

Tipps der Erziehungsberatungsstellen

Hilfe, mein Kind liebt das Chaos!?

Von Meinolf Zünkler

Max, vier Jahre, liebt sein Spielzeug. Im Lauf des Tages verteilt er es im Kinderzimmer und darüber hinaus. Eine Spielidee führt zur nächsten und am Abend ist das Chaos oft so groß, dass das Aufräumen zu einer fast unüberwindbaren Hürde wird, oft verbunden mit Ärger und Streit zwischen ihm und seinen Eltern.

Ordnung muss man lernen Zunächst einmal ist es sehr schön, dass Max aktiv mit seinem Spielzeug umgeht, sich ausprobiert und so die Welt erkundet – ein wichtiger Entwicklungsschritt. Und auch wenn man es bei all der Unordnung, die dabei entsteht, nicht sieht: Er hat schon einiges durch Beobachten und Mithelfen über das Thema Ordnung gelernt. So weiß er, dass Spielzeug zum Spielen bestimmt ist, andere Gegenstände in der Wohnung, wie Blumentöpfe, aber nicht zur freien Verfügung stehen. Vermutlich beteiligt er sich auch längst spiele-



Kinder müssen Ordnung halten erst einmal lernen. Foto: Davidus/stock.adobe.com

risch, wenn Mutter oder Vater in der Wohnung oder im Kinderzimmer aufräumen. Schritt für Schritt wird so regelmäßiges Aufräumen für ihn zu einer Gewohnheit, die nicht immer Spaß macht, aber dazugehört.

Eltern können viel dazu beitragen, dass dieser Lernprozess mit wenig Reibungsverlust gelingt, indem sie Tag für Tag möglichst unaufgeregt und freundlich, aber beharrlich für Ordnung sorgen. Zu-

An dieser Stelle erörtern Fachleute der Erziehungs- und Familienberatungsstellen im Stadt- und Landkreis Heilbronn immer montags Themen aus dem Familienleben. Möchten Sie auch eine Frage beantwortet haben? Dann schreiben Sie an andreas.tschuertz@stimme-mediengruppe.de. Die Erziehungsberatungsstellen unterstützen Eltern, Kinder und Jugendliche auch direkt zu allen Themen, die Familien betreffen. Direkter Kontakt:

Info

- **Beratungsstelle für Familie und Erziehung, Stadt Heilbronn,** Telefon: 07131 562648
- **Beratungsstelle für Familie und Jugend, Landkreis Heilbronn,** Telefon: 07131 994-338
- **Psychologische Familien- und Lebensberatung, Caritas Heilbronn-Hohenlohe,** Telefon: 07131 89809300
- **Psychologische Beratungsstelle, Diakonisches Werk Heilbronn,** Telefon: 07131 964420 red

nächst wird man selbst aufräumen müssen und das Kind nur spielerisch beteiligen können. Dann aber wird es kleinere und später größere Anteile selbst übernehmen.

Praktische Tipps Folgendes erweist sich oft als hilfreich:

- Alles braucht seinen festen Platz.
- Kisten und Schubladen helfen, die Dinge zu sortieren.
- Große Mengen an Spielzeug über-

fordern gerade die kleineren Kinder. Besser, man begrenzt das verfügbare Spielzeug, so kann sich das Kind auf ein Spiel konzentrieren.

■ Aufräumen wird zur Gewohnheit, wenn es zum festen Bestandteil des Tages wird, zum Beispiel jeden Abend vor dem Abendessen. Ausnahmen bestätigen die Regel – manchmal darf ein besonders gut gelungenes Bauprojekt auch einen Tag stehen bleiben.

■ Das Aufräumen ankündigen: „In zehn Minuten ...“ So hat das Kind die Möglichkeit, zu Ende zu spielen.

■ Plant man fürs Aufräumen genügend Zeit ein, können die entstandenen Kunstwerke oder gespielten Geschichten auch ausreichend begutachtet und entsprechend gewürdigt werden.

■ Spielerisch aufräumen macht mehr Spaß, zum Beispiel: „Ich räume alle Spielfiguren in die Kiste und du räumst alle Bausteine in die Box, mal sehen, wer schneller ist.“ Oder gemeinsam gegen die Uhr aufräumen und die Zeit stoppen.

■ Geben Sie Ihrem Kind klar umrissene und einfache Aufgaben, etwa alle Bücher ins Regal zu stellen.

■ Loben Sie Ihr Kind, wenn es sich bereitwillig am Aufräumen beteiligt oder sogar allein aufgeräumt hat.

INFO Meinolf Zünkler

Meinolf Zünkler ist Diplompädagoge, Paar- und Systemischer Therapeut bei der Psychologischen Beratungsstelle im Diakonischen Werk Heilbronn.

Tipps der Erziehungsberatungsstellen

Papa, leg doch mal das Handy weg

Von Christine Kroll

Kürzlich hatte ich in meiner Schule ein Gespräch mit einer Grundschul-Kindlerin. Die neunjährige Mia kommt immer wieder zu mir und erzählt von ihren alltäglichen Erlebnissen. Dieses Mal wirkte sie sehr geknickt und sagte schließlich: „Frau Kroll, heute brauche ich einen Rat von Ihnen. Die Abendessen mit meinen Eltern machen überhaupt keinen Spaß mehr.“

Sie erzählte mir, dass die Mutter abends kocht und sie gemeinsam essen würden. Seit neuestem aber mache dann Papas Handy ständig „bing“ und er sei immer mit seinem Handy beschäftigt. Die Mutter schimpfe dann mit dem Vater, wäre am Ende immer traurig und würde dann den Esstisch verlassen.

Nach diesem Gespräch ist mir eine Plakatkampagne der Beratungsstelle für Familie und Jugend

des Landratsamts Heilbronn aus dem Jahr 2017 eingefallen. Die Kampagne sollte Eltern für das Thema sensibilisieren, damit diese die Bedürfnisse ihrer Kinder nach Aufmerksamkeit und Zuwendung nicht aus den Augen verlieren. Über vier Jahre später ist das Problem noch immer sehr präsent und



Bei der Handynutzung sind Erwachsene oft kein Vorbild. Foto: olly/stock.adobe.com

in seinen Auswirkungen folgeschwer.

Schlechtes Vorbild Auf meine Schülerin wirkt die Zeit beim Abendessen so, als wäre der Vater gar nicht da. Leider führt die Digitalisierung unseres Alltags dazu, dass ein Erwachsener etwa 200-mal am Tag auf

sein Handy starrt, um E-Mails, SMS, Nachrichten, Wetterberichte oder soziale Medien zu checken. Dabei sind Eltern auch beim Gebrauch von Medien die wichtigsten Vorbilder in der Familie. Kinder lernen durch das Nachahmen und Übernehmen bestimmte Verhaltensmuster und Nutzungsweisen von ihren Eltern.

Medienkompetenz von Kindern wird nicht nur durch Worte und Regeln, sondern durch das eigene Verhalten und die Haltungen der Eltern beeinflusst. Es ist wichtig, dass Eltern sich ihrer Vorbildrolle bewusst sind und ermahnen, wie groß ihr Einfluss auf die Kinder auch in der Medienerziehung ist. Deshalb besteht ein erster Schritt darin, die eigene Mediennutzung zu reflektieren und mit gutem Beispiel voranzugehen. Außerdem erleichtern feste Regeln den Alltag: So könnte zum Beispiel eine Regel lauten: keine Handys beim Abendessen.

Info

An dieser Stelle erörtern Fachleute der Erziehungs- und Familienberatungsstellen im Stadt- und Landkreis Heilbronn immer montags Themen aus dem Familienleben. Möchten Sie auch eine Frage beantwortet haben? Dann schreiben Sie an andreas.tschuertz@stimme-mediengruppe.de. Die Erziehungsberatungsstellen unterstützen Eltern, Kinder und Jugendliche auch direkt zu allen Themen, die Familien betreffen. Direkter Kontakt:

- **Beratungsstelle für Familie und Erziehung, Stadt Heilbronn,** Telefon: 07131 562648
- **Beratungsstelle für Familie und Jugend, Landkreis Heilbronn,** Telefon: 07131 994-338
- **Psychologische Familien- und Lebensberatung, Caritas Heilbronn-Hohenlohe,** Telefon: 07131 7419034
- **Psychologische Beratungsstelle, Diakonisches Werk Heilbronn,** Telefon: 07131 964420 . red

INFO Christine Kroll

Christine Kroll ist Psychologin an der Psychologischen Beratungsstelle der Diakonie in Heilbronn und im Rahmen der „Sprechstunde an der Schule“ in der Rosenschule und Elly-Heuss-Knapp Gemeinschaftsschule tätig.

Tipps der Erziehungsberatungsstellen

Gehirntraining kann richtig Spaß machen

Von Silke Gröner

Wussten Sie, dass aus sicheren Rollerfahrern, Klettermaxen und Seiltänzern hervorragende Rechenkönige und Leseratten werden können ..?

Die Wissenschaft hat schon vor einiger Zeit herausgefunden, dass Kinder, die sich viel bewegen, die gern schaukeln, balancieren, hüpfen und viel klettern, oft gute Rechner werden. Auch das Lesen fällt ihnen in der Regel leichter.

Denn Rechnen und Lesen haben genauso wie Balancieren etwas mit Koordination zu tun. Nur mit einem fein austarierten Gleichgewicht können wir uns zum Beispiel aufrichten und verschiedene Haltungen einnehmen. Bei den unterschiedlichen Bewegungen wie Schaukeln und Klettern ist das Gehirn stark herausgefordert. Es muss koordinieren, wo es sich befindet, muss gleichzeitig unterschiedliche Sinneseindrücke und Bewegungen verarbeiten und unter einen Hut bringen. Das heißt, das kindliche



Balancieren fordert und fördert das Gehirn. Bewegen sich Kinder viel, fällt ihnen das Rechnen und Lesen oft leichter.

Foto: Sergey Novikov/stock.adobe.com

Gehirn erbringt Höchstleistungen. Je öfter es das tut, je geübter es darin ist, desto beweglicher und sicherer wird es. Das kommt dem Kind später auch beim Rechnen und Lesen zugute. Wie praktisch, wenn man spielerisch so viel für die Entwicklung des Gehirns tun kann ...

Auf die Mauer Nehmen Sie sich darum die Zeit und helfen Sie Ihrem Kind dabei, später ein Rechenkönig

beziehungsweise eine Rechenkönigin zu werden. Die nächste Mauer zum Balancieren ist nicht weit. Auf dem Spielplatz wartet das Klettergerüst, im Wald der eine oder andere Baumstamm – überall finden sich Möglichkeiten. Der schöne Nebeneffekt: Sie haben gemeinsam eine prima Beschäftigung, denn Sie sollen natürlich mitmachen! So erleben Sie Ihr Kind, das stolz auf sich ist und sich freut, weil es gemein-

Kontakt bei Erziehungsfragen

An dieser Stelle erörtern Fachleute der Erziehungs- und Familienberatungsstellen im Stadt- und Landkreis Heilbronn immer montags Themen aus dem Familienleben. Möchten Sie auch eine Frage beantwortet haben? Dann schreiben Sie an andreas.tschuertz@stimme-medien-gruppe.de. Die Erziehungsberatungsstellen unterstützen Eltern, Kinder und Jugendliche auch direkt zu allen Themen, die Familien betreffen. Telefonische Kontakte:

- **Beratungsstelle für Familie und Erziehung, Stadt Heilbronn**, Telefon: 07131 562648
- **Beratungsstelle für Familie und Jugend, Landkreis Heilbronn**, Telefon: 07131 994-338
- **Psychologische Familien- und Lebensberatung, Caritas Heilbronn-Hohenlohe**, Telefon: 07131 7419034
- **Psychologische Beratungsstelle, Diakonisches Werk Heilbronn**, Telefon: 07131 964420. *red*

sam mit Ihnen etwas Tolles schafft.

Bei schlechtem Wetter gibt übrigens es auch in der Wohnung Gelegenheit, das Gleichgewicht zu trainieren. Das Kind kann versuchen, ein Buch auf dem Kopf von einer Seite des Zimmers zur anderen zu balancieren. Besonders herausfordernd wird es, wenn dabei Kissen, Decken oder Matten auf dem Weg überquert werden müssen. Oder Sie legen ein stabiles Brett auf ein festes

Rundholz oder Rohr. In der Mitte stehend, kann Ihr Kind wippen üben.

Und es gibt noch viele andere Spiele. An Fantasie sollte es künftigen Rechenkönigen und -königinnen nicht mangeln.

INFO Silke Gröner

Silke Gröner ist Diplom-Sozialarbeiterin an der Psychologischen Beratungsstelle der Diakonie in Heilbronn.

Tipps der Erziehungsberatungsstellen

„Mama, ich habe Bauchschmerzen!“

Von Christine Kroll

In meiner Beratungsarbeit häufen sich die Anfragen von Eltern, deren Kinder die Schule verweigern und auch von Lehrern und Lehrerinnen, die Alarm schlagen, weil Schüler und Schülerinnen häufig vom Unterricht fernbleiben. Dieses Phänomen hat, seit es die Pandemie gibt, stark zugenommen, war aber auch schon Thema vor Corona. Und es hat einen Namen: Schulabsentismus.

Die Ursachen können – auch je nach Alter – sehr unterschiedlich sein, die Auswirkungen sind in aller Regel beträchtlich und stellen die Kinder wie auch die Eltern und die Lehrkräfte vor große Herausforderungen.

Nicht alleine lassen Eltern können ihrem Kind wirklich helfen, wenn sie herausfinden, warum ihr Kind sich anders verhält. Nicht immer haben Kinder den Mut, über ihre Probleme in der Schule zu sprechen. Doch je mehr sie sich mit



Eltern sollten ihr Kind mit seinen Schulproblemen nicht allein lassen und in Ruhe das Gespräch mit ihrem Kind suchen.

Foto: motortion/stock.adobe.com

ihren Schulproblemen alleingelassen fühlen, desto schlimmer wird die Situation. Darum: Sprechen Sie Ihr Kind an, warten Sie nicht, bis es von selber auf Sie zukommt.

■ **Nicht zu fordernd:** Wichtig ist dabei, dass Sie Ihr Kind nicht drängen, signalisieren Sie aber Ihre Gesprächsbereitschaft.

■ **Richtiges Timing:** Wählen Sie für das Gespräch einen Zeitpunkt

aus, zu dem Sie ungestört mit Ihrem Kind reden können.

■ **Zeit nehmen:** Führen Sie kein Gespräch zwischen Tür und Angel und nehmen Sie sich Zeit.

■ **Grenzen ziehen:** Machen Sie keine Vorwürfe, versuchen Sie die Verhaltensweisen Ihres Kindes zu verstehen. Zeigen Sie ihm aber auch, dass Sie Schulschwänzen nicht akzeptieren!

Kontakt bei Erziehungsfragen

An dieser Stelle erörtern Fachleute der Erziehungs- und Familienberatungsstellen im Stadt- und Landkreis Heilbronn immer montags Themen aus dem Familienleben. Möchten Sie auch eine Frage beantwortet haben? Dann schreiben Sie an andre-as.tschuertz@stimme-medien-gruppe.de. Die Erziehungsberatungsstellen unterstützen Eltern, Kinder und Jugendliche auch direkt zu allen Themen, die Familien betreffen. Telefonische Kontakte:

■ **Beratungsstelle für Familie und Erziehung, Stadt Heilbronn,**

Telefon: 07131 562648

■ **Beratungsstelle für Familie und Jugend, Landkreis Heilbronn,**

Telefon: 07131 994-338

■ **Psychologische Familien- und Lebensberatung, Caritas Heilbronn-Hohenlohe,** Telefon: 07131 7419034

■ **Psychologische Beratungsstelle, Diakonisches Werk Heilbronn,** Telefon: 07131 964420 red

Vielleicht hat Ihr Kind auch Probleme, die gar nichts mit der Schule zu tun haben, wie Liebeskummer, Streit mit Freunden oder es gibt schwierige Situationen innerhalb Ihrer Familie, die Auswirkungen auf das Verhalten Ihres Kindes haben. Oft lassen sich im Gespräch mit dem Kind Lösungen finden. In der Regel sind Gespräche mit der Schule wichtig, um mit der Klassenlehrerin zu

planen, wie es weitergehen kann. Helfen können auch Beratungsgespräche bei einer Erziehungs- und Familienberatungsstelle.

INFO Christine Kroll

Die Autorin ist Psychologin an der Psychologischen Beratungsstelle der Diakonie in Heilbronn und im Rahmen der „Sprechstunde an der Schule“ in der Rosenauschule tätig.

Tipps der Erziehungsberatungsstellen

Auch negative Gefühle gehören dazu

Von Elisabeth Englert

Liebe und Freude – Trauer, Wut und Schmerz: Gefühle gehören zum Leben in einer Familie dazu! Kinder zeigen dabei ihre Gefühle ganz unterschiedlich: Während die einen ihre Zuneigung durch Anuscheln unter Beweis stellen, malen andere vielleicht lieber ein Bild. Für Kinder ist es in ihrer Entwicklung sehr wichtig, Gefühle zu erkennen, sie ausdrücken zu dürfen und so einen Umgang mit ihnen zu finden. Für die Eltern ist es dabei gerade bei negativen Gefühlen oft eine Herausforderung, die Gefühle nicht möglichst schnell wegzudrücken, dem Kind das Erleben nicht ersparen zu wollen, sondern es liebevoll zu begleiten. Damit das gelingt, können folgende Dinge helfen:

■ **Es gibt keine Norm:** Kinder dürfen Gefühle zeigen, positive wie negative. Und jedes Kind darf das auf seine Weise tun, ob laut oder leise. Eltern sollten sensibel dafür sein, wie das jeweilige einzigartige Kind



Kinder müssen den Umgang mit ihren Gefühlen lernen. Dazu brauchen sie die Erwachsenen als Lernpartner und Vorbild.

Foto: Forewer/stock.adobe.com

ganz eigen seine Gefühle zum Ausdruck bringt.

■ **Grenzen dürfen sein:** Manchmal finden Erwachsene die Gefühlsausbrüche von Kindern unangebracht. Die Kleinen dürfen dann ruhig um Ruhe gebeten werden. Wichtig ist, dabei zu vermitteln, dass nicht die Gefühle, sondern das Verhalten unangemessen war. Es können danach auch angemessene For-

men des Gefühlsausdrucks besprochen und eingeübt werden.

■ **Ruhe bewahren:** Kinder wollen mit ihren für sie berechtigten Gefühlen ernst genommen werden. Sie stehen nicht so „über den Dingen“ wie manche Erwachsene. Darauf reagiert man so gut wie möglich mit eigener Gelassenheit.

■ **Orientierung am Vorbild:** Auch in der Gefühlswelt lernen die Klei-

Kontakt bei Erziehungsfragen

An dieser Stelle erörtern Fachleute der Erziehungs- und Familienberatungsstellen im Stadt- und Landkreis Heilbronn immer montags Themen aus dem Familienleben. Möchten Sie auch eine Frage beantwortet haben? Dann schreiben Sie an andre-as.tschuertz@stimme-medien-gruppe.de. Die Erziehungsberatungsstellen unterstützen Eltern, Kinder und Jugendliche auch direkt zu allen Themen, die Familien betreffen. Telefonische Kontakte:

- **Beratungsstelle für Familie und Erziehung, Stadt Heilbronn,** Telefon: 07131 562648
- **Beratungsstelle für Familie und Jugend, Landkreis Heilbronn,** Telefon: 07131 994-338
- **Psychologische Familien- und Lebensberatung, Caritas Heilbronn-Hohenlohe,** Telefon: 07131 7419034
- **Psychologische Beratungsstelle, Diakonisches Werk Heilbronn,** Telefon: 07131 964420 red

nen von den Großen. Daher dürfen auch Eltern ihren Kindern gegenüber Gefühle zeigen und altersgerecht erklären. Vormachen lassen sie sich ohnehin nichts. Eltern sind genauso wenig wie Kinder vor unangebrachten Zornausbrüchen gefeit. Dann ist es gut, sich hinterher zu entschuldigen. Das ist keine Schwäche und unsere Kinder lernen davon.

■ **Lernpartner:** Es ist eine lebens-

lange Herausforderung: eigene Gefühle wahrnehmen können, sie in angemessener Form ausdrücken und einen eigenständigen Umgang damit finden. Das müssen unsere Kinder erst erlernen – mit uns!

INFO Elisabeth Englert

Die Autorin ist Diplom-Psychologin bei der Psychologischen Beratungsstelle der Diakonie in Heilbronn.

Tipps der Erziehungsberatungsstellen

Mein Kind kommt in die Kita

Von Irina Hoffmann

Für Mona (21 Monate) beginnt bald die Eingewöhnungszeit in der Krippe. Sie ist ganz stolz auf ihren neuen Rucksack. Ihre Mutter Sabine freut sich darauf, wieder zu arbeiten. Gleichzeitig macht sie sich aber auch Sorgen. Vielleicht kennen Sie das ja? Die Elternzeit ist vorbei und Ihr kleiner Schatz kommt in die Krippe oder in den Kindergarten. Die Zeit der (vielleicht) ersten längeren Trennung voneinander steht bevor.

Für viele Eltern bedeutet dieser neue Lebensabschnitt eine Veränderung: Bisher waren Sie als Mutter oder Vater eine der wichtigsten Bezugspersonen für Ihr Baby oder Kleinkind. Der ganze Tag drehte sich um die Bedürfnisse Ihres Kindes. Sobald es nach Ihnen rief, waren Sie zur Stelle, um es zu versorgen und zu trösten. Sie schenkten Ihrem Kind die Liebe und Aufmerksamkeit, die es für seine Entwicklung braucht und brachten ihm täglich Neues bei.

Und das alles soll nun zeitweise von einer „fremden“ Person übernommen werden? Eine Frau oder ein Mann, die oder den Sie nicht kennen, soll in Zukunft auch mit Ihrem Kind spielen? Mit ihm Bücher anschauen und ihm neue Wörter beibringen? Es wickeln? Ins Bett bringen? Und trösten, wenn es Sie vermisst?

Viele Eltern stellen sich diese und ähnliche Fragen.

Bindung Aus der Entwicklungspsychologie wissen wir, dass Kinder über die Eltern hinaus weitere Bindungen zu anderen Personen (zum Beispiel Großeltern, Taufpaten) aufbauen können und es auch sollen. Dabei bleiben die bisherigen Bindungen erhalten und können auch nicht ausgetauscht werden. Die Eltern bleiben also weiter die wichtigsten Bezugspersonen – darum muss man sich keine Sorgen machen.

Gleichzeitig ist es für Kinder sehr förderlich, weitere Bindungen zu anderen Personen als den Eltern aufzubauen. Für sie ist etwa eine gute Beziehung zu ihren Bezugserzieherinnen enorm wichtig, um sich in der neuen Umgebung der Kindertageseinrichtung wohl und beschützt zu fühlen, um auf andere Kinder zuzugehen und sich bei Bedarf an jemanden wenden zu können, der sie tröstet. Durch solche

sicheren Bindungen entwickeln Kinder ein gesundes Selbstbewusstsein und lernen soziale Fähigkeiten, die sie auch als Erwachsene benötigen.

INFO Irina Hoffmann

Irina Hoffmann ist Diplom-Pädagogin an der Psychologischen Beratungsstelle des Diakonischen Werks in Heilbronn und bietet auch eine Außensprechstunde in Lauffen am Neckar an.



Für die Kleinen ist es ein großer Schritt, wenn sie in Kita oder Kindergarten kommen – für ihre Eltern aber auch.

Foto: RioPatuca Images/stock.adobe.com

Kontakt bei Erziehungsfragen

An dieser Stelle erörtern Fachleute der Erziehungs- und Familienberatungsstellen im Stadt- und Landkreis Heilbronn immer montags Themen aus dem Familienleben. Möchten Sie auch eine Frage beantwortet haben? Dann schreiben Sie an andreas.tschuertz@stimme-medien-gruppe.de. Die Erziehungsberatungsstellen unterstützen Eltern, Kinder und Jugendliche auch direkt zu allen Themen, die Familien betreffen. Telefonische Kontakte:

- **Beratungsstelle für Familie und Erziehung, Stadt Heilbronn,** Telefon: 07131 562648
- **Beratungsstelle für Familie und Jugend, Landkreis Heilbronn,** Telefon: 07131 994-338
- **Psychologische Familien- und Lebensberatung, Caritas Heilbronn-Hohenlohe,** Telefon: 07131 7419034
- **Psychologische Beratungsstelle, Diakonisches Werk Heilbronn,** Telefon: 07131 964420 red

Tipps der Erziehungsberatungsstellen

Hausaufgaben erledigen – einfach SMART

Von Andrea Schulz

Ein Kind, das seine Hausaufgaben freiwillig und selbstständig erledigt? Nicht wenige Eltern halten das wohl für eine traumhafte Fantasie. Oftmals beherrschen schlechte Stimmung und Unwille den familiären Alltag, wenn es um die Erledigung der Hausaufgaben geht. Doch woran liegt das?

Schlüsselfaktor: Motivation Generell können Menschen die größte Motivation aufbringen, wenn sie ein eigenes Ziel verfolgen, welches ihnen wichtig erscheint. Dies gilt auch für die Erledigung der Hausaufgaben. Den meisten Kindern fällt es schwer, Hausaufgaben in Bereichen zu erledigen, in denen sie noch unsicher sind. Die Aufgabe scheint dann besonders schwierig und anstrengend zu sein. Die Kinder haben das Gefühl, vor einem riesigen Berg unlösbarer Aufgaben zu stehen. Das Ziel liegt nur darin, diese Anstrengung zu vermeiden. Hier ist der innere Unwille oftmals so groß, dass



Hausaufgaben können wie ein unüberwindbarer Berg erscheinen. Die Folge: Kinder wollen erst gar nicht damit anfangen.

Foto: photophonie/stock.adobe.com

es nicht einmal gelingt, mit der Aufgabe anzufangen. Oft haben dabei nur die Eltern das Ziel, dass die Hausaufgaben trotz aller Schwierigkeiten ordentlich erledigt werden. Diese gegensätzlichen Zielsetzungen sind schließlich der Auslöser für Auseinandersetzungen.

Doch wie können Eltern ihren Kindern in dieser Situation helfen? Wichtig ist dabei, gemeinsam mit dem Kind ein Ziel zu finden, mit dem

es sich identifizieren kann. Versuchen Sie doch mal mithilfe der SMART-Regel kleine Teilziele zu benennen. Ein Ziel sollte dabei wie folgt formuliert sein:

■ **Spezifisch:** also möglichst klar und positiv formuliert. Beispiel: „*Ich achte darauf, über jedes i einen Punkt zu setzen*“ statt: „*Ich schreibe sauber und vermeide Schreibfehler.*“

■ **Messbar:** woran ist erkennbar, dass das Ziel erreicht wird? Beispiel:

„*Am Ende der Hausaufgaben finde ich höchstens ein bis zwei i ohne Punkt.*“

■ **Attraktiv:** die Erreichung des Ziels sollte positive Effekte haben. Beispiel: „*Meine Anstrengung – nicht das Ergebnis! – wird anerkannt.*“

■ **Realistisch:** also tatsächlich machbar. Beispiel: „*Ich achte auf die i-Pünktchen*“ statt „*Ich mache keine Schreibfehler mehr.*“

■ **Terminiert:** bis wann möchte ich

das Ziel erreicht haben? Beispiel: „*Am Ende dieser Woche vergesse ich keine i-Pünktchen mehr.*“

Mit der Zeit können so aus kleinsten Teilzielen immer größere Ziele werden, die die Erledigung der Hausaufgaben vereinfachen.

INFO Andrea Schulz

Die Autorin arbeitet als Diplom-Psychologin an der Psychologischen Beratungsstelle der Diakonie in Heilbronn.

Kontakt bei Erziehungsfragen

An dieser Stelle erörtern Fachleute der Erziehungs- und Familienberatungsstellen im Stadt- und Landkreis Heilbronn immer montags Themen aus dem Familienleben. Möchten Sie auch eine Frage beantwortet haben? Dann schreiben Sie an andreas.tschuertz@stimme-medien-gruppe.de. Die Erziehungsberatungsstellen unterstützen Eltern, Kinder und Jugendliche auch direkt zu allen Themen, die Familien betreffen. Telefonische Kontakte:

■ **Beratungsstelle für Familie und Erziehung, Stadt Heilbronn,** Telefon: 07131 562648

■ **Beratungsstelle für Familie und Jugend, Landkreis Heilbronn,** Telefon: 07131 994-338

■ **Psychologische Familien- und Lebensberatung, Caritas Heilbronn-Hohenlohe,** Telefon: 07131 7419034

■ **Psychologische Beratungsstelle, Diakonisches Werk Heilbronn,** Telefon: 07131 964420 red

Tipps der Erziehungsberatungsstellen

Wir sind Teil des Problems – Und Teil der Lösung

Von Daniel Ripke

Wenn Eltern in die Schule zum Elterngespräch kommen, werden dort oft Probleme der Kinder besprochen. Vereinfacht dargestellt: Schüler/Kind x macht y (= Problem). Gut ist, dass man darüber spricht. Die Frage ist aber wie. Wenn schon Druck im Kessel ist, das problematische Verhalten schon eine Zeit lang besteht und keine Lösung in Sicht ist, wird es oft kritisch, weil wir dann (natürlich unbewusst) für diese Lösung gerne andere verantwortlich machen. So kann es passieren, dass – oft ohne es zu benennen – Eltern die Schule in der Pflicht sehen oder umgekehrt. Und dann vergeht kostbare Zeit, in der das Problemverhalten nicht angegangen wird, sondern eventuell weiter zunimmt. Niemandem ist so geholfen. Und jetzt?

Erst mal gut überlegen Zunächst mal könnte man überlegen, ob denn überhaupt etwas bezüglich Schüler x passieren soll. Es kann durchaus



Beim Elterngespräch wird oft das Problem nur beim Kind verortet. Besser wäre, die Erwachsenen schauen, was sie zur Lösung beitragen können. Foto: nimito/stock.adobe.com

Sinn machen mal abzuwarten. ABER: Dies sollte dann auch gemeinsam vereinbart worden sein. Und ganz zu Anfang wäre es nützlich, erstmal nur neutral zu beschreiben, was man am Kind beobachtet, ohne darin Bewertungen, eigene Ansichten oder Forderungen einfließen zu lassen.

Wenn es gut läuft, senken wir dadurch unsere eigene Anspannung –

die bei Problemüberlegungen sonst schnell entsteht. Vielleicht haben wir dann sogar Luft, uns selber anzuschauen, was das Kind mit „seinem“ Problem eigentlich mit *uns* (den Erwachsenen) macht. Mit welchen Gefühlen, Gedanken und welchem Verhalten reagieren *wir*?

Neue Sichtweisen Auch wenn es schwerfällt: Diese Reaktionen zu

betrachten, zu hinterfragen und gegebenenfalls zu ändern, kann doppelt hilfreich sein: Wir blicken nicht mehr nur auf das Kind und *sein* Problem. Wir erkennen, dass *unsere Reaktionen* in das Problemverhalten verwoben sind, es also eventuell fördern oder aufrechterhalten. Wir delegieren weniger an andere, setzen bei uns selber an und kümmern uns damit um *unseren Anteil* am

problematischen Geschehen. Das löst vielleicht nicht alle Schwierigkeiten. Einen Versuch ist so ein Perspektivwechsel aber allemal wert. Und: Man muss nicht erst im Elterngespräch damit anfangen.

INFO Daniel Ripke

Der Autor ist Diplom-Psychologe in der Psychologischen Beratungsstelle im Diakonischen Werk Heilbronn.

Kontakt bei Erziehungsfragen

An dieser Stelle erörtern Fachleute der Erziehungs- und Familienberatungsstellen im Stadt- und Landkreis Heilbronn immer montags Themen aus dem Familienleben.

Möchten Sie auch eine Frage beantwortet haben? Dann schreiben Sie eine E-Mail an andreas.tschuertz@stimme-mediengruppe.de.

Die Erziehungsberatungsstellen unterstützen Eltern, Kinder und Jugendliche auch direkt zu allen Themen, die Familien betreffen. Dieses Angebot ist im Übrigen grundsätzlich

kostenfrei. Telefonische Kontakte:

■ **Beratungsstelle für Familie und Erziehung, Stadt Heilbronn,**

Telefon: 07131 562648

■ **Beratungsstelle für Familie und Jugend, Landkreis Heilbronn,**

Telefon: 07131 994-338

■ **Psychologische Familien- und Lebensberatung, Caritas Heilbronn-Hohenlohe,**

Telefon: 07131

7419034

■ **Psychologische Beratungsstelle, Diakonisches Werk Heilbronn,**

Telefon: 07131 964420 *red*

Tipps der Erziehungsberatungsstellen

Schadet Verwöhnung unseren Kindern?

Von Angela Tatti

Schadet Verwöhnung unseren Kindern? Nähern wir uns der Frage unter dem Aspekt der Selbstständigkeit an: Verwöhnung, die Kinder am Selbstständigwerden hindert, schadet leider immer – auch wenn sie gut gemeint ist. Zur Veranschaulichung ein paar Beispiele:

- Papa Mike und Mia (zweieinhalb Jahre) wollen auf den Spielplatz. Bis Mia die Sandspielsachen gepackt und die Schuhe angezogen hat, dauert es eine Weile. Viel schneller geht es natürlich, wenn Mike das schnell für Mia erledigt. Allerdings hindert er sie, falls das häufig passiert, daran, Stück für Stück die Welt und den Alltag in den Griff zu bekommen.
- Valentine (fünf Jahre) sucht sich zum Anziehen Kleidungsstücke heraus, die farblich nicht zusammenpassen. Ihrer modebewussten Mama Mara gefällt das nicht, denn sie möchte, dass bei ihrer Tochter immer alles perfekt ist. Sie soll von der Kleidung bis zu den Hobbies immer nur das Beste bekommen. Das ist sicher gut gemeint, allerdings nimmt sie Valentine so die Freiräume, um selbst herauszufinden, wer sie ist und was am besten zu ihr passt.



Oft verbinden Eltern Aktivitäten mit Konsum. So entstehen bei Kindern Erwartungen und ein Anspruchsdenken, das sich vermeiden lässt. Foto: olgamazina/stock.adobe.com

- Anton (4 Jahre) will den zehnten Spielzeuglaster, weil er ihm im Ladenregal gerade so gut gefällt. Bereits das erste „Nein“ von Papa Julian klingt zögerlich und schließlich zeigen Antons Betteln und Weinen Wirkung und Julian kauft ihm das Spielzeug. Vielleicht ist es angenehm, alles zu bekommen, was man sich wünscht. Aber ist das in der Perspektive auch die Lebensrealität? Julian sollte die Auseinandersetzung mit seinem Sohn nicht scheuen und ihm wertebewusste Grenzen setzen. Kinder können gerade auch an unangenehmen Gefühlen wachsen.

- Auf dem Spielplatz ist Verena wachsam wie ein Luchs: Sobald ihr Sohn Oliver (drei Jahre) klettert oder rennt, bremst sie ihn und sagt: „Nicht so hoch“ und „nicht so schnell“. Auch bei Streitigkeiten mit Gleichaltrigen geht sie sofort in Verteidigungshaltung. Verena möchte Anton über alle Schwierigkeiten hinweghelfen und hat große Angst um ihn. So kann Anton allerdings kein Körpergefühl entwickeln und weder seine körperlichen noch sozialen Muskeln stärken. Es ist sehr wahrscheinlich, dass er sich am Ende – körperlich und in der Auseinander-

Kontakt bei Erziehungsfragen

An dieser Stelle erörtern Fachleute der Erziehungs- und Familienberatungsstellen im Stadt- und Landkreis Heilbronn immer montags Themen aus dem Familienleben. Möchten Sie auch ein Anliegen beantwortet haben? Dann schreiben Sie uns Ihre Frage oder Anregung: andreas.tschurtz@stimme-mediengruppe.de.

Die Erziehungsberatungsstellen unterstützen Eltern, Kinder und Jugendliche auch direkt zu allen Themen, die Familien betreffen. Wer ein Anliegen hat, kann sich direkt und unentgeltlich

an die Fachkräfte wenden. Kontakt:

- **Beratungsstelle für Familie und Erziehung, Stadt Heilbronn,** Telefon: 07131 562648
- **Beratungsstelle für Familie und Jugend, Landkreis Heilbronn,** Telefon: 07131 994-338
- **Psychologische Familien- und Lebensberatung, Caritas Heilbronn-Hohenlohe,** Telefon: 07131 7419034
- **Psychologische Beratungsstelle, Diakonisches Werk Heilbronn,** Telefon: 07131 964420 red

setzung mit anderen – selbst nichts mehr zutraut.

Die Basis für eine gute Entwicklung ist und bleibt eine gute Beziehung. Deshalb tut Verwöhnung, die die Bindung und Beziehung stärkt, Kindern immer gut und steigert ihr Wohlbefinden und Selbstwertgefühl. Davon gerne mehr! Beispiele:

- Ben (5 Jahre) darf sich jede Woche einmal ein Lieblingsessen wünschen und dann kocht die ganze Familie zusammen.
- Nach dem Baden cremt Papa Marcel den kleinen Jan (1 Jahr) ausgiebig ein und massiert ihn.

- Jede zweite Woche dürfen die Geschwister Marte (6 Jahre) und Max (7 Jahre) das Ausflugsziel am Sonntag bestimmen.

- Die kleine Marie (5 Jahre) liebt die Zeit nach dem Abendessen, denn dann kuschelt sie mit Mama Mareike und bekommt tolle Geschichten erzählt.

INFO Angela Tatti

Die Autorin ist Diplom-Sozialpädagogin an der Psychologischen Beratungsstelle des Diakonischen Werks in Heilbronn und bietet auch Außensprechstunden in Schwaigern und Ilsfeld an.

Tipps der Erziehungsberatungsstellen

Frustriere mich bloß nicht!

Von Tim Heinsch

Maximilian (7 Jahre) ist außer sich – er will unbedingt die Kinderzeitschrift mit den coolen beigefügten Figuren haben, wenn er doch schon zum Einkaufen mitgeschleppt wurde. Er schmolzt, motzt und droht gleichzeitig mit Verweigerung, lautstarkem Klagen und dem eigenen endlosen unglücklich sein.

Richtig reagieren Die Wut, die Trauer oder die Enttäuschung des Kindes allein können auf Eltern einen ungemeinen Druck ausüben – nicht selten gesteigert durch publikumswirksames Frustverhalten in der Öffentlichkeit. Natürlich geht es Eltern meist nicht darum, ihr Kind unrealistischer Weise für alle Zeiten vor frustrierenden Erlebnissen zu bewahren oder sie ohne entsprechende Vorerfahrung in die durchaus Frust-potente Lebenswirklichkeit eintauchen zu lassen – aber die passende Reaktion auf konkret erzeugten Frust des Kindes gestaltet sich dann doch nicht immer einfach.

Ein Klassiker unter den Alpträumen junger Eltern: Kinder, die im Supermarkt ausrasten. Aber auch das muss man aushalten können.

Illustration: marinabih/stock.adobe.com



■ **Auf Gefühle eingehen:** Holen Sie Ihr Kind zunächst emotional ab. Zeigen Sie, dass Sie seinen Wunsch verstehen und seine Wünsche auch interessieren. Ein Nein bedeutet nicht, dass es mit seinen Bedürfnissen abgelehnt wird. Begründen Sie kurz, warum das Gewollte so, hier und jetzt nicht geht. Signalisieren Sie, dass sie die nun unweigerlich auftretenden aversiven (Anm. d. Red.: widerwilligen) Empfindungen

kennen, benennen und selbst aushalten können.

■ **Kein Machtkampf:** Ihr Kind darf durchaus frustriert sein. Es geht um den Umgang mit diesem normalen Gefühl und darum, dass darüber die Beziehung keinen Schaden nimmt. Keineswegs um einen Machtkampf. Begleiten Sie als erwachsene Bezugsperson das Erleben. Ihr Kind kann glücklicherweise seine Wünsche formulieren – und erprobt Stra-

An dieser Stelle erörtern Fachleute der Erziehungs- und Familienberatungsstellen im Stadt- und Landkreis Heilbronn jede Woche Themen aus dem Familienleben.

Möchten Sie auch eine Frage beantwortet haben? Dann schreiben Sie an andreas.tschuertz@stimme-mediengruppe.de. Die Erziehungsberatungsstellen unterstützen Eltern, Kinder und Jugendliche auch direkt zu allen Themen, die Familien betreffen. Telefonische Kontakte:

Kontakt bei Erziehungsfragen

- **Beratungsstelle für Familie und Erziehung, Stadt Heilbronn,** Telefon: 07131 562648
- **Beratungsstelle für Familie und Jugend, Landkreis Heilbronn,** Telefon: 07131 994-338
- **Psychologische Familien- und Lebensberatung, Caritas Heilbronn-Hohenlohe,** Telefon: 07131 7419034
- **Psychologische Beratungsstelle, Diakonisches Werk Heilbronn,** Telefon: 07131 964420 red

tegien, diese durchzusetzen.

■ **Überlegte Konsequenzen:** Zeigt Ihr Kind während der Frustration nicht tolerierbare Verhaltensweisen, bemühen Sie sich allenfalls um natürliche Konsequenzen (wirft es in seiner Wut etwas um, muss es das wieder aufstellen). Werden Sie möglichst nicht selbst ärgerlich oder beleidigt und kündigen Sie nicht unüberlegt schmerzliche Sanktionen an – Ihr Kind könnte sonst an Ih-

nen sehen, wie Frust und Wut zu willkürlich erscheinendem Ausleben derartiger Gefühle führen.

INFO Tim Heinsch

Der Autor ist Diplom-Psychologe bei der Beratungsstelle der Diakonie Heilbronn und über den Arbeitsschwerpunkt „Psychologische Sprechstunde an der Schule“ unter anderem an der Grundschule Altböckingen und der Fritz-Ulrich-Grünwaldschule tätig.

Tipps der Erziehungsberatungsstellen

Beklemmende Ängste überwinden

Text Andreas Reuter

Vor wenigen Wochen kam ein Schüler zu mir in die Sprechstunde. Er berichtete, sich große Sorgen um seine Mutter zu machen. Diese würde regelmäßig in die Ukraine fahren, um Verwandte zu besuchen. Er beschrieb, Angst davor zu haben, dass seiner Mutter etwas zustoßen könnte. Seine Angst hätte eine emotionale und auch eine körperliche Komponente. Wenn die angstauslösenden Gedanken beginnen würden, fühle sich das einerseits sehr beklemmend an, andererseits laufe ihm ein kalter Schauer über den Rücken. Im Laufe der Monate hätten sich diese „Symptome“ gesteigert. Je länger er über seine Mutter nachdenke, umso schlimmer würde es sich anfühlen. Er wollte nun von mir wissen, wie er künftig mit seiner Angst besser umgehen kann.

Normal oder krankhaft?

Zunächst einmal leidet der Junge unter einer nachvollziehbaren Angst und nicht unter einer pathologischen Angststörung. Diese Angststörungen treten im Gegensatz zu den begründeten Ängsten des Jungen häufig spontan und zufällig auf. Auch von einer Phobie, einer weiteren Angststörung, bei der sich die Ängste auf konkrete Dinge ausrichten



Grübeln hilft nicht – aktiv werden schon. Foto: Sabphoto/stock.adobe.com

und an bestimmte auslösende Objekte, Situationen oder Räumlichkeiten gebunden sind, kann hier nicht gesprochen werden. Der Schüler erlebt zwar Symptome der Angst, jedoch in geringerem Ausmaß als Menschen mit einer Angsterkrankung.

Kontakt bei Erziehungsfragen

Erziehungsberatungsstellen unterstützen Eltern, Kinder und Jugendliche unentgeltlich zu allen Themen, die Familien betreffen.

Kontakt:

Stadt Heilbronn:
Beratungsstelle für Familie und Erziehung,
Telefon: 07131 562648

Landkreis Heilbronn:
Beratungsstelle für Familie und Jugend,
Telefon: 07131 994338

Caritas Heilbronn-Hohenlohe:
Psychologische Familien- und Lebensberatung,
Telefon: 07131 7419034

Diakonisches Werk Heilbronn:
Psychologische Beratungsstelle,
Telefon: 07131 964420

Dennoch scheint der Schüler einen erheblichen Leidensdruck zu haben. Ungewissheit und Vermeidungsverhalten verstärken in der Regel Ängste, während adäquate Konfrontation und Gewissheit Ängste lindern können. Vor dem sich Hineinsteigern sei an dieser Stelle ebenso gewarnt. Wenn man sich intensiv ausmalt, was alles schief gehen könnte, nimmt die Angst zu.

Was kann man also tun? Es ist ratsam, sich weniger mit den angstauslösenden Gedanken zu beschäftigen. Vielmehr ist Ablenkung sinnvoll. Sofern sie durch eigene Gedanken (Gedankenumlenkung) nicht ausreicht, ist das Teilen mit anderen Menschen oftmals sinnvoll.

Bei extrem hartnäckigen Gedanken empfiehlt es sich, auf sogenannte „Skills“ zurückzugreifen, wie zum Beispiel einen Löffel Tabasco oder zehn Liegestützen. Im Internet finden sich viele sogenannte Skill-Listen zur Bewältigung von Ängsten.



Andreas Reuter

Der Autor ist Diplom-Psychologe bei der Beratungsstelle der Diakonie Heilbronn und u. a. mit einer Sprechstunde an der Elly-Heuss-Knapp-Gemeinschaftsschule vertreten.

Kleine Rituale, großer Halt

Text Ingrid Riek

Abdul ist 19 Jahre alt und stammt aus dem Iran. Mit einfachen Mitteln feiert er in seinem kleinen Zimmer alleine das persische Neujahrsfest. Dazu hat er einen Haft-Sin-Tisch bereitet, der aus sieben Dingen besteht, die mit dem Buchstaben S anfangen und symbolische Bedeutungen für ein gutes neues Jahr haben: Sekkeh (Münzen), Sumagh (Gewürz), Sir (Knoblauch), Sib (Apfel), Sonbol (Hyazinthen), Serkeh (Essig) und Sabze (Weizenkeimlinge), Samanu (Weizenkeimbrei), Senjed (Mehlbeeren). All diese Dinge hat Abdul besorgt, zubereitet und auf kleine Tellerchen gestellt, Kerzen angezündet und versucht, es sich schön zu machen. Am Abend kommen ein paar Freunde auf Tee und Gebäck vorbei und freuen sich über die Überraschung.

Welche Tradition pflegen Sie?

Als er mir davon erzählt, leuchten seine Augen und er strahlt über das ganze Gesicht. Dieses Beispiel hat mir gezeigt, dass man sich mit Traditionen und Bräuchen über tausende Kilometer hinweg mit seiner Heimat und seiner Familie verbunden fühlen und Halt und Kraft erfahren kann. Wie ist das eigentlich bei uns? Hätten Sie eine Tradition, einen Brauch, den Sie auch in der Fremde prak-

tizieren würden und der dazu beitragen würde, sich mit Ihrer Familie, Ihrer Heimat verbunden zu fühlen? Welche Kindheitserinnerungen an Weihnachten oder andere jahreszeitliche Feste tragen Sie in Ihrem Herzen?



Tradition überwindet Grenzen. Hier ein gedeckter Tisch zum persischen Neujahrsfest. Foto: Vera/stock.adobe.com

Kontakt bei Erziehungsfragen

Die Beratungsstellen unterstützen Eltern, Kinder und Jugendliche unentgeltlich zu allen Themen, die Familien betreffen.

Kontakt:

Stadt Heilbronn:

Beratungsstelle für Familie und Erziehung,
Telefon: 07131 562648

Landkreis Heilbronn:

Beratungsstelle für Familie und Jugend,
Telefon: 07131 994338

Caritas Heilbronn-Hohenlohe:

Psychologische Familien- und Lebensberatung,
Telefon: 07131 7419034

Diakonisches Werk Heilbronn:

Psychologische Beratungsstelle,
Telefon: 07131 964420

Welche Traditionen und Bräuche geben Sie an Ihre Kinder weiter?

Im Herbst und in der Vorweihnachtszeit sieht man nicht selten Kinder mit einem Adventskalender oder gar einem unverpackten Geschenk auf dem Arm im Buggy sitzen. Sie bekommen zwar ein lieb gemeintes Geschenk, aber alles, was eine Tradition ausmacht – das Geheimnis, die Spannung, die Vorfreude, die Mühe, der Zauber, die Überraschung – geht so verloren, und den Kindern fehlt die Möglichkeit, etwas Besonderes und Berührendes zu erleben, an das sie sich immer erinnern werden.

Es ist nie zu spät, eine neue Tradition für sich und die Familie oder Freunde zu finden oder eine alte Tradition wieder aufleben zu lassen. Probieren Sie es einfach aus und denken Sie an Abdul.



Ingrid Riek

Die Autorin ist Diplom-Pädagogin, Logotherapeutin und Supervisorin. Sie arbeitet in der Psychologischen Beratungsstelle der Diakonie Heilbronn schwerpunktmäßig im Projekt „Psychologische Beratung für junge Geflüchtete in der Prälatur Heilbronn“.