

Dipl.-Psych. Annette Kast-Zahn

Jedes Kind kann Regeln lernen

Vom Baby bis zum Schulkind:
Wie Eltern Grenzen setzen
und Verhaltensregeln vermitteln können

OBERSTEBRINK
ELTERN-BIBLIOTHEK

Inhalt

1	„ERZIEHUNG IST BEISPIEL UND LIEBE“- UND SONST NICHTS...?	11
	Beispiel und Liebe: Notwendig, aber nicht ausreichend	12
	„Kinder werden immer schwieriger“ ...?	14
	„Schwierige Kinder“: Fallbeispiele von Kindern zwischen acht Monaten und acht Jahren	17
	Kapitel 1: Das Wichtigste in Kürze	19
	WELCHE REGELN SOLL MEIN KIND LERNEN?	21
	Welche Regeln in welchem Alter?	22
	• Babyalter: Das erste Lebensjahr	22
	• Kleinkindalter: Das zweite und dritte Lebensjahr	26
	• Kindergartenalter: Das vierte bis sechste Lebensjahr	28
	• Grundschulalter: Vom siebten Lebensjahr an	31
	Welche Regeln wählen wir?	34
	• Wovon lassen wir uns leiten?	34
	• Welche Probleme wollen wir vermeiden?	37
	Kapitel 2: Das Wichtigste in Kürze	42

3	UND JEDEN TAG THEATER ...	
	DER KAMPF UM AUFMERKSAMKEIT	43
	Warum Erziehung ohne Auseinandersetzungen nicht möglich ist	44
	Gute Gründe für auffälliges Verhalten - ein Kreislauf	47
	Fallbeispiele	51
	Wirksame Gegenmittel	54
	> Unangemessenes Verhalten nicht belohnen	54
	= Dem Kind zuhören	54
	#> Ich-Botschaften senden	56
	•<> Dem Kind mehr Verantwortung geben	58
	i Feste Rituale einführen	62
	h Zeit für Zuwendung geben	64
	Kapitel 3: Das Wichtigste in Kürze	67
4	„WAS MACHEN WIR BLOSS FALSCH?“	
	DIE BELIEBTESTEN ELTERN-FEHLER	69
	Unwirksam: Wenn Eltern unklar und unsicher reagieren	70
	•# Vorhaltungen machen	71
	:a Warum-Fragen	71
	•» Bitten und Betteln	72
	* Forderungen ohne Folgen	74
	% „Wenn - dann“: Ankündigungen ohne Folgen	75
	• Ignorieren	77
	Verhängnisvoll: Wenn Eltern feindselig reagieren	81
	s: Vorwürfe und Beschimpfungen	81
	? Drohungen und Strafen	82
	i: Körperliche Gewalt	83
	Kapitel 4: Das Wichtigste in Kürze	86

5 WIE KINDER REGELN LERNEN KÖNNEN: EIN PLAN ZUM GRENZEN-SETZEN FÜR ELTERN	87
Voraussetzung 1: Auf das Gute achten	89
• Annehmen	90
• Mut machen	92
• Das Gute beim Namen nennen	95
Voraussetzung 2: Familien-Regeln festlegen	99
Erster Schritt: Klartext reden	101
• Klare Anweisungen geben	102
• Stimme und Körpersprache kontrollieren	105
• Technik der „kaputten Schallplatte“ anwenden	109
Zweiter Schritt: Auf Worte Taten folgen lassen	115
• Lernen aus den logischen Folgen	116
• Die Auszeit	125
• Anreize setzen	138
• Alles auf einen Streich: Regeln - Fragen - Handeln	141
Dritter Schritt: Einen Vertrag schließen	146
• Ein Plan zur Selbstkontrolle	146
• Ein Vertrag zwischen Eltern und Kind	148
• Einfache Belohnungspläne	153
Kapitel 5: Das Wichtigste in Kürze	162
WAS WIR NOCH TUN KÖNNEN: KREATIVE PROBLEMLÖSUNGEN	163
Kindliche Lösungen annehmen	164
Den Spieß umdrehen	166
Einen neuen Schauplatz eröffnen	168
Geschichten erzählen	169
Kapitel 6: Das Wichtigste in Kürze	171
Literatur-Hinweise	173