

Anmeldung:
Sekretariat
02391/9540-25

Bahnhofstraße 25
58840 Plettenberg

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9 - 12 Uhr
Mo - Do 13 - 16 Uhr
und nach Vereinbarung

Offene Sprechstunde:
Mi 9.00 - 10.30 Uhr



Ev. Kirchenkreis
Lüdenschied-Plettenberg

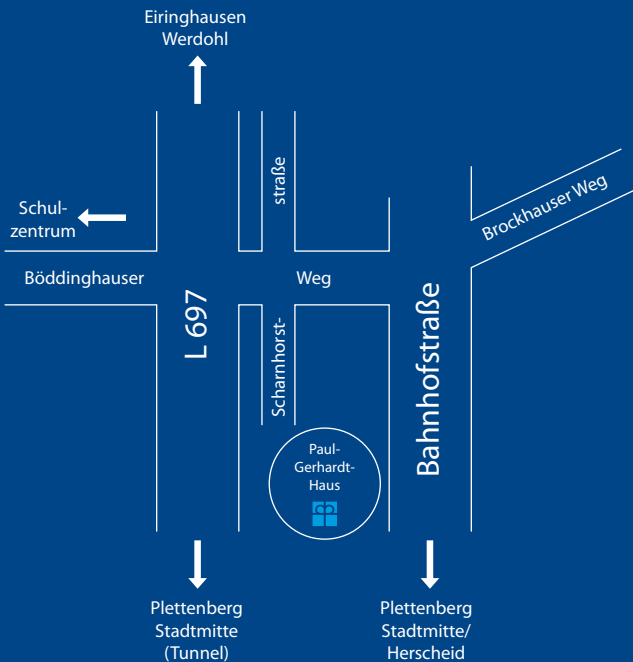


Diakonie



Psychologische
Beratungsstelle
Plettenberg

Muss ich
denn alles
100mal
sagen ?





Muss ich denn immer alles 100-mal sagen?

Kennen Sie das?

- Sie müssen Ihr Kind 5-mal wecken, bis es endlich aufsteht.
- Sie müssen Ihren Sohn immer wieder auffordern, endlich die Schuhe anzuziehen.
- Sie müssen Ihrer Tochter 10-mal sagen, dass sie den Fernseher endlich ausmachen soll.

Viele Eltern kennen den Teufelskreis aus: immer wieder bitten, ermahnen, erklären, lauter werden, Strafen androhen....und wundern sich, warum es „denn immer erst so ein Theater geben muss“. Die meisten Eltern möchten, dass ihre Kinder einsehen, dass sie ihr Verhalten ändern müssen, sie wollen nicht so streng sein.

Kinder lernen dabei aber oft, dass Mama das sowieso noch ein paar Mal sagt. „Ich muss jetzt also noch nicht aufräumen“. Vielleicht auch: „Wenn ich auf Durchzug stelle, räumt Mama meine Sachen ja nachher doch weg“. Oder: „Wenn Mama nein sagt, kann ich ja erst noch mal Papa fragen...“

- Sprechen Sie mit Ihrem Partner ab, was Sie Ihrem Kind erlauben und verbieten? Ziehen Sie an einem Strang?
- Weiß Ihr Kind, dass Sie wirklich meinen, was Sie sagen oder kündigen Sie dafür vielleicht doch zu oft Strafen an, die Sie dann aber doch nicht folgen lassen?

Manchmal merkt man, wenn man selber wieder ruhiger geworden ist, dass man das, was man da angedroht hat, selber zu drastisch oder auch falsch findet.

Das könnte hilfreich sein:

Versuchen Sie in einem ruhigen Moment zu überlegen, an welchen Punkten im Tagesablauf es immer wieder zu „Nervereien“ kommt.

- Wenn Ihr Kind zum Beispiel bei den Mahlzeiten immer wieder aufsteht und vom Tisch weggeht, könnten Sie ankündigen, dass das Essen beim nächsten Mal dann beendet ist. Wenn Sie das dann auch umsetzen, lernt Ihr Kind, dass Sie ernst meinen, was Sie sagen.
- Wenn Ihr Kind abends immer wieder Theater beim Zähneputzen macht, könnten Sie in einem ruhigen Moment überlegen, welche Konsequenz Sinn machen würde. Zum Beispiel könnten Sie ankündigen, dass es am nächsten Tag nichts Süßes zu Essen bekommt, wenn es jetzt nicht ordentlich die Zähne putzt.

Wenn Sie das dann auch ein paar Mal durchführen, kann Ihr Kind aus den Konsequenzen seines eigenen Verhaltens lernen. Diese Erfahrung wirkt viel besser, als wenn Mama oder Papa immer nur reden, sich aufregen, drohen, mal bestrafen und mal nicht.

Diese Beispiele lassen sich auf viele Situationen übertragen.

Probieren Sie es aus.

