



## Regeln richtig aufstellen + Wirkungsvolle Aufforderungen geben

### Grundsätzliches:

---

### **1. Grundlage aller Erziehungsmaßnahmen ist die Wertschätzung Ihres Kindes: Erkennen Sie die Einmaligkeit Ihres Kindes an, behandeln Sie es in allen Situationen respektvoll (auch beim Regeln setzen) und zeigen Sie Ihre Freude an Zusammensein und gemeinsamen Aktivitäten**

---

- **Zunächst eine Selbstbeobachtung:** Wie häufig am Tag beschäftigen Sie sich mit dem Setzen von Regeln und Grenzen oder fordern Ihr Kind zu etwas auf? Sollten Sie übermäßig häufig damit beschäftigt sein, sollten Sie die Regeln überprüfen und ggf. entrümpeln: Welche Regel ist wirklich notwendig, welche kann man auch weglassen? Passt eine Regel noch zum Alter und Entwicklungsstand Ihres Kindes?
- **Kinder wollen von sich aus Regeln haben** und achten darauf, dass abgesprochene Regeln von allen eingehalten werden.
- **Sprechen Sie Regeln / Aufforderungen nur dann aus, wenn Sie bereit sind, sie auch dauerhaft durchzusetzen!** Prüfen Sie vorher für sich, ob Sie die gewählte Regel wirklich ernsthaft durchsetzen wollen und ob die Regel/Aufforderung überhaupt realistisch durchsetzbar ist. Haben Sie genug Zeit, Energie und Nerven, die Regel durchzusetzen, wenn sie nicht sofort befolgt wird?
- Wenn Sie beschlossen haben, dass eine Regel gelten soll, dann **fordern Sie diese Regeleinhaltung immer ein**. Nur so lernt Ihr Kind, dass Sie die Regel ernst meinen. Wenn Sie eine Regel einmal durchsetzen, ein anderes Mal nicht, lernt Ihr Kind, dass es sich lohnt, die Regel erst einmal nicht zu beachten und dass sich eine Diskussion lohnt.
- Seien Sie selber ein **gutes Vorbild** für die Regeln.
- **Stimme, Blick und Inhalt sollen zusammenpassen** = bleiben Sie authentisch. Ein lächelndes „Nein“ oder ein gleichgültig gesagtes „Lass das“, während Sie woanders hinsehen, nimmt Ihr Kind nicht als klare Botschaft. Botschaften wirken zu 55% über Körpersprache, Mimik und Gestik, zu 38% über Stimmklang und Art des Sprechens, zu 7% über Inhalt. **Klarheit** in Ihrer Aussage bringt Festigkeit im Gefühl des Kindes und hilft ihm, selbst klar zu werden.
- **Formulieren Sie Regeln und Aufforderungen möglichst positiv** = „Räum dein Zimmer auf“ statt „Sei nicht so unordentlich“.
- **Vermeiden Sie indifferente, suggestive Fragen**, wenn Sie eine Entscheidung längst gefasst haben. Dies kann sonst zu einem Machtkampf mit dem Kind führen. Beispiel: eine Mutter fragt: „Wollen wir heute zu Oma fahren?“, obwohl sie entschieden hat, dass sie auf jeden Fall mit dem Kind zur Oma fährt. Dem Kind wird Mitspracherecht suggeriert, welches nicht besteht. Besser: „Ich möchte zu Oma fahren und ich möchte, dass du mitkommst!“
- **Führen Sie Rituale ein**. Rituale beinhalten den Ablauf mehrerer Regeln zu einem Thema (z.B. Zubettgehen-Ritual, Gemeinsame Mahlzeiten-Rituale, Verabschiedungsrituale etc.). Sie gelten für alle Anwesenden und geben Halt und Orientierung.

## Konkretes Vorgehen:

- **Verringern Sie jede Ablenkung**, bevor Sie eine Aufforderung geben. Dies kann bedeuten, dass Sie Musik oder andere Dinge, die die Aufmerksamkeit ihres Kindes binden, verringern oder kurzzeitig ausschalten.
- **Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind aufmerksam ist**, wenn Sie eine Regel oder Aufforderung aussprechen. Unterbrechen Sie Ihre eigene Tätigkeit, gehen Sie zum Kind hin, stellen Sie Augenkontakt her, berühren Sie Ihr Kind freundlich leicht an Arm oder Schulter.
- Äußern Sie die Aufforderung bzw. Regel eindeutig und **nicht als Bitte oder Frage**. Denn Sie äußern keine Bitte, die diskutiert werden kann. Sie stellen eine Forderung, zu der Sie berechtigt sind!
- **Geben Sie immer nur eine Aufforderung** und fordern Sie Ihr Kind, wenn Sie den Eindruck haben, dass es nicht richtig hingehört hat, freundlich auf, die Aufforderung zu wiederholen.
- Erwarten Sie nicht, dass ihr Kind aus einem vertieften Spiel sofort aufspringt und tut, wozu Sie es auffordern. Geben Sie Ihrem Kind Zeit, damit es sich umstellen kann, indem Sie z.B. **ankündigen, was es in 5 Minuten zu tun hat** oder was es zu tun hat, wenn sein Spiel beendet ist.
- **Bleiben Sie in unmittelbarer Nähe**, um sicherzugehen, dass Ihr Kind der Aufforderung oder Regel nachkommt.
- **Loben Sie Ihr Kind unbedingt**, wenn es der Aufforderung nachkommt bzw. die Regel durchführt!

## Was tun beim Nichtbefolgen der Regeln oder Aufforderungen:

- **Wiederholen Sie einfach Ihre Aufforderung mit ruhiger neutraler Stimme**. Unterlassen Sie Diskussionen, Argumentieren, werden Sie nicht ärgerlich oder ängstlich. Atmen Sie langsam und tief durch, damit Sie ruhiger werden und wiederholen Sie die Anweisung mit gleicher ruhiger Stimmlage. Damit signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie entschlossen sind und auf dieser Sache bestehen und dass Sie sich nicht mal dabei aufregen. Geben Sie nicht nach.
- Widerstehen Sie dem Drang, Ihrem Kind die Regel mehrfach zu erläutern, also zu erklären und reden und erklären und reden und erklären und reden... So entstehen „mutter - und vater taube“ Kinder.
- Äußern Sie **keine verallgemeinernden Vorwürfe** („Nie räumst du auf!“, „Immer kommst du zu spät“) oder verallgemeinernde Klagen („Wegen dir werde ich krank“). Denn so fühlt sich Ihr Kind als Gesamtperson allgemein angegriffen.
- **Bei jüngeren Kindern kann mit positivem Körperkontakt die Aufforderung durchgesetzt werden**. Bsp.: Nehmen Sie Ihr Kind an der Hand und führen es aus der Situation heraus, statt Ihre Aufforderung mehrmals und immer lauter zu wiederholen. Dies ist der beste Schutz vor einem Klaps, der immer kommt, wenn einem die verbalen Argumente ausgehen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind eine Handlungsalternative auf, wenn es ein bestimmtes Verhalten unterlassen soll. Ein häufiges „Nein“ zeigt keine Handlungsalternative auf und verändert so auch kein störendes Verhalten. Es nutzt sich, zu oft ausgesprochen, schnell ab.
- **„Warum hast du....“ - Fragen eignen sich bei Kindern bis 10 Jahre gar nicht**. Die Kinder sind sich meist nicht bewusst, warum sie zu diesem oder jenem Verhalten neigen oder gerade so reagiert haben. Hilfreicher ist, durch aufdeckende Fragen mögliche Hintergründe herauszubekommen und so das Verhalten in konstruktive Bahnen zu lenken. Bsp.: „Könnte es sein, dass...“. Dabei darf man ruhig einfach mal vermuten. An der Reaktion des Kindes wird man erkennen, ob man mit der Vermutung richtig liegt.
- Ebenfalls **hilfreicher sind „Wozu“-Fragen** = was hat Ihr Kind davon, dass es handelt, wie es handelt? Diese Fragen helfen, den Blickwinkel zu verändern.
- Versuchen Sie **kein Gespräch über das Verhalten Ihres Kindes, solange es wütend ist**. Warten Sie, bis sich Ihr Kind beruhigt hat und vielleicht auch Sie selbst. Erst dann sprechen Sie ruhig mit ihm über die Situation.