

Laurence Steinberg

Die zehn Gebote der Erziehung

Was Eltern wissen müssen

Aus dem Amerikanischen
von Sonja Schuhmacher

Walter

Inhalt

Besser erziehen.	.13
Erstes Gebot: Was Sie tun, zählt.	20
Achtsamkeit	20
Gene schmälern nicht die Bedeutung der Eltern.	24
Kinderlernen durch Nachahmung.	26
Umgang mit Einflüssen von außen.	30
Aus Fehlern lernen.	35
Zweites Gebot: Zu viel Liebe gibt es nicht	38
Kann man ein Kind mit Liebe verzeihen?.	38
Körperliche Zuwendung geben.	41
Loben Sie die Leistungen Ihres Kindes.	45
Auf emotionale Bedürfnisse eingehen.	49
Geborgenheit vermitteln.	53
Drittes Gebot: Nehmen Sie Anteil am Leben Ihres Kindes.	58
Ein kleines Üuiz	58
Was ist »qualitytime«?.	61
Interessieren Sie sich für die Interessen Ihres Kindes.	64
Anteilnahme an schulischen Dingen.	67
Vermeiden Sie einen aufdringlichen Erziehungsstil.	71
Viertes Gebot: Passen Sie Ihren Erziehungsstil Ihrem Kind an	76
Halten Sie Schritt mit der Entwicklung Ihres Kindes.	76
Passen Sie Ihren Erziehungsstil dem Temperament Ihres Kindes an.	80
Ihr Kind ist einzigartig.	85
Geduld bei Übergangsphasen der Entwicklung.	89
Wandel der Elternrolle.	93

Fünftes Gebot: Stellen Sie Regeln auf und setzen Sie Grenzen	98
Alle Kinder brauchen Regeln und Grenzen.	98
Streng, aber gerecht	100
Kontrolle ist wichtig.	104
Konflikte um Regeln.	109
Lockerung der Grenzen, wenn die Kinder größer werden.	113
Sechstes Gebot: Fördern Sie die Unabhängigkeit Ihres Kindes	117
Kinder brauchen Autonomie.	117
Was tun bei Widerworten und Streitlust?.	122
Geben Sie Ihrem Kind psychischen Freiraum.	125
Steuern Sie das Leben Ihres Kindes nicht bis ins letzte Detail.	129
So beschützend wie nötig, so frei wie möglich.	131
Siebtens Gebot: Konsequenz ist wichtig	135
Konsequenz im Alltag.	135
Der geregelte Tagesablauf.	137
Wie wichtig ist Einigkeit der Eltern?.	139
Konsequenz ohne Starrheit	144
Bestimmen Sie die eisernen Regeln.	147
Achtes Gebot: Harte Strafen sind verboten.	150
Soll man Kinder bestrafen?.	150
Schläge sind verboten.	155
Beschimpfen Sie Ihr Kind nicht.	157
Wie man Ärger unter Kontrolle bekommt	160
Wenn strafen, dann richtig.	162
Neuntes Gebot: Erklären Sie Ihre Regeln und Entscheidungen	166
Machen Sie klar, was Sie erwarten.	166
Liefern Sie altersgemäße Begründungen.	170
»Weil ich es sage«.	174
Hören Sie sich die Meinung Ihres Kindes an.	177
Geben Sie Fehler zu.	180

Zehntes Gebot: Behandeln Sie Ihr Kind mit Respekt185
Geben und Nehmen.185
Gespräch als Austausch.189
»Keine Widerrede«.193
Kinder dürfen sich altersgemäß benehmen.195
Kinder behandeln andere so, wie sie von ihren Eltern behandelt werden.197