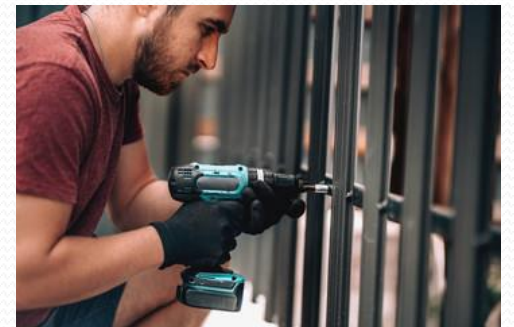


Meine Grenzen – deine Grenzen



Impulse aus dem
Durlacher
Elterntreffpunkt
vom 8. Februar 2024







Wann muss ich mich um eine Grenze kümmern?

- Schutz meines Kindes
- Gesundheit meines Kindes
- Meine persönliche Grenze wahren
- Für meine Bedürfnisse sorgen
- Für meine Werte einstehen
- Menschen / Dinge schützen

Warum fällt es mir schwer, eine Grenze zu setzen?

- Ich möchte meinem Kind ganz viel Freiraum lassen.
- Als gutes Elternteil Sorge ich immer zuerst für die Bedürfnisse meiner Kinder.
- Ich möchte nicht, dass mein Kind wegen mir traurig ist.
- Ich ertrage es nicht, wenn mein Kind weint oder wütend ist.
- Ich habe Angst, dass mein Kind mich dann nicht mehr liebt.
- Ich habe Angst vor dem, was andere über mich als Elternteil denken, wenn mein Kind in der Öffentlichkeit tobt.
- Ich habe Angst vor der Gegenwehr meines Kindes.
- Ich habe Angst, einzuknicken.
- Ich habe keine Kraft, die Entscheidung durchzusetzen.
- Ich fühle mich alleingelassen.
- Ich bin mir unsicher, wann ich etwas verbieten soll.

Warum ist es für mich manchmal besser,
keine Grenze zu setzen?



Meine unerfüllten Bedürfnisse

Gerade in der ersten Familienphase sind wir als Eltern sehr oft gefordert bzw. überfordert.



- Es ist ganz anders als gedacht.
- Ich bin unsicher.
- Ich bin müde.
- Ich bin alleine.
- Ich habe keine Zeit für mich.
- Ich komme zu nichts.
- Ich bin komplett fremdbestimmt.
- Die Wohnung sieht „schlimm“ aus.
- Ich fühle mich nicht wirksam.
-

Unsere Bedürfnisse

Körperliche Bedürfnisse

- Luft
- Licht & Wärme
- Nahrung
- Schlaf & Entspannung
- Berührung & Stimulation
- Bewegung
- Schmerzfreiheit & Wohlbefinden



Seelische Bedürfnisse

- Liebe & Fürsorge
- Nähe & Rückversicherung
- Autonomie & Selbstwirksamkeit
- Halt & Begrenzung
- Emotionale Sicherheit & Geborgenheit
- Zugehörigkeit & Verbundenheit
- Freude & Leichtigkeit
- Respekt & Gesehenwerden
- Wertschätzung & Würdigung
- Ruhe & Rückzug
- Kreativität & Selbsta Ausdruck
- Sinn & Kongruenz

- Welche Bedürfnisse sind für mich **persönlich** besonders wichtig? Was brauche ich mehr als andere?
- Bei welchen Bedürfnissen bin ich **aus Erfahrung** besonders wachsam? Was sind meine **wunden Punkte**?
- Welche **Werte** sind mir besonders wichtig, weil sie meiner tiefen **Überzeugung** / meiner Werthaltung entsprechen?



Für mich und mein Kind eintreten

Indem ich Grenzen setze und mich für meine Bedürfnisse einsetze...

- ... kümmere ich mich um mich.
- ... Sorge ich dafür, dass ich mich um mein Kind kümmern kann.
- ... bin ich ein gutes Vorbild für mein Kind, seine eigene Grenzen zu schützen, wenn es darauf ankommt.
- ... Kann mein Kind lernen, dass es nicht schlimm ist, an eine Grenze zu kommen und wie es sich dann verhalten darf (und wie nicht).

Welche Grenzen haben unsere Kinder?

- Körperliche (Größe, Kraft, Ausdauer, Geschick, Können)
- Erfahrung und Weitsicht
- Frustrationstoleranz
- Schmerz
- Fremdbestimmung / Autonomie
- Langeweile
- Neugier
- Überreizung
- Überforderung
- Erschöpfung und Müdigkeit
- Impulskontrolle / Gefühlsregulation
- Mentalisierung / Fremdeinfühlung
- Unsere Grenzen



Ist das Nein notwendig?



- Wie wichtig ist das Nein für mich? Warum?
- Was würde im schlimmsten Fall passieren, wenn ich doch „Ja“ sage?
- Kann ich es später erlauben?
- Kann ich es anders erlauben?
- Geht es um meine Überzeugung oder eher darum, was andere Menschen denken?
- Habe ich ein „eigentlich“ im Kopf? Warum?

Auf das Wort kommt es an

Worauf wir gerne verzichten können:



- Nein!
- Nicht! (können, dürfen...)
- Aber
- Müssen
- Auf Bitten und Fragen, wenn das Kind sie nicht ablehnen darf
- Bestechungen
- „mir zuliebe“
- Drohungen (sonst..., wenn, dann...)

Stopp!



- **Universell**
- **Schnell**
- **Klar**
- **Pause**

Ja-Umgebung



- Sagen, **WAS** sie tun dürfen und **WIE**
- Sagen, was sie **STATTDESSEN** tun dürfen
- Sagen, **WANN** sie es tun dürfen

Beispiel:

- „Du möchtest gerade.... Schau mal, so darfst du es tun!“
- „...., schau mal, hier darfst du es tun!“
- „...., nach dem Essen darfst du es tun!“

Ein Nein nicht wiederholen



- Ein wiederholtes Nein verliert an Wert (Inflation)
- Alternative: Schweigen
- Alternativ: Den Namen sagen und Blickkontakt halten
- Abwarten und atmen

Nur kurz begründen



- Auch ältere Kinder schalten sehr schnell ab, wenn Eltern sie mit guten Gründen zutexten
- Alternativ: Das entscheide ich als deine Mutter/dein Vater
- ...,weil du (deine Gesundheit....) mir wichtig ist.
- ...,weil ich mich um dich kümmere.

Fakten schaffen – Nein sparen!



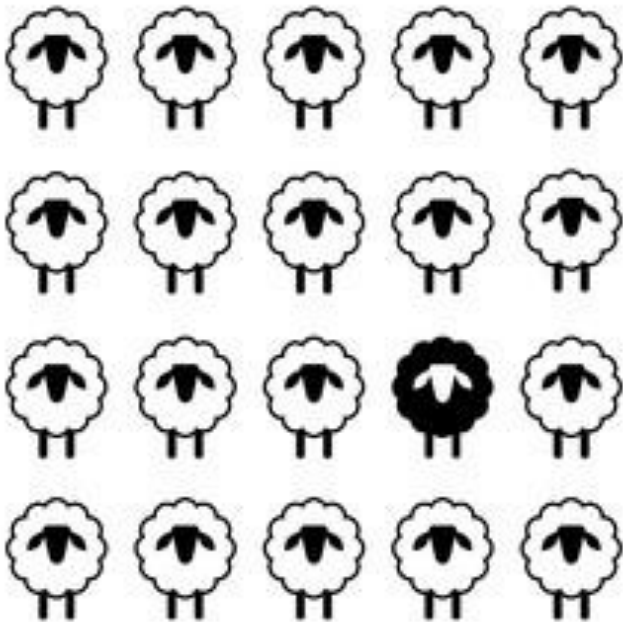
- Dinge in Sicherheit bringen
- Für Sicherheit sorgen
- Türen schließen
- Aus den Augen aus dem Sinn
- Umwege gehen
- Etwas nicht zu Hause haben

Eine Grenze kommunizieren



- Augenhöhe
- Blickkontakt
- Körperkontakt
- Freundlicher, aber klarer Tonfall
- Sagen, was kommt und wie es gemacht wird

Ausnahmen kenntlich machen



- Nur heute ist es so!
- Ggf. eine kurze Begründung
- Morgen ist es wieder so wie immer!
- Ausnahmen werden teuer bezahlt von Eltern und Kindern

Eine Grenze verhandeln

- unmittelbare Nähe
- Augenhöhe
- Blickkontakt
- mit Namen ansprechen
- Mich in mein Kind einfühlen
(Wie geht es ihm? Was fühlt es vielleicht gerade?)
- Echte Empathie zeigen
- Beschreiben, was ich wahrnehme
- Danach deine Bitte formulieren: „Ich möchte, dass wir jetzt.....“.
- Ruhig, klar und einfach sprechen.
- Meine Mimik muss zu dem passen, was ich sage
- Mit dem Kind ergründen, was es gerade fühlt und was es braucht, um mit mir zu kooperieren.



„Was“ entscheiden Eltern „Wie“ wird gemeinsam entschieden



Ich entscheide als Mutter und Vater, **was** getan wird.

Darüber, **wie** es getan wird, darf mein Kind altersentsprechend mitentscheiden

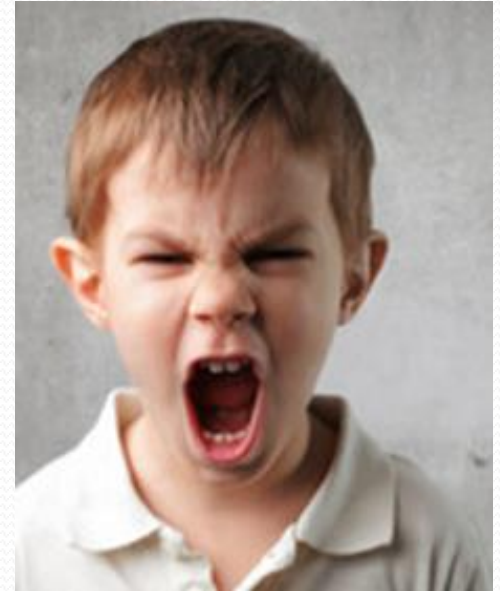
Neue Regeln einführen



- Dosieren
- Rücksicht auf mich und mein Kind
- ankündigen
- Leicht „üben“ & Erfolge sammeln
- Unterstützung suchen
- Erfolge feiern & dem Partner berichten
- Ggf. noch einmal nachjustieren
- Altersentsprechend anpassen

Kindliche Wutanfälle

- Keine Absicht
- Das Kind leidet (ebenfalls).
- wütend auf die Regel/Grenze
- Wir sind Blitzableiter
- Weitere Gründe: Traurigkeit, Enttäuschung, Müdigkeit, Überreizung, Verzweiflung, Angst...
- Anlass ist egal
- Ruhe ist ansteckend.
- die Stimme des hilflosen Babys hören
- Das Baby im Kind beruhigen.



Kinder in einem Wutanfall begleiten

1. Wenig Worte „Ich bin hier.“
2. Nähe und Körperkontakt anbieten
3. Abwarten & sich um sich selbst kümmern
4. Einfühlen, dann Einfühlung geben
5. Dem Kind erklären, was gerade mit ihm los war
6. Erholungsidee entwickeln
7. Das Kind wählen lassen
8. Gemeinsam erholen

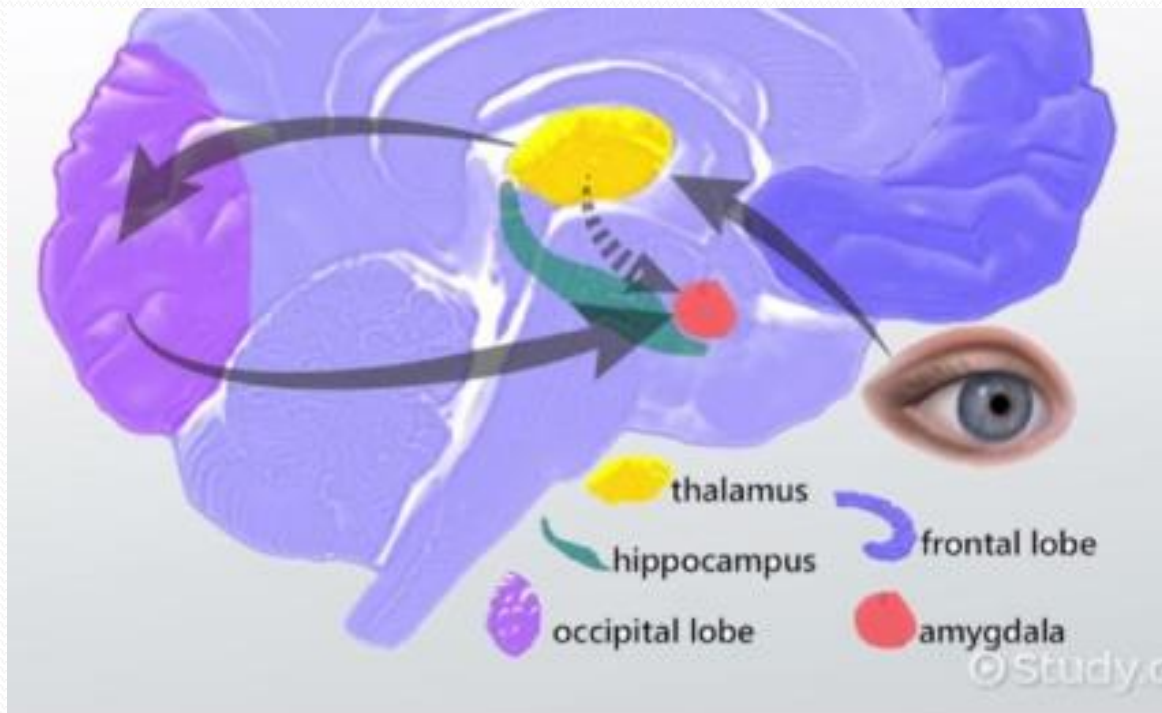


Das Eisen schmieden, wenn es kalt ist



1. Du warst / hast vorhin...
2. Das hat mit mir gemacht...
(Gefühle, Gedanken)
3. Was könnten wir beim nächsten Mal tun, wenn du....
4. Falls nötig, bedauern, was man selbst getan hat (ohne dem Kind die Schuld für die eigenen Reaktion zu!!!)

Wie schaffe ich es, ruhig zu bleiben?



**Der Alarmanlage im eigenen Gehirn Zeit geben,
sich auszuschalten**

Notbremse ziehen Erst ich – dann das Kind!



90 Sekunden,
die entscheidend sind!

C I A

Wie fahre ich mich runter?

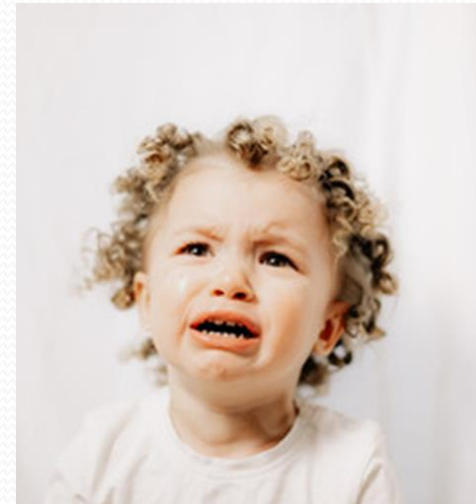
Beispiele:

- Im Hier und Jetzt bleiben
- Laut „STOPP“ sagen
- Raus gehen, Raum wechseln, Fenstern öffnen
- Atmen (Bauchatmung, langsam ein – kräftig und laut aus, „F“ pusten, Box-Breathing (4 sec ein, 4 halten, 4 aus, 4 halten))
- Einen Sinn bewusst nutzen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen, ...)
- Mich in den Arm nehmen, die Oberarme streichen
- Zehenstand, Wippen, Hüpfen, Schütteln, Tanzen, Strecken, Dehnen, Klopfen
- Fäuste ballen und lösen (!)
- Gegen etwas schlagen oder drücken
- Langsam ein Glas Wasser trinken
- Bewusst Lächeln
- Hände kalt oder warm waschen
- Body-Scan



Ein Spickzettel über mein Kind

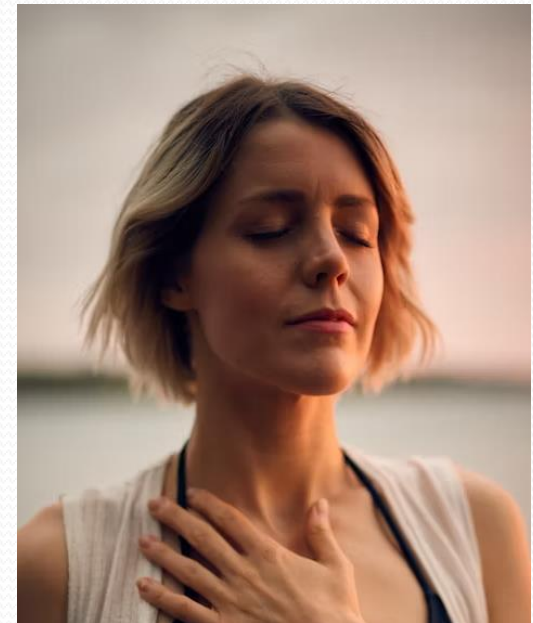
- Es ist nur mein Kind. Es ist Jahre alt.
- Mein Kind macht das beste, das ihm gerade möglich ist.
- Mein Kind will mich nicht ärgern oder provozieren.
- Mein Kind hört gerade auf sich.
- Mein Kind möchte mir etwas mitteilen.
- Mein Kind handelt für sich, nicht gegen mich.
- Mein Kind ist in Not. Es weiß nicht weiter.
- Mein Kind braucht meine Hilfe.
- Mein Kind ist nicht verantwortlich für meine Gefühle.
- Diese Phase ist ganz normal. Sie geht vorüber.



Ein Spickzettel über mich



- Ich bin in Sicherheit.
- Es passiert gerade nichts Schlimmes.
- Alles ist gut.
- Ich bin eine gute Mutter.
- Ich bin gut genug.
- Ich werde das schaffen.
- Es geht hier nicht um Leben und Tod.
- Ich kümmere mich jetzt erst um mich.
- Ich nehme mir jetzt die Zeit, die wir brauchen.
- Es ist egal, was andere Menschen denken.



Selbstfürsorge

Wenn ich mich um meine Bedürfnisse kümmere, habe ich auch genügend Energie, um mich um Grenzen zu kümmern:



- Schlaf
- Essen
- Pausen
- Lautstärke
- Betreuung
- Anspruch
- Aufgaben abgeben
-

Was ist jetzt schon anders?



Was möchtet ihr ausprobieren?



Raum für Rückmeldungen, Themenwünsche....

