



Herzliche Willkommen

Grenzen setzen, neue Freiräume schaffen

Susanne Anliker

Thun, 8. März 2016, Primarschule Neufeld



Erziehung ist....

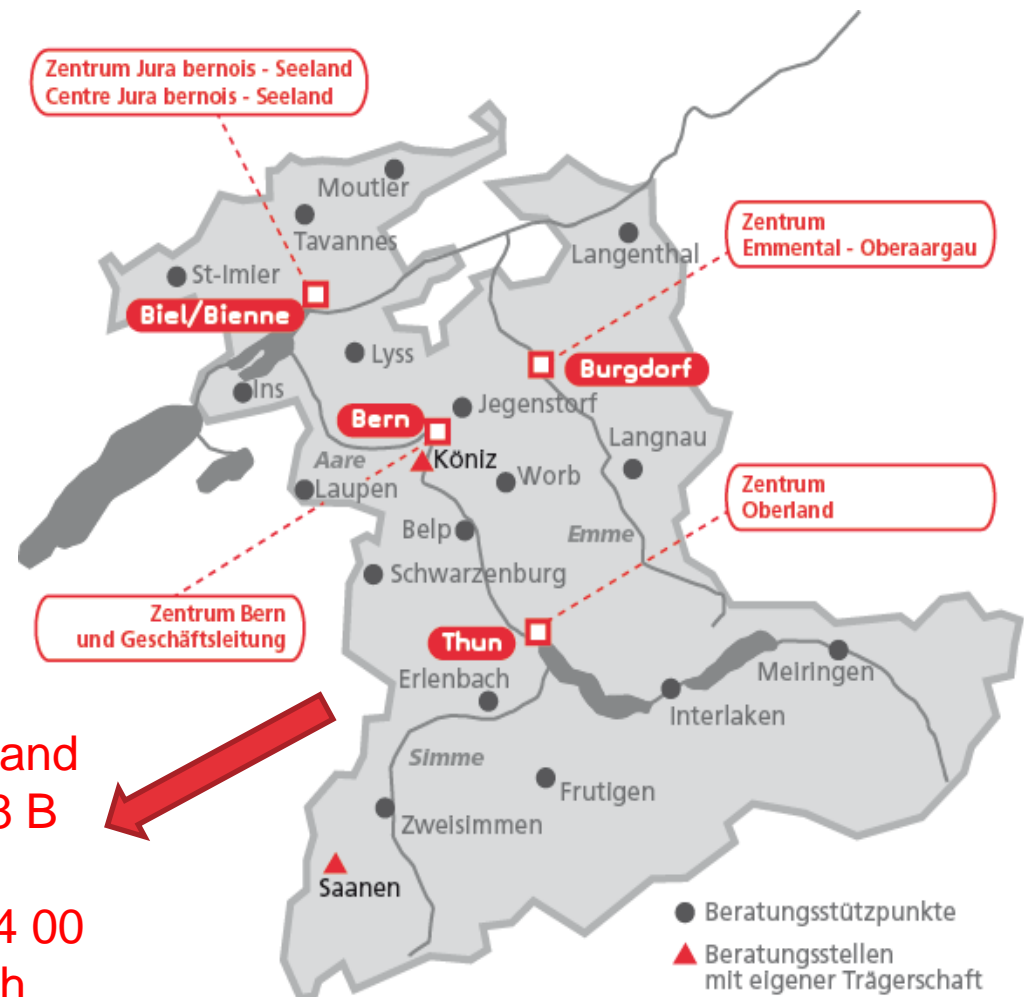
„Beziehung kommt vor Erziehung.“ (Remo Largo, Kinderarzt)

„Kinder lernen vor allem durch das, was Eltern tun, weniger durch das, was Eltern sagen.“ (Jesper Juul, Familientherapeut)

„Es braucht ein ganzes Dorf um ein Kind zu erziehen.“
(Afrikanisches Sprichwort)

Die Stiftung Berner Gesundheit

- Suchtberatung
- Prävention / Gesundheitsförderung
- Sexualpädagogik
- Mediothek



Zentrum Oberland
Aarestrasse 38 B
3600 Thun
Tel. 033 225 44 00
thun@beges.ch



Ablauf

1. Warum sind Grenzen wichtig?

(Filmbeispiel und 1. Austausch)

2. Wie setzen wir sinnvoll Grenzen? Wo gewähren wir Freiräume? → Das Prinzip „Freiheit in Grenzen“

(2. Austausch „konkretes Beispiel“)

3. Was tun, wenn es nicht klappt?

4. Fachstellen und weitere Unterstützung

Inputs – Austausch - Fragen beantworten

1. Warum sind Grenzen und Freiräume wichtig?

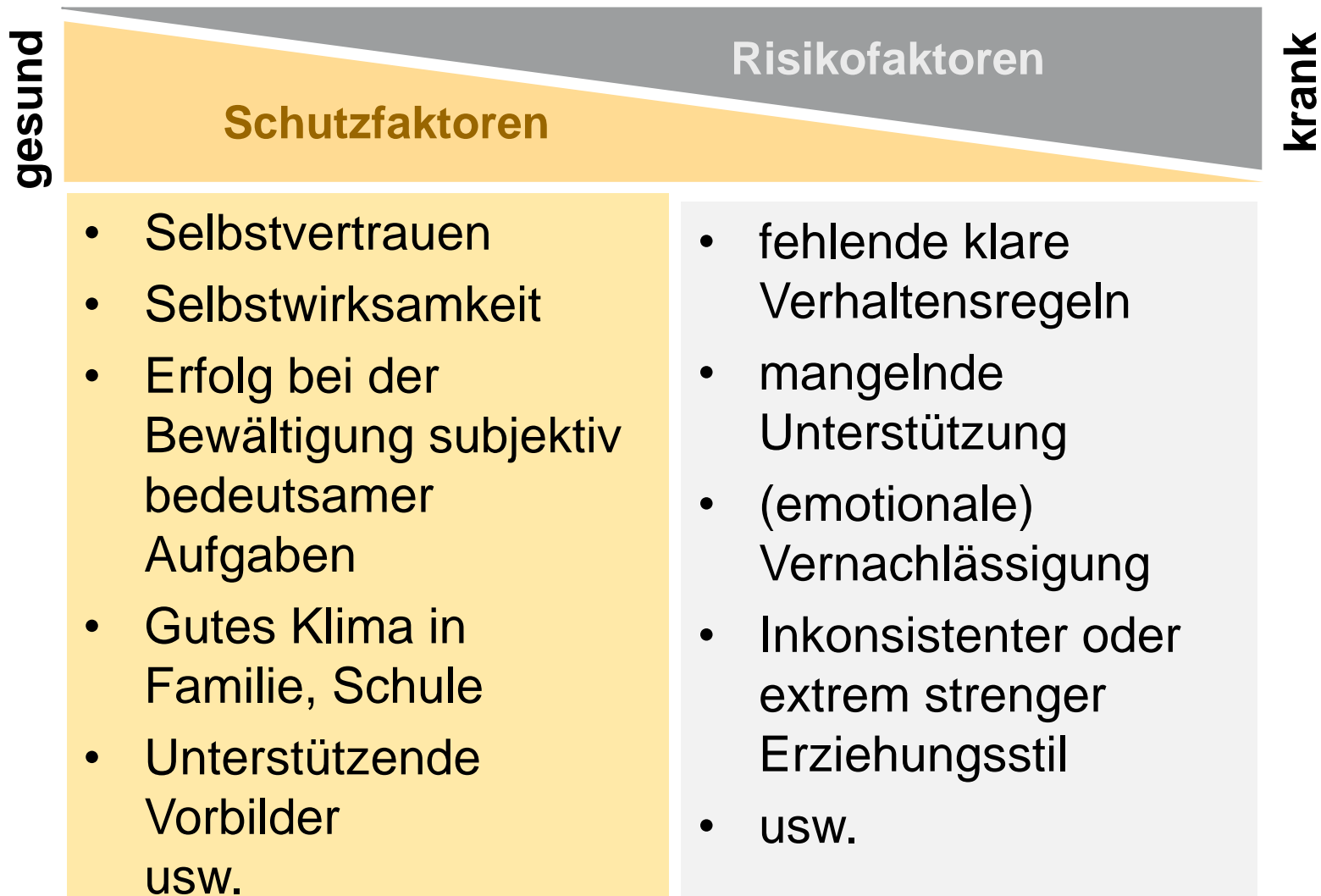
- Kinder und Jugendliche wollen Grenzen
- Grenzen geben Klarheit, Orientierung und Sicherheit
- Grenzen zeigen Freiräume auf
- Grenzen sind notwendig für gesunde Entwicklung



*Grundregel: So wenig Grenzen wie möglich,
aber so viele wie nötig!*



Einflussfaktoren auf Gesundheit / Krankheit



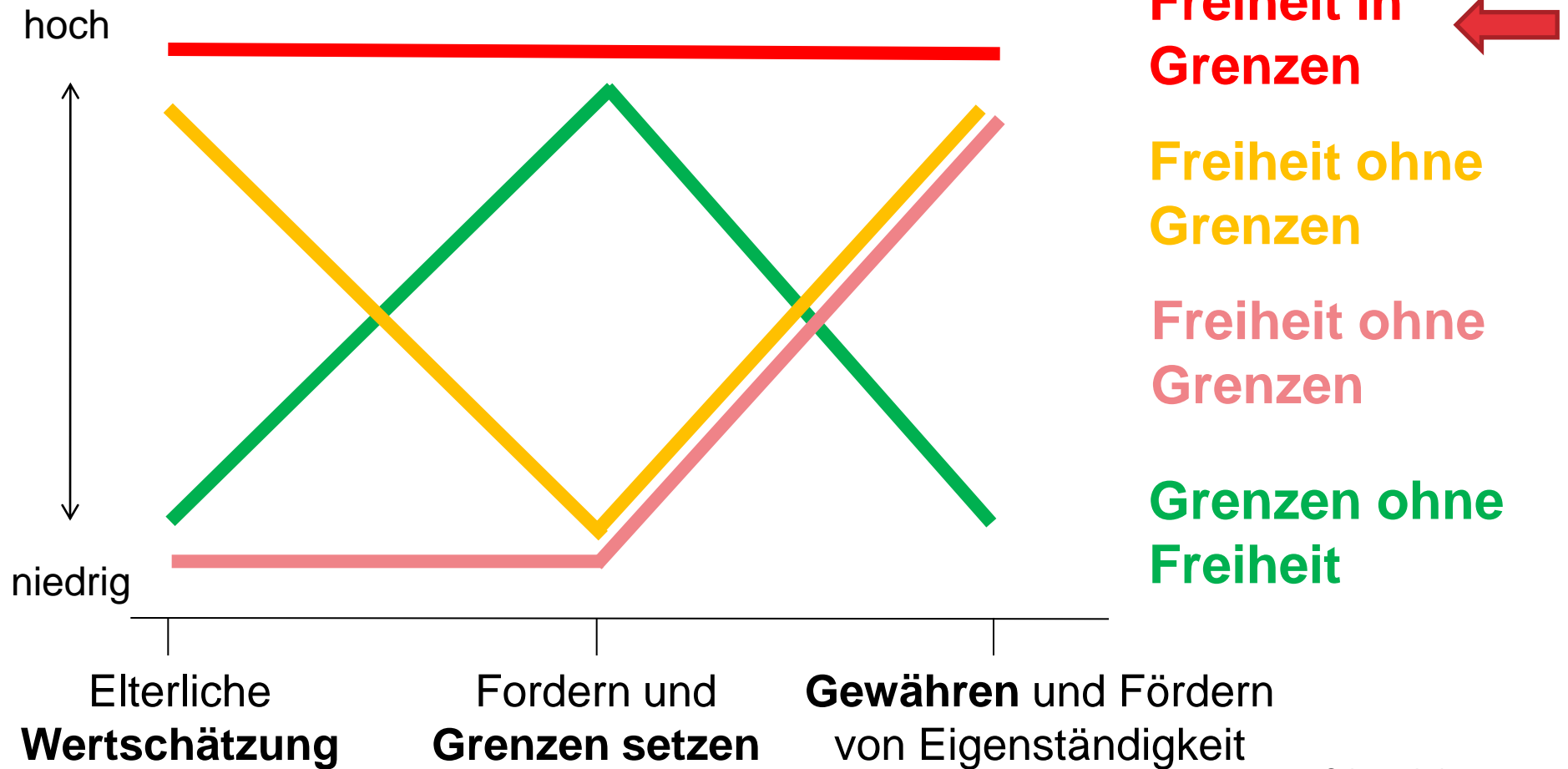


Filmbeispiel und Austausch zu zweit (10 Min) Hausaufgaben oder „Ich kann das nicht“

- Was haben Sie wahrgenommen?
- Was würden Sie als nächstes machen, wenn Sie die Eltern wären?



2. Erziehungsprinzipien und Merkmale von Erziehungskompetenz





Die „Freiheit in Grenzen“ - Pyramide





Elterliche Wertschätzung entgegenbringen, indem wir ...



- Einmaligkeit und Besonderheit der Kinder anerkennen
- Kinder in allen Situationen respektvoll behandeln
- Kinder unterstützen und ihnen helfen, wann immer sie das brauchen
- wir uns freuen, mit unsern Kindern zusammen zu sein und gemeinsame Aktivitäten geniessen.



Fordern und Grenzen setzen, indem wir ...



- den Kindern etwas zutrauen und Forderungen stellen, die ihre Entwicklung voranbringen
- Konflikte mit den Kindern nicht scheuen, aber konstruktiv austragen
- Gegenüber Kindern eigene Meinung haben und diese überzeugend vertreten
- Klare, dem Entwicklungsstand des Kindes angemessene Grenzen setzen und auf deren Einhaltung bestehen



Gewähren und Fördern von Eigenständigkeit indem wir...



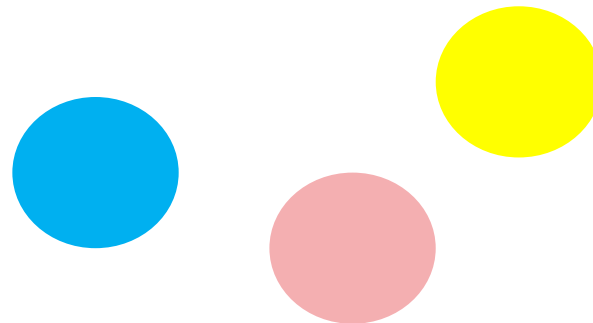
- Kinder mit ihren Bedürfnissen und Ansichten ernst nehmen
- prinzipiell gesprächs- und kompromissbereit sind
- Kindern ein Optimum an eigenen Entscheidungen ermöglichen und dadurch ihre Entscheidungsfähigkeit und Selbstverantwortlichkeit stärken
- Kindern ermöglichen, eigene Erfahrungen zu machen



Austausch (20 Minuten): Beispiel, wo es mir nicht gut gelingt...

- Stellen Sie einander ein konkretes Beispiel vor!
- Austausch:
 - Elterliche Wertschätzung könnte sich konkret ausdrücken durch...
 - Fordern und Grenzen setzen wäre möglich durch...
 - Eigenständigkeit gewähren und fördern könnte man zum Beispiel durch...

Hilfreichster Hinweis für mich?





Film: „Hausaufgaben“ oder „Ich kann das nicht!“

Wie verhält sich die Mutter?

Was lernt Thomas dabei?



Wie verhält sich die Mutter?

Die Mutter ...

- zeigt Thomas wie er Konflikt zwischen Hausaufgaben und Geburtstagsparty lösen kann
- überlässt es Thomas, mit Marc eine Uhrzeit zu verabreden (→8)
- bietet ihm an später über Ausnahmen von der Regel zu sprechen (→9)
- hilft ihm bei der Deutschaufgabe: (→4)
- lässt ihn selbst die Lösung finden und (→8)
- trägt mit ihm gemeinsam in einer spielerischen Weise die Lösungen zusammen.

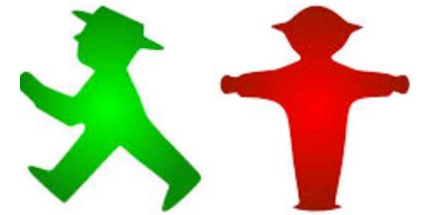
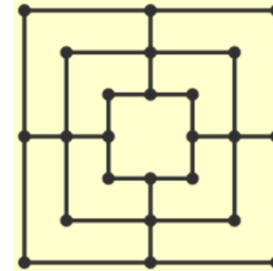
Was lernt Thomas dabei?

Thomas lernt,

- dass Abmachungen ernst gemeint sind;(→9)
- dass seine Mutter ihn respektvoll behandelt;(→ 6)
- dass sie verständnisvoll und prinzipiell verhandlungsbereit ist;
- dass er sich auf ihre Hilfe verlassen kann; (→ 4)
- dass sie ihn selbst entscheiden und Lösungen finden lässt; (→8)
- dass Hausaufgaben manchmal sogar Spass machen können – Wer hätte das gedacht! (→1)

Gute (Familien-)Regeln sind:

- wenige (3-4)
- fair und nachvollziehbar,
- leicht zu befolgen
- positiv formuliert



Bei Nichtbeachtung → Ansprechen → Chance geben, es richtig zu machen → bei Nichtbeachtung → mit Konsequenz untermauern → anschliessend Kontakt/Beziehung wieder aufnehmen;



4. Was tun, wenn es nicht klappt

Die Tücken mit den Grenzen

Klassische Fallen



Die Tücken mit den Grenzen

- Unklar, unterschiedliche Vorstellungen
- Klare Grenzen erfordern klare Konsequenzen
 - => durchsetzen
 - => gemeinsame Erziehungsaufgabe
- Grenzen müssen neuen Gegebenheiten angepasst werden
 - => Alter, individuelle Entwicklung, neue Situationen, usw.
 - => Anlass können Grenzüberschreitungen sein



Grenzen setzen – Klassische Fallen

- Fragen, bitten und betteln statt klare Botschaften
- Aufforderungen aus dem Hintergrund
- Zu schneller Kontaktabbruch
- Verbote statt Anweisungen
- Anordnungen ohne Vorwarnungen
- Warum-Fragen
- Appelle an die Einsicht
- Androhung von unrealistischen Strafen





„Wie kann ich auf Regelverstösse, Wutausbrüche, Ungeduld, reagieren, ohne Selbstwert der Kinder/Jugendlichen verletzen?“

1. Ruhig bleiben, ruhig werden

Wenn ich wütend bin: Gefühle verbal ausdrücken („Ich-Botschaft“);
evtl. kurz Distanz nehmen

2. Kind signalisieren, dass ich sein Bedürfnis wahrnehme, verstanden habe, es respektiere

„Ich weiss, dass du jetzt lieber weiterspielen möchtest.“

„Ich kann deinen Ärger nachvollziehen!“



„Wie kann ich auf Regelverstösse, Wutausbrüche, Ungeduld, reagieren, ohne Selbstwert der Kinder/Jugendlichen verletzen?“

3. Eigene Haltung, eigenes Bedürfnis erklären

„Mir ist wichtig, dass du am Mittagstisch isst!“

„Ich möchte, dass du morgen gut ausgeruht bist!“

4. Handeln, ruhig und bestimmt

beharrlich Einhaltung der Abmachungen einfordern

evtl. aushandeln: was, bis wann...

an der Hand nehmen, unterstützen, usw.

5. Gefühlsausdruck des Kindes adäquat ausdrücken lassen

Haltung: Ich traue meinem Kind diesen „Frust“ zu!



Zum Schluss: Kinder und Jugendliche brauchen nicht nur Grenzen

Kinder und Jugendliche brauchen Grenzen und Freiräume

Kinder und Jugendliche brauchen vor allem Liebe, Wärme, Zuwendung, Respekt, Geborgenheit



5. Information und Unterstützung

- Beratungsstellen:
Erziehungsberatung Thun, Familienberatung, Berner Gesundheit, usw.



www.147.ch - Telefon, Chat, Mail für Kinder und Jugendliche

www.tschau.ch – E-Beratung und Jugendinformation

www.feel-ok.ch – für Jugendliche, Lehrpersonen, MultiplikatorInnen



Das Konzept „Freiheit in Grenzen“: Buch mit DVD



Weitere Ratgeber zum Thema Führung/ Grenzen



Kontakt

Berner Gesundheit
Prävention

Eigerstrasse 80

3007 Bern

www.bernergesundheit.ch



Susanne Anliker

Psychologin, lic. phil.

susanne.anliker@beges.ch

031 370 70 80