



## **Wissenswertes für Familien**

### **Nr.37: Disziplin**

Kinder verhalten sich nicht immer so, wie es sich Eltern wünschen. Wenn sich ein Kind schlecht benimmt, muss sich das Elternteil eine entsprechende Reaktion überlegen. Alle Kinder brauchen Regeln und klare Rahmenbedingungen, um sie beim Erlernen des entsprechenden Verhaltens zu unterstützen. Wie sollten nun Eltern einem Kind die entsprechenden Regeln beibringen und was sollten sie genau tun wenn diese Regeln nicht eingehalten werden?

Eltern sollen zuallererst miteinander reden, wie sie Disziplin handhaben bzw. regeln wollen, d.h. sie müssen (bestimmte) Regeln aufstellen. Dabei ist es wichtig, dass man Disziplin als Lernmaßnahme und nicht Strafmaßnahme sieht. Das Lernen, bestimmte Regeln einzuhalten, bietet dem Kind Sicherheit und hilft ihm dabei, zwischen richtig und falsch zu unterscheiden.

Sobald Regeln eingeführt werden, müssen Eltern dem Kind klarmachen, dass das Nichtbefolgen dieser Regeln gewisse Folgen/Konsequenzen mit sich bringt. Z.B.: *Das sind die Regeln. Wenn du die Regeln befolgst, wird dies eintreten, wenn du sie brichst, wird das eintreten.* Eltern und Kinder sollten gemeinsam festlegen, was die Belohnungen aber auch negativen Folgen sein sollten. Eltern sollten es immer anerkennen und positiv verstärken, wenn ihr Kind die Regeln einhält. Aber Eltern müssen auch mit einer entsprechenden Konsequenz durchgreifen, wenn ihr Kind eine Regel bricht. Konsequenz/Beharrlichkeit und Vorhersehbarkeit sind die Eckpfeiler von Disziplin, und Lob ist der beste Unterstützer des Lernprozesses.

Kinder lernen aus Erfahrung. Indem sie Konsequenzen für ihr Fehlverhalten erfahren, lernen sie, dass sie für ihre Handlungen selbst verantwortlich sind, ohne dass ihr Selbstwert zu Schaden kommt. Falls Kinder wegen des Fernsehers, Computers oder ein Videospiel streiten, sollen sie die jeweiligen Geräte einfach abdrehen. Wenn ein Kind am Esstisch Milch verschüttet, weil es blödsinnig herumhantiert, lassen Sie es selbst zum Putzlappen greifen. Ein Teenager der zu lange aufbleibt soll durch die Müdigkeit am nächsten Tag die natürlich bedingten Folgen am eigenen Körper verspüren. Ein andere Art von Konsequenzen, die recht erfolgreich wirken kann, ist das Auf- oder Verschieben eines Privilegs. Falls ein Kind hinsichtlich der Wahl seines Aktionsradius mittels Fahrrad zu weit gegangen ist und damit eine Regel gebrochen hat, sperren Sie ihm das Rad für einige Tage weg. Wenn es seine (Haus-)Arbeiten nicht macht, verbieten Sie ihm etwas Besonderes wie z.B. das Übernachten bei einem Freund, ins Kino zu gehen oder einen Videofilm auszuleihen.

Es gibt natürlich viele Möglichkeiten des elterlichen Erziehungsstils.

Forschungsergebnisse haben bewiesen dass *effektive/hinsichtlich Erziehung erfolgreiche Eltern* gut-angepasste Kinder erziehen, die viel Selbstvertrauen und Selbstkontrolle zeigen und - im positiven Sinne - mehr Neugier entwickeln als Kinder, die von sehr strengen oder

gar voll auf das Strafen ausgerichteten Eltern oder auch zu toleranten/freizügigen Eltern aufgezogen werden. In der Erziehung erfolgreiche Eltern handeln im Sinne der Einstellung, dass sowohl das Kind als auch der jeweilige Elternteil gewisse Rechte hat, und dass diese Rechte gewährt werden müssen. Solche Eltern brauchen dann auch nicht körperliche Gewalt einzusetzen, um das Kind zu disziplinieren, sondern sie werden eben klare Regeln vorgeben und deutlich erklären, warum diese einzuhalten so wichtig sind. Erzieherisch erfolgreiche Eltern diskutieren vernünftig mit ihren Kindern und berücksichtigen/bedenken natürlich auch die Meinungen ihrer Schützlinge, auch wenn sie mit diesen nicht übereinstimmen.

### **Tipps für erfolgreiches Erziehen:**

- Vertrauen Sie ihrem Kind das Richtige zu machen (in Anbetracht des jeweiligen Alters und Entwicklungsstandes).
- Verlangen Sie von Ihrem Kind nur vernünftige Dinge.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind auf die Art und Weise, wie auch Sie von jemandem, der Sie ermahnt, zur Rede gestellt werden wollen. Vermeiden Sie bösertige Ausdrucksweisen, Schreien oder Respektlosigkeit.
- Machen Sie Ihren Standpunkt klar; argumentieren Sie sicher und treffend/genau.
- Geben Sie selbst ein gutes Beispiel – Das Motto „Mach das, was ich will und nicht das was ich (selbst) tue“ funktioniert nur ganz selten.
- Erlauben Sie das (Mit-)Verhandeln und Flexibilität, weil Ihr Kind dabei soziale Fähigkeiten erlernt.
- Lassen Sie Ihrem Kind die Auswirkungen seines Verhaltens (am eigenen Leib) erfahren/spüren.
- Wenn irgendwie möglich, sollen die Konsequenzen sofort gezogen werden und sich auf die verletzte Regel beziehen; hinsichtlich Dauer sollten sie (nur) so lange wirken, wie man benötigt, um wieder auf das positive Verstärken(Belohnen) zurückkommen zu können.
- Die Konsequenzen sollten fair und der entsprechenden Situation bzw. dem Alter des „Übeltäters“ angepasst sein.

Elterntrainings-Kurse können Eltern sehr dienlich sein, um ihnen effizientes Erziehen beizubringen. Falls sich Eltern hinsichtlich anhaltender Probleme bezüglich des Verhaltens ihres Kindes Sorgen machen, ist eine Konsultation eines Kinder- und Jugendpsychiaters oder eines anderen Spezialisten auf dem Gebiet seelischer Gesundheit ratsam und sicher hilfreich.

### **Für weitere Information siehe auch:**

Nr. 22: Was bedeutet Normalität

Nr. 24: Wann man für sein Kind psychiatrische Hilfe braucht



Nr. 25: Wie man für sein Kind psychiatrische Hilfe findet

Nr. 33: Verhaltensstörungen

Nr. 44: Wenn Kinder lügen

Nr. 52: Umfassende psychiatrische Analyse und Auswertung

Nr. 72: Kinder mit widersprüchlichen Trotzreaktionen, und

Nr. 80: Schikanen und Drohungen unter Kindern und Jugendlichen.