



Mag. Sonja Eherer und Therapiehündin Lila

Wie erziehe ich mein Kind zu einem selbstständigen Erwachsenen?

Betrachte ich die letzten Jahre in meiner Praxis, fällt mir auf, dass Eltern vermehrt mit unsicheren und ängstlichen Kindern zu mir kommen. Sie versuchen ihre Kinder vor jeglichen negativen Einflüssen, Gefühlen und Situationen zu bewahren.

Selbstverständlich ist es der natürliche Instinkt von Eltern, ihr Kind beschützen zu wollen. Diese Art der Fürsorge kann aber eine Entwicklung zu unselbstständigen und ängstlichen Kindern führen. Im Zusammenhang mit der Erziehung ist es besser das Wort "unterstützen" statt "beschützen" zu verwenden.

Die Erziehung zur Selbstsicherheit und Zuversicht sollte bereits im Kleinkindalter beginnen. Kinder dürfen ruhig selber Dinge ausprobieren, Nein sagen und auch manchmal trotzig sein. Vertrauen Sie ihrem Nachwuchs, auch wenn es dabei negative oder frustrierende Erfahrungen geben kann.

Loben Sie ihr Kind für die Bemühung und lassen Sie Gefühle, wie Wut, Angst oder Trauer zu. Dadurch lernt es, diese Gefühle zu akzeptieren, kann so später mit Frustrationserlebnissen besser umgehen und solche Situationen meistern. Nehmen Sie ihm nicht alle Dinge ab und ermöglichen Sie so, dass Aufgaben selbstständig erledigt werden. Dies festigt die Zuversicht, dass man selbst in der Lage ist, Probleme selbst zu lösen. Zu sehr behütete Kinder entwickeln die Einstellung, schwierige Aufgaben nur dann schaffen zu können, wenn ein Elternteil dabei ist und dem Kind die herausfordernde Situation abnimmt.

Kinder sollen die eigene Verantwortung für ihr Handeln übernehmen. Beispiel: Sollte es am Tag zuvor zur Eskalation beim Hausübung machen gekommen sein, da das Kind verweigert hat, gehen Sie gemeinsam (unterstützen!) mit ihrem Kind zur Lehrerin und das Kind (nicht beschützen!) erklärt der Lehrerin, warum es heute keine Hausübung mithat.

Wenn ihr Kind Angst vor neuen, fremden Situationen hat, helfen Sie ihm nicht beim Vermeiden, sondern sagen Sie, dass Sie verstehen, dass es nervös ist. Treten Sie dabei ruhig und bestimmt auf und vermitteln Ihrem Nachwuchs Sicherheit, dass es die Situation gut schaffen wird. Sollten Sie selbst voller Sorgen und Ängste sein, wird das Kind das bemerken.

Schaffen Sie ihrem Kind einen Alltag, der die Neugierde weckt, eigene Ideen zu entwickeln und in dem es sein eigenes Verhalten erproben kann. Verbringen Sie dabei wertvolle Zeit mit Ihrem Kind. Das bedeutet aber keine 24-Stunden-Betreuung. In dieser Zeit sollten sie emotional, körperlich und geistig präsent sein.

Widmen Sie ihre Aufmerksamkeit positiven Verhaltensweisen wie: "schön, dass ihre heute ohne zu streiten miteinander gespielt habt", statt sich mit Ihrer Aufmerksamkeit dann verstärkt zuzuwenden, wenn die Kinder streiten.

Liebe Eltern: Erziehung ist anstrengend! Stehen Sie dazu, wenn Ihnen einmal alles zu viel wird! Loben Sie sich selbst, gönnen Sie sich Auszeiten und nehmen Sie manche Dinge mit Humor :o)