aus, mach deine Hausaufgaben und räum*

Kindern einen Rahmen geben

mal dein Zimmer auf!“ überfordert jüngere Kinder. Besser ist es, wenn sie eine Aufgabe nach der anderen erledigen sollen: *„Mach deine Hausaufgaben!“*

- **Positive Erwartungen** sind besser als Verbote. Dann wird Kindern klarer, was sie eigentlich machen sollen: *„Hör auf, hier so rumzuschreien!“* gibt dem Kind keine Alternative. – *„Kannst du bitte leiser spielen, damit ich Tante Anna verstehe.“* gibt eine klare Handlungsanweisung.
- Kinder müssen die **Aufforderung verstehen**. Es hilft, wenn sie wiederholen, was sie machen sollen.

Und wenn es (noch) nicht klappt?

Soll man Kinder strafen? Vor allem willkürliche, unbedachte, unangemessene Strafen schaden der Eltern-Kind-Beziehung. Denn Kinder verstehen dann im wahrsten Sinne des Wortes die Welt nicht mehr: *„Was habe ich falsch gemacht? Warum ist Mama plötzlich sauer? Warum schimpft Papa gerade mit mir? Vorher war doch alles noch in Ordnung.“*

Wenn Kinder aus Sicht ihrer Eltern etwas „falsch“ gemacht haben, sollten Eltern also zuerst überlegen: Warum ärgere ich mich gerade? Was will ich erreichen? Entscheidend sind:

- **Respekt und Würde:** Ich behandle mein Kind (wie jeden anderen auch) so, wie ich selbst auch behandelt werden möchte!
- **Affektkontrolle:** Bevor ich strafe, atme ich 5-mal tief durch und zähle bis 20.
- **Besonnenheit:** Ich bin der/die Erwachsene.

II.2 Routinen und Rituale

Keine Frage: Neues, Unerwartetes, Überraschendes kann sehr schön sein. Kinder freuen sich über schöne Dinge, mit denen sie nicht gerechnet haben: ein kleines Geschenk, ein Überraschungsbesuch von der Oma, ein gemeinsamer Ausflug in den Park, ... Das ist toll und tut gut. Trotzdem sind feste Strukturen und Regelmäßigkeit wichtig. Denn zu viel Unerwartetes, zu viel Abwechslung, zu viele Überraschungen können überfordern und verunsichern. Verlässlichkeit und Kontinuität geben Sicherheit. Das ist vor allem bei kleinen Kindern mit Entwicklungsverzögerungen und Lernbehinderungen wichtig. Sie müssen wissen, was sie erwartet und was von ihnen erwartet wird.

Regeln und Routinen helfen Kindern und Eltern im Alltag – jetzt sowie für die Zukunft, z. B. beim Lernen, in der Schule, bei Vereinsaktivitäten, in der Ausbildung, bei der Arbeit, ... Denn sie geben Sicherheit, Halt, Verlässlichkeit – und machen so das Leben einfacher und planbarer.

Die Beispiele auf den folgenden Seiten zeigen: Feste Strukturen und Regeln, Routinen und Rituale helfen im Alltag nicht nur kleinen Kindern, sondern erleichtern Eltern auch die Erziehung. Denn sie strukturieren den Alltag: Das beginnt beim Aufstehen, geht über gemeinsame Mahlzeiten, Aufgaben im Haushalt, eine gemeinsame Freizeit und beendet bei kleinen Kindern den Tag mit dem Gute-Nacht-Ritual.



Kindern einen Rahmen geben

Eine Mutter: Leon und Mila konnten früher ins Bett gehen, wann sie wollten. Aber wir merkten, dass ihnen das nicht guttat. Sie waren müde, aber sie wollten natürlich noch nicht ins Bett. Sie waren unruhig und haben viel gestritten und fast jeden Abend geweint. Bei meiner Nachbarin funktionierte das irgendwie immer besser: Ihre Kinder gehen auch nicht freiwillig ins Bett, aber sie wissen, wann es so weit ist. Ich versuche jetzt auch, konsequenter zu sein: Nach dem Abendessen können sie noch zehn Minuten etwas spielen – aber nicht mehr toben – und dann hören wir noch zusammen eine Gute-Nacht-Geschichte.



Stressfrei durch den Alltag

Termine

Unser Alltag ist oft eng getaktet: Der Bus fährt gleich, die Schule oder der Kindergarten beginnt, nachmittags warten weitere dringende Termine. Da kann es schnell hektisch werden, vor allem wenn Kinder müde sind, ihr Spiel noch fertig spielen wollen oder sich unbedingt selbst ihre Schuhe zubinden wollen. Die Größeren müssen ihre Hausaufgaben machen und dann sollen die Kinder auch noch etwas Vernünftiges essen...

Routinen und Rituale

Eine Mutter: Clara braucht viel Zeit, bis sie morgens fertig ist. Sie lässt sich leicht ablenken und kann dann ihren Knopf ganz genau anschauen, anstatt sich die Jacke anzuziehen. Bei mir muss eigentlich immer alles schnell gehen. Das stresst mich schon. Ich musste erst lernen, mir einfach mehr Zeit zu nehmen: Wenn wir einen wichtigen Termin haben, zum Beispiel bei unserer Kinderärztin, dann plane ich mehr Zeit ein. Ich komme dann lieber zu früh als zu spät. Wenn wir Termine ausmachen, achte ich auch darauf, dass wir genug Zeit haben und dass Paul ohne Hektik zur Schule kommt. Jetzt kann sich Clara in Ruhe anziehen – ich will ja auch, dass sie lernt, das allein zu machen!

Es hilft natürlich auch, sich selbst Prioritäten zu setzen: Was ist wichtiger? Dass mein Kind selbstständig wird oder dass wir immer pünktlich kommen? Bei welchem Termin muss ich von vornherein mehr Zeit einplanen?

Außerdem helfen auch hier Routinen. Vereinbarungen und klare Regeln können den Stress reduzieren.

Ein Vater: Niklas vergisst gerne die Zeit, er ist sehr verträumt. Vicky kann die Uhr noch nicht lesen. Deshalb erinnere ich beide immer rechtzeitig an ihre Termine. Morgens haben wir außerdem feste Rituale: Wer geht wann ins Bad, wie lange frühstücken wir... dabei helfen uns auch das Radio in der Küche und der Handyalarm.

Einschlafrituale

Gerade wenn tagsüber viel los war, können Kinder Schwierigkeiten haben, ins Bett zu gehen oder einzuschlafen. Ihnen helfen feste Zeiten und Rituale, denn sie strukturieren den Tag, leiten unterschiedliche Phasen des Tages ein und beenden sie.



Ein Vater: Als Kind habe ich mich immer geärgert, dass wir für alles so feste Zeiten hatten. Heute bin ich meinen Eltern dankbar dafür. Es ist viel einfacher, unseren Alltag zu organisieren. Emma und Finn sind morgens ausgeschlafen und wir haben abends keine Diskussion, dass es jetzt Bettgezeit ist.

Bevor die Kinder abends ins Bett gehen, sitzen wir noch zusammen und machen etwas gemeinsam. Toben gibt es dann nicht mehr. Sie sollen sich entspannen und ruhiger werden. Dann putzen alle die Zähne und danach kuscheln wir noch.

Hausaufgaben

Auch Hausaufgaben können entspannter gemacht werden, wenn es eine klare Routine gibt – von Anfang an.

Ein Vater: Hausaufgaben waren seit der Grundschule immer mit viel Stress verbunden. Unserem Sohn Aaron ging es anfangs nicht gut in der Schule. Er hat viel Zeit gebraucht und gemerkt, dass die anderen schneller sind und die Aufgaben auch schneller verstehen. Seine Grundschullehrerin war mit seinen Hausaufgaben nie zufrieden... Irgendwann wollte er gar keine Hausaufgaben mehr machen – selbst als sein Anspruch auf ein sonderpädagogisches Bildungsangebot festgestellt wurde und er individuelle Hausaufgaben bekam, wurde es nicht viel besser.

Wir haben den Nachmittag dann ritualisiert: Nach dem Essen hatte er 30 Minuten Pause, meistens sind wir auf den Spielplatz gegangen, da konnte er sich austoben. Dann haben wir zusammen die Hausaufgaben angeschaut: Was muss er machen, was geht schnell, was fällt ihm leicht, wofür wird er länger brauchen? So haben wir kleine Schritte geplant. Er konnte abhaken, was fertig ist, zwischendurch haben wir kleine Bewegungsspiele gemacht...

Und wenn er etwas nicht versteht oder nicht schafft, dann ist das O.K. Wir schauen uns die Aufgaben zusammen an oder er kann es mit seinen Lehrern besprechen. Wir haben vereinbart: Hausaufgaben müssen nicht perfekt sein. Sie sind zum Üben und Verstehen da.

Seitdem haben wir viel weniger Stress zusammen. Es geht uns beiden viel besser damit!

Kindern einen Rahmen geben

Vor allem – aber nicht nur – bei Kindern mit Behinderungen und Beeinträchtigungen ist wichtig, dass Eltern die Hausaufgaben ihrer Kinder begleiten. So können sie erkennen:

- Passen die Aufgaben überhaupt?
- Sind die Aufgaben dem Förderbedarf angemessen?
- Wird mein Kind über- oder unterfordert?

Die Einschätzungen der Eltern können für Lehrkräfte eine wichtige Rückmeldung sein. Die Kenntnisse der Eltern können so im Förderplan berücksichtigt werden.

Wenn Eltern wissen, was ihre Kinder gerade lernen „müssen“; wenn sie wissen, womit sich Kinder in der Schule gerade beschäftigen, können sie diese Inhalte auch im Alltag aufgreifen – beim Spielen, beim Einkaufen, beim Arbeiten zu Hause.

Eine Mutter: In der ersten Klasse war Mia mit ihren Hausaufgaben völlig überfordert. Sie war total frustriert und hat viel geweint. Wir haben uns dann alles zusammen angeschaut. Ich habe festgestellt, dass sie gar nicht verstanden hat, was sie machen soll. Sie wusste auch nicht mehr, was sie in der Schule gemacht haben. Wir hatten dann ein langes Gespräch mit ihrer Lehrerin, sie war zum Glück sehr aufgeschlossen. Mia bekommt jetzt eigene Aufgaben, die sie gut alleine schafft. Außerdem bekommen wir Eltern immer eine Info, was gerade wichtig ist. Das hilft uns ungemein.

Essen und Naschen

Auch beim Essen kann es Stress geben, zum Beispiel weil Kinder das Essen nicht mögen, weil sie gerade lieber spielen oder schon vor dem Abendessen naschen (wollen).

Eine Mutter: Beim Essen gibt es gerade immer Theater. „Das mag ich nicht.“, „Das will ich nicht.“, „Ich habe keinen Hunger.“ ... Wahrscheinlich liegt es am Alter, vielleicht bin ich auch nicht streng genug. Aber ich wollte meine Kinder nie zum Essen zwingen. Ich musste früher so lange am Tisch sitzen, bis ich alles aufgegessen hatte. Das war schrecklich. Das wollte ich meinen Kindern nicht antun. Also dürfen sie so viel – oder so wenig – essen, wie sie mögen. Wenn sie nichts essen wollen, können sie sich nachher noch etwas holen – aber keine Süßigkeiten. Ich will, dass sie gesund essen. Irgendein Gemüse muss also sein. Deshalb haben wir auch kaum Naschzeug im Haus. Außerdem dürfen Leon und Mila mitbestimmen, was wir essen. Dann klappt es ein bisschen besser. Natürlich kaufen sie sich auch mal Süßigkeiten von ihrem Taschengeld – aber das müssen wir akzeptieren und es hält sich ja auch im Rahmen.

Klar, Kinder mögen nicht alles. Vor allem Gemüse ist oft unbeliebt. Aber auch hier zeigt sich die Macht der Gewohnheit. Wenn Kinder von klein auf immer etwas probieren dürfen (oder müssen), gewöhnen sie sich langsam daran. Sie müssen ja nicht viel essen. Aber immer ein bisschen probieren. Irgendwann schmecken dann auch die gesunden Lebensmittel.

Fit für die Zukunft

In der Kindheit werden grundlegende Weichen für die Zukunft gestellt. Auch Routinen und Rituale können Kinder fit für ihre private und berufliche Zukunft machen.

Ein Vater: Pünktlichkeit war uns immer wichtig. Rechtzeitig ins Bett gehen, rechtzeitig aufstehen, damit die Kinder pünktlich in die Schule, in den Verein oder zu anderen Verabredungen kommen. Für Micha ist das bis heute ganz selbstverständlich und wichtig. Wenn er einen Termin vereinbart hat, hält er sich auch daran und sorgt dafür, dass er nie zu spät kommt und nie jemand auf ihn warten muss. Seine Freunde finden das gut und es hilft ihm auch bei seiner Arbeit. Sein Chef schätzt seine Zuverlässigkeit. Micha braucht zwar manchmal etwas länger für eine Aufgabe als seine Kollegen, aber er ist da, wenn man ihn braucht.

Eine Mutter: Als Caro in der Pubertät war, war das für alle ziemlich heftig. Sie hat sich an fast keine Regeln mehr gehalten, wollte nichts mehr mit uns machen. Aber das hat sich zum Glück wieder geändert. Irgendwann hat sie wieder angefangen, mit uns zu essen. Sie macht jetzt ab und zu das Frühstück für uns alle und geht auch wieder in ihren Karnevalsverein.

Teil III – Den Familienalltag gemeinsam gestalten

Gemeinsame Aktivitäten stärken die Beziehungen und die Gemeinschaft. Das gilt nicht nur im Verein oder in der Schule, sondern auch für den Zusammenhalt der Familie. Deshalb ist es sinnvoll, auch den Alltag gemeinsam zu gestalten und abzusprechen. Denn auch in die Wochen- oder Tagesplanung sollten Kinder aktiv miteinbezogen werden.



Eine Mutter: Mir ist es wichtig, dass wir morgens beim Frühstück alle zusammensitzen. Wir erzählen, was wir heute so vorhaben oder ob wir nachmittags etwas zusammen unternehmen können. Hier ist auch Zeit, die anderen um Hilfe zu bitten – zum Beispiel, weil man etwas nicht alleine schafft, etwas braucht oder etwas kaputt ist. Das hatte sich ganz gut eingespielt... Doch seit Leonie in der Pubertät ist, klappt das leider nicht mehr so. Aber das ist wohl normal. Sie hat sowieso keine Lust mehr, groß in den Familienalltag einbezogen zu werden. Das müssen wir derzeit wohl respektieren.

Den Alltag gestalten



Eine Mutter: Unter der Woche ist es immer ziemlich stressig. Da bleibt nicht viel Zeit für gemeinsame Mahlzeiten. Mein Mann und ich arbeiten beide Schicht und deshalb können wir nicht immer alle zusammen essen – auch wenn wir es natürlich versuchen.

Umso wichtiger ist für uns unser Frühstücksritual am Sonntag. Wir sitzen lange zusammen und frühstücken ganz gemütlich. Dabei sprechen wir darüber, was in der Woche so los war und besprechen, was nächste Woche ansteht. Wir haben Zeit, in Ruhe zu planen und überlegen, was wir zusammen machen können. Unsere Mädchen genießen das – selbst jetzt noch, wo Caro und Johanna gerne ausschlafen. Deshalb brunchen wir jetzt – wir warten mit dem Essen auf sie. So hat jeder Zeit, über seine Erlebnisse zu sprechen und darüber, was ihn gefreut oder geärgert hat.

III.1 Zeit zusammen verbringen

Um gemeinsam aktiv zu sein, müssen Familien keine großen Ausflüge organisieren oder teure Hobbys haben. Das kann auch bei ganz alltäglichen, normalen Beschäftigungen sein: Entscheidend ist, im Alltag gemeinsam Zeit zu verbringen – miteinander und nicht nur nebeneinander. Beim Spielen oder Sport, aber auch beim Kochen, bei der Arbeit im Haushalt oder beim Basteln und Reparieren.

Warum ist das wichtig?

Natürlich kann es mal länger dauern, wenn Kinder im Haushalt mithelfen. Aber dabei können sie „ganz nebenbei“ ihre praktischen Fertigkeiten verbessern. Denn Kinder lernen dabei „konkrete Dinge“, die später in ihrem Alltag wichtig sind: Nicht nur Kochen, Einkaufen, Haushalt, ..., sondern auch mehr über eine gesunde, ausgewogene Ernährung und eine aktive Freizeitgestaltung. Außerdem sind diese Aktivitäten auch gut für die familiären Beziehungen.



Für alle Bereiche gilt: Was Kinder von klein auf lernen, was für sie einfach „selbstverständlich“ ist, das behalten sie bei. Wer mit seinen Eltern viel in der Natur war, geht auch als Erwachsener eher in die Natur. Ein Erwachsener, für den es als Kind normal war, sein Zimmer aufzuräumen, hat weniger Probleme mit der Ordnung in seinem eigenen Haushalt.

Zeit für gemeinsame Gespräche

Gemeinsame Beschäftigungen ermöglichen es, Zeit miteinander zu verbringen. Daraus ergeben sich oft gute, entspannte Gespräche – ganz ohne Druck oder einen Blick auf die Uhr. Eltern und Kinder können sich dabei sogar besser „kennenlernen“. Denn Eltern erfahren mehr über die Einstellungen, Wünsche und Bedürfnisse ihrer Kinder. **Diese Zeit sollten sich Eltern auf jeden Fall nehmen!**



III.2 Zusammenarbeiten – einander helfen

Kleine Kinder helfen gern. Sie wollen alles ausprobieren und alles „alleine machen“. Je älter Kinder werden, desto „fauler“ werden sie – zumindest aus Sicht ihrer Eltern. Spätestens in der Pubertät sind dann andere Dinge wichtiger als zum Beispiel die Mitarbeit im Haushalt.

Gut, wenn dann schon jeder seine Aufgaben hat, für die er verantwortlich ist. Eltern können die Motivation ihrer Kinder „nutzen“: Wenn sie ihre Kinder von Anfang an miteinbeziehen und Aufgaben verteilen, dann ist die kindliche Mithilfe später eher normal.

Dabei nutzen Eltern ihre Kinder natürlich nicht aus. Vielmehr fördern sie ihre Selbstständigkeit und ihre Selbstwirksamkeit. Kinder sind nämlich stolz, wenn sie etwas allein machen dürfen. Dann fühlen sie sich groß und ernst genommen.

Darüber hinaus lernen kleine und größere Kinder ganz alltagspraktische Dinge. Vor allem für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen und Lernbehinderungen ist dies in ihrem späteren Leben von großer Bedeutung.

☞ Mehr dazu auch in Band 5 „Wie Kinder lernen“.



Arbeiten im Haushalt

Oft geht es schneller, wenn kleine Kinder nicht mithelfen – kein Wunder, dass Eltern viele Dinge selbst machen (wollen), vor allem wenn es gerade stressig ist.

Umso wichtiger ist es, sich in anderen Momenten mehr Zeit zu nehmen und Kinder spielerisch in die Hausarbeit miteinzu beziehen. Zum Beispiel können Papa und Sohn am Wochenende, wenn es keinen Termindruck gibt, zusammen einen Kuchen für Oma backen. Oder sie schauen zusammen, warum das Fahrrad so klappert und wie man es reparieren kann.



Ein Vater: Unsere Söhne durften von Anfang an mithelfen. Während ich gekocht habe, hat Micha den Tisch gedeckt. Das hat ziemlich lange gedauert. Er hat jede Gabel und jeden Teller ganz vorsichtig einzeln auf den Tisch getragen. Erst für die Mama, dann für den Papa, dann für sich und dann das Babygeschirr für den kleinen Bruder. Ich konnte ihm gar nicht zuschauen, aber für ihn war das eine gute Übung.

Micha wollte immer wissen, was ich gerade koche, wie ich das mache und warum. So habe ich ihm immer alles erklärt. Wir haben oft zusammen gekocht. Kürzlich hat er mich damit überrascht, dass er schon gekocht hatte, als ich von der Krankengymnastik zurückkam. Ich war so stolz auf ihn!

Zusammenarbeiten – einander helfen

Eine Mutter: Am Wochenende backen wir meistens zusammen. Das ist ein schönes Ritual. Wir nehmen uns Zeit dafür, jede Woche darf eine unserer Töchter auswählen, was wir machen: einen Geburtstagskuchen für die Nachbarin, Kekse für die Party, Weihnachtsplätzchen, ... Dann schreiben wir zusammen auf, was wir brauchen und gehen gemeinsam einkaufen. Inzwischen kennen Jona und Nele die Maße und Einheiten richtig gut. Sie können die Zutaten abwiegen, abzählen, ... Ich glaube, sie haben dadurch auch viel über Mengen und Verhältnisse gelernt. Das Schönste ist aber, dass wir einfach Zeit zusammen verbringen.



Eine Mutter: Mia und ich basteln und dekorieren viel zusammen. Deko für Halloween, zu Weihnachten, Ostern, im Sommer.

Den Alltag gestalten

Die „Mitarbeit“ muss natürlich alters- und entwicklungsge-
recht sein, sonst kann sie kleine Kinder schnell überfordern
und frustrieren. Abgesehen davon, dass es auch gefährlich
werden kann – zum Beispiel, wenn Kinder auf Stühle klettern
oder allein den Herd bedienen (wollen).

Arbeiten im Haushalt können anstrengend sein und auch
überfordern, wenn man zu viel auf einmal erledigen muss
oder will. Auch deshalb ist es gut, wenn Kinder Schritt für
Schritt dazu herangeführt werden.

*Eine Mutter: Bei Caro und Johanna war Aufräumen
immer stressig. Sie hatten nie Lust dazu, fanden es gar
nicht wichtig. Aber ich habe auch alles für sie gemacht.
Bei der Kleinen ist es jetzt viel einfacher. Wenn jetzt
zum Beispiel Caro ihre Sachen wegräumt, dann macht
Charlotte ihr das automatisch nach. Nach dem Spielen
mache ich das nicht mehr selbst, sondern sage: „Komm,
jetzt müssen wir aufräumen, bevor wir Mittag essen
können.“ Und das funktioniert erstaunlich gut.*

*Eine Mutter: Beim Backen habe ich früher auch das meiste
gemacht. Aber so, dass Mila und Leon mitmachen und
alles nachmachen konnten. Wichtig war nicht, dass wir
schnell fertig werden oder die Dekoration perfekt wird;
wichtig war mir, dass sie sagen konnten: „Das habe ich
gemacht.“ Das war manchmal eine ganz schöne Sauerei,
aber es hat immer gut geschmeckt! Und geputzt haben wir
dann wieder gemeinsam...*

Gesunde Ernährung

Was wir essen, hat große Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Unsere Ernährung beeinflusst aber auch, wie fit wir sind: Das wiederum hat Einfluss darauf, wie gut ein Kind sich konzentrieren kann, wie gut es lernen kann, wie aktiv, wie unruhig oder wie passiv es ist oder wird.

Die Gewohnheiten, die wir in unserer Kindheit entwickelt haben, begleiten uns meist unser Leben lang. Das gilt auch für unsere Ernährungsgewohnheiten. Abwechslungsreiches und vor allem frisches Essen ist deshalb gerade für Kinder sehr wichtig.

Das bedeutet auch: weniger Zusatzstoffe, weniger Chemie, weniger Zucker. Süßigkeiten sind natürlich auch O.K. – aber nur in Maßen und nicht immer und überall – und nicht als „Belohnung“.

Idealerweise verbinden Eltern das Angenehme mit dem Nützlichen und beziehen ihre Kinder mit ein. Indem sie zum Beispiel Mahlzeiten gemeinsam zubereiten und vielleicht auch schon zusammen einkaufen. Und: Werden Kinder aktiv einbezogen, sind sie also für das Essen mitverantwortlich – dann essen sie „ihre“ Mahlzeit sicher auch lieber.

Eine Mutter: Bei Paul haben wir sehr streng darauf geachtet, dass er als Baby keinen Zucker gegessen hat: kein Eis, keinen Kuchen, keine süßen Kekse. Das war kein Problem, er kannte es ja nicht. Bei seiner kleinen Schwester Clara ist das jetzt schwieriger. Sie sieht ja, wenn ihr großer Bruder ein Eis bekommt, und will das natürlich auch. Sie darf jetzt immer ein bisschen mitessen. Wir achten aber darauf, dass beide nicht zu viel Süßes essen.

III.3 Aktive Freizeit

Unsere Freizeitgestaltung ist ein wichtiger Ausgleich zum Arbeits- und Schulalltag. Sie bietet Zeit, etwas in der Familie gemeinsam zu machen. Freizeit heißt aber auch, dass jeder Zeit für sich (und seine Freunde) hat. Beides ist wichtig, für Eltern wie für Kinder.

Freizeit soll die Zeit sein, in der wir uns erholen und entspannen können. Freizeit bietet aber auch die Chance, mal etwas ganz anderes zu machen: Wer körperlich arbeitet, freut sich, wenn er sich auf dem Sofa ausruhen kann. Wer den ganzen Tag im Büro oder in der Schule sitzen muss, braucht Bewegung. Freizeit soll aber nie Stress oder Druck bedeuten – weder für Eltern noch für Kinder.

Klar ist auch: Nach der Arbeit, nach der Hausarbeit, nach dem Familienalltag sind Eltern oft müde. Dennoch ist es wichtig, die Freizeit aktiv zu gestalten: Auch das hält die Familie zusammen, schafft gemeinsame Erlebnisse, gibt Raum für Gespräche, hält gesund, auch das trägt zu einem größeren Wohlbefinden, zu mehr Zufriedenheit bei. Das müssen keine großartigen Events oder besonderen Aktivitäten sein: Am Nachmittag oder Abend zusammen spielen, ein gemeinsamer Spaziergang zum nächsten Spielplatz, zusammen basteln oder ein Buch lesen, sich gemeinsam um das Haustier kümmern ... Das sind alles Aktivitäten, die Eltern bewusst zusammen mit ihren Kindern machen können.

Auch bei der Freizeitgestaltung sind Eltern die Vorbilder für ihre Kinder. Wenn Eltern wollen, dass sich ihre Kinder bewegen, dass sie ein Hobby haben oder im Verein sind – dann sollten sie mit gutem Beispiel vorangehen.

Aktive Freizeit

Eine Mutter: Unter der Woche sind wir alle ziemlich voll – der Alltag fordert viel, auch von den Kindern. Deshalb wollen wir uns am Wochenende zusammen ganz bewusst entspannen. Wir machen nichts Großartiges, aber wir haben immer einen gemeinsamen Programmpunkt: ein Picknick im Park, ein Spaziergang am Fluss oder der Besuch bei Freunden. Im Winter machen wir Spieleabende: Jeder ist mal dran und darf bestimmen, was wir spielen – so kommt jeder mal auf seine Kosten.



Eine Mutter: Ich nähe und bastle gerne, deshalb mache ich viel selbst. Niklas und Vicky durften von Anfang an mitmachen und selbst einmal etwas ausprobieren. Niklas macht das richtig Spaß. Wir sitzen sonntags oft zusammen und machen Geschenke für die Familie, für Freunde – zum Geburtstag oder zu Weihnachten. Vicky ist das zu langweilig. Sie arbeitet lieber mit ihrem Vater draußen im Garten oder in der Garage. Da haben sie aber auch schon kreative Weihnachtsgeschenke gemacht!

Bewegung

Kinder brauchen Bewegung, von Anfang an. Aber auch noch Jugendliche müssen ihre Energie loswerden. Aktivitäten sind ein wichtiger Ausgleich zum tagtäglichen Sitzen in der Schule, bei den Hausaufgaben, vor dem Computer... Auch hier bietet sich die Möglichkeit, gemeinsam etwas zu unternehmen: im Kletterwald, am Badesee, ein Fahrradausflug oder einfach einmal ums Haus oder Turnübungen auf dem Sofa.

Ein Vater: Hobbys waren für uns immer wichtig. Meine Frau geht einmal in der Woche tanzen, ich gehe zum Fußball. Klar, dass wir unsere Kinder auch im Verein anmelden wollten. Als sie klein waren, durften sie viel ausprobieren, wir haben auch viele Familienangebote in unserem Verein. So konnten Jona und Nele den Verein kennenlernen. Jetzt haben beide einen Sport gefunden, der ihnen Spaß macht. Das finde ich wichtig.

Eine Mutter: Sport im Verein mag ich gar nicht. Das passt auch gar nicht in meinen Alltag. Ich arbeite manchmal abends und auch am Wochenende. Da ist es schwer, in einem Verein richtig dabei zu sein. Wir wohnen am Stadtrand, da sind wir schnell in der Natur. Deshalb sind wir oft draußen und haben da unsere Bewegung: Tischtennis spielen, mit den Kindern auf den Spielplatz oder im Sommer schwimmen gehen... Wichtig ist mir, dass sich die Kinder bewegen. Im Winter lassen wir uns auch mal von YouTube-Videos inspirieren.

Gemeinsame Spiele

Kartenspiele, Brettspiele, Rollenspiele oder Baukästen, analog oder digital. Kleine wie große Kinder spielen gern – dabei hat jeder so seine Favoriten. Kinder müssen selbstverständlich lernen, sich allein zu beschäftigen, dazu können ihnen Eltern von Anfang an Anregungen und Anleitungen geben.

Ebenso wichtig sind aber auch gemeinsame Spiele – mit den Eltern und/oder mit anderen Kindern. Denn dabei lernen Kinder spielerisch entscheidende Dinge fürs Leben: Sie lernen, sich an Regeln zu halten, sie müssen sich in Geduld üben und erfahren, dass man nicht immer der/die Beste sein kann.



Eine Mutter: Wir gehen so zwei-, dreimal im Monat in die Stadtbücherei, da können sich Leon und Mila neue Bücher und Spiele aussuchen. So haben sie immer etwas Neues, wir können viele Spiele ausprobieren und sie lernen viel. Und es ist kostenlos. Wenn ihnen ein Spiel oder ein Buch richtig gut gefallen hat, dann bekommen sie das auch mal zum Geburtstag oder sogar zwischendurch, um ihnen eine Freude zu machen.

Zeit für sich

Gemeinsame Aktivitäten sind wichtig für jede Beziehung – egal ob in der Familie oder mit Freunden, Mitschülerinnen und Mitschülern oder Kolleginnen und Kollegen. Für Familien bedeutet das auch: Wir müssen Zeit für unsere Freunde einplanen. Kinder brauchen Zeit, in der sie sich mit anderen Kindern treffen können – ob als Familie oder später allein oder auch im Verein.

Darüber hinaus braucht jeder auch Zeit für sich selbst. Das gilt für die Eltern, die ihre eigenen Hobbys und Freundschaften brauchen und pflegen sollten. Aber auch Kinder brauchen mal Zeit für sich allein. Sie müssen sich zurückziehen dürfen, allein spielen, träumen ...

LERNEN FÖRDERN – Hilfe zur Selbsthilfe

Sie haben Fragen oder brauchen Hilfe? LERNEN FÖRDERN ist für Sie da. Wir beraten über Möglichkeiten von Unterstützung und Förderung in allen Lebensphasen:

Telefon: 07141 9747870

mobil: 0157 32507158

E-Mail: post@lernen-foerdern.de

Bei LERNEN FÖRDERN erhalten Sie Auskunft und bekommen wichtige Informationen. Außerdem finden Sie Kontakt zu Menschen mit vergleichbaren Fragen, Ängsten und Sorgen.

Informationsbroschüren „Aktivität und Teilhabe“

Seit 2009 gibt der LERNEN FÖRDERN-Bundesverband Informationsbroschüren in der Reihe „Aktivität und Teilhabe“ heraus.

Bisher sind in dieser Reihe erschienen:

- Band 1** (Neuaufgabe 2014/ISBN: 978-3-943373-03-5):
Familien von Kindern mit Lernbehinderungen und Entwicklungsverzögerungen
- Band 2** (2010/ISBN: 978-3-943373-04-2):
Auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben
- Band 3** (2011/ISBN: 978-3-943373-01-1):
Selbstbestimmt den Alltag gestalten
- Band 4** (2012/ISBN: 978-3-943373-02-8):
Aktivität und Teilhabe von Anfang an
- Band 5** (2015/ISBN: 978-3-943373-07-3):
Wie Kinder lernen
- Band 6** (2016/ISBN: 978-3-943373-08-0):
Zusammenarbeit mit Experten
- Band 7** (2017/ISBN: 978-3-943373-10-3):
Erwachsen werden
- Band 8** (2018/ISBN: 978-3-943373-12-7):
Resilienz – wie Erwachsene Kinder stark machen können
- Band 9** (2020/ISBN: 978-3-943373-14-1):
Identität und Selbstbild
- Band 10** (2020/ISBN: 978-3-943373-15-8):
Wege in Arbeit
- Band 11** (2020/ISBN: 978-3-943373-16-5):
Leben mit Lernbehinderung
- Band 12** (2021/ISBN: 978-3-943373-17-2):
Miteinander reden. Grundlagen der Kommunikation
- Band 13** (2021/ISBN: 978-3-943373-18-9):
Mit Kindern den Alltag gestalten
- Band 14** (2021/ISBN: 978-3-943373-19-6):
Lernen und Erinnern



LERNEN FÖRDERN

Informationsbroschüre

für Eltern von Kindern mit Entwicklungsverzögerungen und Lernbehinderungen

Band 13: Mit Kindern den Alltag gestalten

Kleine Kinder verbringen ihre Zeit am liebsten mit ihren Eltern. Je älter sie werden, desto wichtiger werden weitere Bezugspersonen und andere Kinder für sie. Aber auch größere Kinder brauchen Eltern, die für sie da sind, die ihnen zuhören und sich mit ihnen beschäftigen. Auch Eltern verbringen gern Zeit mit ihren Kindern, viele würden sicher gern mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen. Doch der Alltag wartet mit zahlreichen Verpflichtungen. Oft kommt es dann zu Stress und Konflikten, wenn alle zusammenkommen. Kein Wunder, haben wir doch wenig Zeit und viele Erwartungen.

- Wie können Familien ihren Alltag bewusster gemeinsam gestalten?
- Wie können Eltern die Zeit mit ihren Kindern gut und sinnvoll gestalten?
- Wie können Eltern und Kinder gemeinsam aktiv werden?
- Wie können sie stressfreier durch ihren Alltag kommen?

Mithilfe von Hintergrundinformationen, Erklärungen und vielen Beispielen in dieser Broschüre wollen wir Eltern dabei unterstützen, ihren Familienalltag entspannt und aktiv zu gestalten. Dabei ist klar: Jede Familie ist anders und die einzelnen Familienmitglieder unterscheiden sich auch voneinander. Jede und jeder ist individuell, hat unterschiedliche, vielleicht auch abweichende und gegensätzliche Interessen, Wünsche und Bedürfnisse. Mit dieser Broschüre wollen wir deshalb vor allem Anregungen und Ideen geben.

ISBN 978-3-943373-18-9



9 783943 373189