

Grenzen setzen ohne zu verletzen

Von Denise Metzger

Die meisten Eltern von kleinen Kindern kennen dieses Thema: wie soll man Grenzen setzen und wie soll man damit umgehen, wenn die Kinder sich nicht an die Regeln halten?

Stephanie McMinn, Erziehungsberaterin der Mütter- und Väterberatung March referierte am Dienstagabend zum Thema «Grenzen setzen ohne zu verletzen». Sie erklärte den Anwesenden, dass es starre und lose Grenzen oder Regeln gibt. Alle Eltern kennen sie, die undiskutablen, oder starren Regeln, wie z.B. Zähne putzen, anschnallen im Autositz oder Helm anziehen zum Velofahren. Hier gibt es keine Möglichkeit zu verhandeln, sie müssen einfach eingehalten werden. Bei den losen, flexiblen Grenzen ist man manchmal etwas nachsichtig. So ist beispielsweise nicht immer ganz klar, wieviele Schöggeli es nach dem Essen gibt, oder wie lange die Fernsehzeit dauert. Es lohnt sich, genau zu überlegen, welche Regeln innerhalb der Familie als wirklich wichtig erachtet werden. Besonders hilfreich ist es, wenn die nächsten Bezugspersonen die gleichen Einstellungen bezüglich Regeln haben.

Kinder suchen Grenzen, das ist wichtig für ihre Entwicklung. Sie wollen selbständig werden, müssen aber auch lernen, mit Frust und negativen Gefühlen umzugehen. Eltern sollten sich deshalb gut überlegen, was für Konsequenzen gewisse Verhaltensweisen haben sollen. Sie dürfen sich auch Zeit lassen, eine Konsequenz auszusprechen: wenn sich die Gemüter etwas abgekühlt haben, kann man besser denken und bleibt fair. Die Konsequenzen sollen für das Kind altersgerecht verständlich und logisch sein.

Oft suchen Kinder Aufmerksamkeit mit ihrem Verhalten. Daher rät McMinn, öfters den Fokus auf das erwünschte Verhalten zu legen und zu loben. Ebenso eine Hilfe sind klare Tagesstrukturen und Rituale. Wenn etwas immer gleich ist, wird es weniger in Frage gestellt. Klare Anweisungen sind Orientierungshilfen für die Kinder. So ist es hilfreich, wenn man den Kindern sagt, was sie tun sollen, also «Leg den Legosteil auf den Boden» anstelle von «Wirf den Legosteil nicht herum.»

Stephanie Mc Minn referierte sehr praxisbezogen und erfrischend. Ab und zu liess sie das eine oder andere Beispiel aus ihren Beratungen einfließen. Sie bezog die Anwesenden oft mit ein und erzählte immer wieder kleine Anekdoten aus der eigenen Familie mit einem Augenzwinkern.

Es kam bei den Zuhörenden das entlastende Gefühl auf, dass niemand perfekt sein muss und auch «Expertinnen» manchmal an ihre Grenzen kommen.