

Liebe Eltern,

in den folgenden Texten finden Sie einerseits Hilfsangebote für Ihr Kind, wie etwa Übungen zur Verbesserung der kindlichen Körperkoordination, und andererseits hilfreiche Tipps für Sie selbst, zum Beispiel, wie Sie mit Ihren Gefühlen der Frustration am besten umgehen können.

### Trainieren Sie die Motorik des Kindes

Zerstören Kinder häufig Gegenstände aus Unachtsamkeit, so ist es sinnvoll, wenn Eltern ihre Kinder in der Entwicklung der Feinmotorik gezielt unterstützen.

Übungen zur Feinmotorik lassen sich ganz einfach in den Alltag einbinden – sogar so, dass die ganze Familie etwas davon hat: Lassen Sie Ihr Kind im Alltag mithelfen – zum Beispiel indem Sie Ihr Kind in kleinere Reparaturen oder Handarbeiten einbinden.

Es sollte sich nicht um langweilige Routineaufgaben handeln, sondern um herausfordernde Aufgaben, so dass das Kind wirklich seine Geschicklichkeit trainieren kann (zum Beispiel je nach Alter und Geschicklichkeit des Kindes: Teig rühren, Fahrrad flicken usw.).

Wichtig ist, dass Sie Ihrem Kind von Anfang an ein Gefühl von Kompetenz vermitteln:  
„Du kennst dich so gut damit aus, könntest du mir helfen ...?“  
„Ich bekomme das nicht hin, kannst du mir helfen ...?“

Ihrem Kind wird es Spaß machen, etwas Wertvolles für die Familie zu leisten!

Wenn etwas einmal nicht klappt oder kaputt geht, sollten Sie Ihr Kind darin ermutigen, es noch einmal zu versuchen. Spürt Ihr Kind, dass Sie ihm etwas zutrauen, so wird es auch an sich selbst glauben.

Jetzt sind Sie dran:

Wo könnten Sie Ihr Kind beteiligen?

Wo liegen die Interessen Ihres Kindes?

Welche herausfordernden Aufgaben bieten sich in diesem Bereich an?

Wie könnten Sie es auffordern, so dass es sich von Anfang an als wichtiger Helfer fühlt?

Halten Sie Ihre Ideen schriftlich fest.

### Fördern Sie die Körperkoordination Ihres Kindes

Neben einer guten Feinmotorik ist auch eine gute Körperkoordination (zum Beispiel balancieren, auf einem Bein stehen, rückwärtslaufen usw.) eine wichtige Voraussetzung, damit Kinder achtsamer mit Dingen umgehen können.

Wie schätzen Sie die Körperkoordinationsfähigkeiten Ihres Kindes ein?

Viele Kinder verfügen über eine eher nicht so gute Körperkoordination. Ist dies der Fall bei Ihnen, so ist es empfehlenswert, die Koordinationsfähigkeiten Ihres Kindes zu fördern.

Wichtig ist, dass Sie etwas finden, woran Ihr Kind Spaß hat. Besonders eignen sich beispielsweise Trampolinspringen, Gleichgewichtsspiele, Gummihüpfen, Skateboardfahren, Rollschuhfahren oder Schlittschuhlaufen. Oder Sie nehmen einfach Kontakt zu einem Sportverein in Ihrer Nähe auf und informieren sich über geeignete Angebote. Lassen Sie Ihr Kind verschiedene Sportarten ausprobieren – in den meisten Fällen gibt es kostenlose Probestunden.

*(Download Bewegungsbroschüre unter Vorlagen)*

### Spielen Sie mit Ihrem Kind Sinnesspiele

Nachdem Sie erfahren haben, wie Sie Feinmotorik und Körperkoordination Ihres Kindes trainieren können, stellen wir Ihnen nun Möglichkeiten zur spielerischen Förderung der Aufmerksamkeit vor.

Was meinen Sie, welche der folgenden Möglichkeiten könnten Ihrem Kind Spaß machen?

- Spiele wie Scharade (Begriffe aufmalen, beschreiben, pantomimisch darstellen)
- Stille Post
- Stopp-Tanz, Luftballontanz
- Wattepusten
- Malen nach Zahlen
- Zahlen mit dem Finger auf den Rücken malen und erraten lassen
- Onkel Otto sitzt in der Badewanne
- Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...
- Ich sehe was, was du nicht siehst
- Teekesselchen (raten von Wörtern mit mehreren Bedeutungen)
- Ausflug zu einem Barfußpfad
- Keines der hier genannten Spiele

### Stellen Sie feste Regeln auf

Wenn Ihr Kind häufig Gegenstände kaputt macht, kann das Aufstellen fester Regeln helfen.

Wichtig ist, dass Sie sich auf die drei wichtigsten Regeln beschränken. Dann kann sich das Kind die Regeln auf jeden Fall merken und sie einhalten.

Außerdem sollten die Regeln so formuliert sein, dass das Kind genau weiß, was es zu tun hat und nicht, was es nicht tun soll. Zum Beispiel:

- „Wenn ich mit fremden Gegenständen spielen will, frage ich erst den Besitzer“ anstatt: „Ich fasse keine fremden Gegenstände an, bevor ich nicht gefragt habe.“
- „Wenn ich noch nicht weiß, wie ein (technisches) Gerät funktioniert, lasse ich es mir erklären“ anstatt: „Wenn ich nicht weiß, wie etwas funktioniert, hat es mich nicht zu interessieren.“
- Was sind Ihre wichtigsten Regeln?

Formulieren Sie die Regeln so, dass Ihr Kind genau weiß, was es zu tun hat.  
Halten Sie Ihre Ideen schriftlich fest.

*(Hinweis: Wenn Sie möchten, können Sie sich eine Regelplan-Vorlage ausdrucken).*

### Nutzen Sie logische Konsequenzen

Es ist wichtig, darauf zu achten, dass Ihr Kind Verantwortung für sein Verhalten zu übernehmen lernt.

Am besten eignen sich hierfür die sogenannten logischen Konsequenzen, also Folgen, die eine Handlung erwartungsgemäß nach sich zieht:

Wenn das Kind zum Beispiel einen Gegenstand zerstört hat, den man wieder reparieren kann, so wäre eine logische Folge, dass das Kind bei der Reparatur mithilft (zum Beispiel den kaputten Reifen eines Fahrrads flicken).

Hat das Kind etwas irreparabel kaputt gemacht, so kann das Kind logischerweise einen Beitrag dazu leisten, den Verlust zu begleichen. Zum Beispiel muss das Kind einen Teil seines Taschengeldes für den Ersatz aufwenden. Passiert dies häufig und das Kind hat zu wenig Taschengeld übrig, so kann das Kind auch eine Art „Arbeit“ für die Familie verrichten, mit der es sich das Geld verdienen kann.

Ob nun der Gegenstand repariert bzw. ersetzt werden kann oder nicht – eine logische Konsequenz sollte es in jedem Fall geben, damit das Kind lernt, Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen.

Wenn Sie jetzt einmal zurückdenken: Gab es Konsequenzen, wenn Ihr Kind etwas kaputt gemacht hat, und wenn ja, welche?

### Nutzen Sie Auszeiten

Es kann vorkommen, dass ein Kind eine solche „Katastrophe“ anrichtet, dass die Eltern zunächst einmal das Problem haben, nicht aus der Haut zu fahren.

Eine Möglichkeit ist die sogenannte Auszeit. Bevor die Situation außer Kontrolle gerät, wird das Kind aus der Situation herausgebracht. Auf diese Weise können alle Beteiligten erst einmal zur Ruhe kommen.

Je nach Temperament und Alter kann das Kind beispielsweise für eine bestimmte Zeit in ein reizarmes Zimmer (zum Beispiel Arbeitszimmer, elterliches Schlafzimmer, Badezimmer) gebracht werden. Verlässt das Kind den Raum vor der vereinbarten Zeit, so sollten die Eltern es kommentarlos zurückbringen. Trotzdem sollte das Kind keinesfalls eingesperrt werden.

Wenn die Situation bereits eskaliert ist, kann es auch die beste Lösung sein, selbst das Zimmer zu verlassen.

Während das Kind in der Auszeit ist, sollte der Schaden nicht beseitigt werden. Erst wenn sich alle beruhigt haben, kann die Problembewältigung unter aktivem Einbezug des Kindes vorgenommen werden.

Wie ist das bei Ihnen: Welche Erfahrungen haben Sie mit Auszeiten gemacht bzw. in welchen Situationen könnten Sie sich eine Auszeit als hilfreich vorstellen? Halten Sie Ihre Gedanken schriftlich fest.

### Sorgen Sie für einen Ausgleich

Tagtäglich leisten Sie als Elternteil eine ganze Menge. Aber auch wenn Sie alle Umgangshilfen vorbildlich einsetzen, wird der Alltag mit sehr lebhaften Kindern von Stress geprägt sein. Die meisten Probleme lassen sich nicht auf Anhieb lösen, und sehr lebhaft Kinder bleiben eine Herausforderung.

Eins aber haben Sie tatsächlich in der Hand: Sie können sich um Ihre eigene Entspannung und Ausgeglichenheit kümmern!

Am besten, Sie verschaffen sich erst einmal einen Überblick, wo in Ihrem Leben grundsätzlich Zufriedenheit herrscht und wo Sie eventuell noch mehr Entspannung gebrauchen könnten.

Hier geht es um Ihre Beziehungen: Überlegen Sie, mit welchen Beziehungen Sie aktuell grundsätzlich zufrieden sind.

- Partnerbeziehung
- Beziehung zum Kind
- Beziehung zu Freunden
- Beziehung zu Verwandten
- Beziehung zu Nachbarn
- Beziehung zu Kollegen
- Ich bin mit keiner der genannten Beziehungen grundsätzlich zufrieden.

Jetzt geht es um Ihren Lebensstil: Mit welchen Bereichen sind Sie grundsätzlich zufrieden?

- Gesundheit
- Sport
- Ernährung
- Schlaf
- Erholung
- Ich bin mit keinem der genannten Bereiche grundsätzlich zufrieden.

Und nun kommen wir noch zu den Lebensbereichen im allgemeineren Sinne. Mit welchen der folgenden Lebensbereiche sind Sie grundsätzlich zufrieden?

- Arbeit
- Hobby bzw. eigene Aktivitäten
- Freizeit mit der Familie

- Ich bin mit keinem der genannten Lebensbereiche grundsätzlich zufrieden.

### Setzen Sie sich mit dem Thema Stress auseinander

Sie haben überlegt, mit welchen Aspekten Ihres Lebens (Beziehungen, Lebensstile, Lebensbereiche) Sie grundsätzlich zufrieden sind und in welchen Bereichen Sie noch etwas für Ihren Ausgleich tun könnten.

Wenn Sie Ihre größten Stressquellen kennen, dann können Sie auch etwas dagegen unternehmen. Um Ihnen einen Eindruck zu vermitteln, was andere Eltern am meisten beklagen, hier ein paar Beispiele:

- „Ich kann mein Kind keine fünf Sekunden aus den Augen lassen. Ständig geht etwas kaputt, oder ich mache mir Sorgen, dass sich mein Kind etwas tut. Das macht mich vollkommen fertig.“
- „Es stresst mich ungemein, dass ich meinem Kind immer alles hundert Mal sagen muss, und selbst dann klappt es meist nicht. Ich kann mich selbst nicht mehr meckern hören, aber was soll ich tun?“
- „Mich hat es sehr enttäuscht, dass ich meinen eigenen Erziehungsvorstellungen zuwider handeln muss: Ich wollte meine Kinder partnerschaftlich erziehen. Aber genau das klappt überhaupt nicht!“
- „Ich flippe mindestens einmal täglich total aus. Jedes Mal nehme ich mir vor, am nächsten Tag ruhig zu bleiben, aber jedes Mal bin ich mit meinen Nerven am Ende. Ich finde mich selbst so furchtbar.“
- „Ich fühle mich total isoliert. Ich gehe mit meinem Kind nur noch auf leere Spielplätze, ich habe Angst vor den Reaktionen anderer. Das schlimmste sind mir die Elternabende. Ich fühle mich wie auf der Schlachtbank.“

Wie sehen Ihre schlimmsten Stressmomente aus?

Halten Sie Ihre Gedanken fest.

### Kennen Sie Ihre wichtigsten Entspannungsquellen

Sie haben festgehalten, was Sie am meisten stresst. Jetzt geht es um Ihre Entspannung!

Um sich mehr Entspannung zu verschaffen, gibt es zwei Wege: Einerseits können Sie versuchen, die größten Stressquellen einzudämmen, andererseits können Sie sich immer wieder aktiv entspannen.

Wie kann man die größten Stressquellen eindämmen? Zur Anregung ein paar Beispiele:

Wenn Sie Ihr Kind keine fünf Minuten aus den Augen lassen können und ständig hinter ihm herrennen, dann lohnen sich folgende Überlegungen: Kann auch mal jemand anderes Ihr Kind beaufsichtigen? Vielleicht können Sie sich mit Ihrem Partner häufiger abwechseln? Wünschen Sie sich zum Geburtstag Kinderbetreuungsstunden!

Für den Fall, dass Ihr Kind Aufforderungen zu selten nachkommt, haben Sie im ElternCoach bereits einige Tipps erhalten. Versuchen Sie es mit den vorgeschlagenen Methoden, wie etwa dem Aufstellen von Regeln mit klaren Konsequenzen oder dem Anwenden von Punkteplänen.

Wenn Sie ständig ausflippen, dann brauchen Sie ganz einfach mehr Auftank-Gelegenheiten. Kümmern Sie sich um Ihre Hobbies und um einen möglichst reichhaltigen Ausgleich.

Wenn Sie sich isoliert fühlen, dann pflegen Sie besonders Ihre persönlichen Beziehungen. Lassen Sie Ihr Kind von jemand anderem betreuen und treffen Sie sich mit Partner, Freunden und Bekannten.

Wie kann ich mich entspannen, so dass ich den unvermeidbaren Stressquellen besser begegnen kann?

- Sie können immer wieder die Balance in Ihrem Leben überprüfen, so wie Sie es in der Übung „Sorgen Sie für einen Ausgleich“ bezogen auf Beziehungen, Lebensstile und Lebensbereiche getan haben.
- Sie können und sollten sich möglichst regelmäßig bewegen. Wenn Sie den angestauten Stress rauslassen, vermeiden Sie dadurch körperliche Probleme, wie zum Beispiel Kopfschmerzen.
- Sie können nicht nur Ihre Aufgaben, sondern auch Ihre Entspannung planen – und zwar mit höchster Priorität!
- Falls Sie sich selbst zu sehr unter Druck setzen, so können Sie versuchen, jeden Tag ein bisschen milder sich selbst gegenüber zu sein. Konzentrieren Sie sich auf das, was wirklich wichtig ist, und versuchen Sie nicht, alles perfekt zu machen. Hierfür braucht es meistens ein bisschen Zeit, es lässt sich aber lernen.
- Sie können sich Auszeiten nehmen. Die Großeltern freuen sich meistens, mal ein Wochenende mit dem Kind zu verbringen. Machen Sie sich nicht zu viele Sorgen, dass andere nicht mit Ihrem Kind zurechtkommen könnten. Meistens klappt das besser als gedacht, und die meisten Kinder sind in fremden Umgebungen viel selbstständiger als zu Hause. Haben Sie keine Schuldgefühle. Es ist in Ordnung, das Kind auch mal abzugeben. Wenn Sie entspannt und ausgeglichen zurückkommen, wird auch Ihr Kind von Ihrer Auszeit profitieren.
- Sie können den Gedankenstopp üben: Wenn Sie sich dabei ertappen, wie Sie selbst in Ihrer kinderlosen Freizeit in sorgenvollen Gedanken bei Ihrem Kind verweilen, so schreien Sie innerlich laut „STOPP!“. Manchen hilft es auch, wenn sie sich dabei vorstellen, wie jemand ein STOPP-Schild hochhält. Denken Sie anschließend bewusst an etwas anderes. Am Anfang werden Sie sich vermutlich noch oft STOPP zurufen müssen, aber mit der Zeit werden Sie lernen, Ihre Sorgen zu begrenzen.
- Ebenfalls sehr hilfreich sind Entspannungsübungen. Lernen Sie, sich bewusst zu entspannen.