



Erziehungs-Workshop PEP4Kids®-Online

Eine Familie zu gründen und Kinder groß zu ziehen sind ganz tief verwurzelte Ziele unseres Menschseins. Gerade wenn Erziehung nicht nur Freude macht und schwer fällt, sehen Eltern sich besonders herausgefordert, ihr Erziehungsverhalten zu überdenken oder zu verändern.

In dieser Einheit lernen Sie die "7Basics" für eine positive Erziehung kennen. Diese können Ihnen helfen, Ihr Erziehungsverhalten zu stärken und in der Elternschaft noch mehr Freude zu erleben. Als Übung lernen Sie am Ende dieser Einheit das "Positiv-Tagebuch" einzusetzen.

7 Basics wirksamer Elternschaft

Zu allen folgenden 7 Basics wirksamer Elternschaft werden Sie jeweils viele Erfahrungen gemacht haben und Beispiele benennen können. Machen Sie für sich eine Bilanz: Sie können jeweils unter einem Basic für sich einschätzen, wie Sie mit diesem Basic bisher umgehen. Zögern Sie nicht „Gelingt mir gut.“ anzukreuzen, wenn Ihnen die Elternschaft in diesem Bereich gut gelingt, denn es ist Ihr Erfolg, den Sie sich selbst immer wieder bewusst machen sollten. Sind Sie der Meinung „In diesem Basic klappt schon Vieles gut, aber ich will mich weiter entwickeln.“, dann kreuzen Sie für sich die mittlere Spalte an. Oder Sie merken „Hier will ich grundsätzlich etwas ändern“ und kreuzen die rechte Spalte an. So haben Sie nach der Bearbeitung der 7 Basics für sich selbst eine ehrliche Einschätzung.

Wenn Sie wollen können Sie Ihren Partner bitten, Sie anhand der 7 Basics einzuschätzen und reden danach hierüber.

1. BEJAHE DEINE ZUSTÄNDIGKEIT ALS MUTTER/VATER

Das ist eine Grundentscheidung des Herzens: Wir stehen zu unserem Kind und lassen es das Kind auch erleben! Wir bleiben Eltern, auch wenn es gerade mal schwer fällt.

Z.B. wenn ich nachts das dritte Mal aufstehen muss oder ich in die Schule schon wieder zu einem Lehrer-Elterngespräch bestellt werde. Unsere Zuständigkeit behalten wir auch, wenn wir uns als Paar trennen sollten.

Gelingt mir gut.

Will ich weiter entwickeln.

Hier will ich etwas ändern.

2. FÖRDERE EINE POSITIVE BEZIEHUNG IN DER FAMILIE

Lieber häufig kurze Zeiten miteinander verbringen. Dies fördert die Beziehung besser, als selten lange Beziehungszeiten. Gelegenheiten für häufige Beziehungszeiten sind im Alltag etwa: gemeinsame Mahlzeiten, Begrüßen, ein Mail, SMS oder Telefonanruf von der Arbeit. Diese kurzen Begegnungen lassen positive Beziehungen entstehen. Übrigens: das gelingt nicht nur zwischen Eltern und Kindern sondern auch zwischen den Eltern.



Gelingt mir gut.

Will ich weiter entwickeln.

Hier will ich etwas ändern.

3. FÖRDERE VERBINDLICHKEIT UND SEI KONSEQUENT

Kinder lernen durch die Folgen ihres Handelns Ihr Verhalten und dessen Konsequenzen für sich einzuschätzen. Daher seien Sie konsequent, sowohl mit Ihrem Lob als auch mit der unangenehmen Konsequenz.

Z.B.: Räumt Ihr Kind ohne Erinnerung den Essensteller in die Spülmaschine ein, loben Sie es sofort, dass es so aufmerksam war, alleine daran zu denken. Andererseits holen Sie Ihr Kind sofort wieder an den Essenstisch, wenn es die Regel des eigenen Geschirrabräumens nicht befolgt hat und achten Sie darauf dass es dann - wie vereinbart - auch noch die Gemüseschüssel mit abdeckt.

Gelingt mir gut.

Will ich weiter entwickeln.

Hier will ich etwas ändern.

4. LEBE DEINEN GLAUBEN UND DEINE WERTHALTUNGEN

Kinder sind wissbegierig. Sie stellen Fragen zu Welt-und Lebenszusammenhängen und drücken Ihnen als Eltern damit tiefes Vertrauen aus, denn Sie erwarten von Ihnen eine Antwort.

Lassen Sie Ihre Kinder im Alltag an Ihren Glaubens- und Wertevorstellungen teilhaben. Sprechen Sie darüber, so kann Ihr Kind bewusst Ihre Überzeugungen erleben und beginnen, eigene Wertevorstellungen zu entwickeln.

Z.B.: "Papa, Maria war heute nicht in der Schule, weil ihre Oma gestorben ist." Das wäre ein Anlass über den Tod zu sprechen: "Wie würde es dir gehen, wenn deine Oma stirbt?"

Gelingt mir gut.

Will ich weiter entwickeln.

Hier will ich etwas ändern.

5. ACHE AUF DICH SELBST

Sie sind wichtig! Achten Sie auf eigene Bedürfnisse nach Zeit, Erholung, Freunde etc. Können Sie gut auf sich selbst achten, dann kommt das der Familie zu gute. Z.B. einen Abend mit Freunden ins Kino gehen.

Gelingt mir gut.

Will ich weiter entwickeln.

Hier will ich etwas ändern.

6. SORGE FÜR EINE SICHERE BEWÄLTIGUNG DES ALLTAGS

Machen Sie Ihr Zuhause sicher, so ist Ihr Kind geschützt und kann selbständig im eigenen Wohnraum auf Entdeckungsreise gehen. Auch Sie als Eltern haben damit mehr Ruhe, da Sie nicht ständig auf Gefahren hinweisen müssen.

Also: kontrollieren Sie z.B. ob alle Steckdosen gesichert sind oder wo Scheren, Messer und Putzmittel verstaut sind etc.



Gelingt mir gut.

Will ich weiter entwickeln.

Hier will ich etwas ändern.

7. BLEIBE REALISTISCH

Veränderungen beginnen mit kleinen Schritten! Setzen Sie sich in der Erziehung kleine überschaubare Ziele und gehen Sie zuerst den einen, nächsten kleinen Schritt, der für Sie selbst schon ein Erfolg ist. Das motiviert!

Z.B. möchten Sie, dass Ihr Kind alleine sein Zimmer aufräumt. Fangen Sie mit einem Teilbereich an, etwa Ihr Kind soll allein die Spielkiste einräumen, bei der restlichen Aufräumarbeit helfen Sie mit. Achten Sie darauf, dass dies über einige Tage selbstständig durchgeführt wird, dann können Sie das selbstständige Aufräumen Schritt für Schritt erweitern.

Beachte: Direkt nach dem gelungen Einräumen der Spielkiste loben! (Basic 3)

Gelingt mir gut.

Will ich weiter entwickeln.

Hier will ich etwas ändern.

Hausaufgabe bis zur nächsten Einheit: Arbeiten Sie bitte mit dem "Positiv-Tagebuch", das wir Ihnen jetzt vorstellen möchten und das Sie [hier herunterladen](#) können.

Das Ziel des Positiv-Tagebuchs ist: Sie richten Ihren Blick und Ihre Aufmerksamkeit mehr und mehr auf das, was Ihnen und Ihrem Kind gelingt.

Und so arbeiten Sie mit dem Positiv-Tagebuch: Zuerst tragen Sie ein, was Ihnen als Mutter oder Vater in den letzten Tagen gelungen ist. Denken Sie daran: Dies können ganz alltägliche Dinge sein, wie z.B. "jeden Morgen für das Frühstück gesorgt", "Gutenachtgeschichte vorgelesen" oder "direkt nach dem Aufräumen gelobt" usw. In die Spalte direkt daneben schreiben Sie, wie Ihr Kind auf Ihr positives Verhalten reagiert hat.

Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Ihrem Kind gelungen ist. Auch wenn es schwierig war, fällt Ihnen bestimmt etwas ein. Z.B. als das Kind auf seine Weise die positive Beziehung zu Ihnen gesucht hat. Oder es war kooperativ, es hat Sie ausreden lassen usw. Tragen Sie dieses in die zweite linke Spalte ein. In der Spalte direkt daneben vermerken Sie, wie Sie direkt auf das positive Verhalten Ihres Kindes reagiert haben.

Gönnen Sie sich diese kleine Übung; freuen Sie sich an dem, was gelungen ist. Die Freude über die kleinen Erfolge und das Positive in Ihrer Familie ist ein Vitaminstoß für den Familienorganismus!

Freuen Sie sich auf die nächsten Einheiten: PEP4Kids® möchte Ihnen viele Impulse geben, das Positive in Ihrer Familie zu fördern, etwa die Beziehungen und das Selbstbewusstsein der Eltern.

Ihr PEP4Kids®-Coach