

## Am Ende könnte das dann so aussehen:

Der sechsjährige Umutcan steht samstags morgens um acht Uhr bei seinen Eltern im Schlafzimmer und verlangt Aufmerksamkeit. Seine Mutter erklärt ihm, dass sie heute gerne ein bisschen länger schlafen wollen. Sie bittet Umutcan noch 30 Minuten in sein Zimmer zu gehen, wo er eine CD hören oder spielen könne. Um 8:30 Uhr dürfe er wiederkommen und mit den Eltern noch bis 8:45 Uhr kuscheln. Umutcan ist ein bisschen enttäuscht, geht aber in sein Zimmer. Als er um 8:30 Uhr wiederkommt, darf er zu den Eltern ins Bett. Beim Kuscheln schenken sie einander ihre ganze Aufmerksamkeit. Als sie aufstehen um zu frühstücken, freut Umutcan sich über den schönen Start in den Tag.

## Versuchen Sie es!

# kOstBar

ist ein Projekt des Familienbüros der Stadt Oberhausen. Die Veröffentlichungen der „kOstBaren Momente“ werden anlässlich des Internationalen Tages der Familie 2009 herausgegeben.

Stadt Oberhausen  
Dezernat 3 – Familienbüro  
Concordiastr. 30  
46049 Oberhausen  
familienbuero@oberhausen.de  
www.oberhausen.de/familienbuendnis



stadt  
oberhausen

## Kennen Sie das?

Der sechsjährige Umutcan steht samstags morgens um acht Uhr bei seinen Eltern im Schlafzimmer und verlangt Aufmerksamkeit. Seine Mutter sagt ihm, er solle in sein Zimmer zurück gehen. Umutcan will aber nicht, steht weiter in der Tür und verlangt ins Bett gelassen zu werden. Frau Özdemir sagt ihm erneut, diesmal bereits mit Ärger in der Stimme, er solle in sein Zimmer gehen. Als Umutcan dies nicht macht, steht Frau Özdemir auf und bedankt sich bei ihrem Sohn, dass sie so schlecht in den Tag gestartet sei. Umutcan hat nun ebenfalls schlechte Laune und geht mit knallender Tür in sein Zimmer.



# kOstBar

## **Bestimmt kam Ihnen die Situation bekannt vor oder Sie kennen ähnliche Momente!**

Oft kommt es in solchen oder ähnlichen Situation zu Streit und Ärger. Es läuft etwas nicht so wie geplant, Ihr Kind verhält sich einfach anders, als Sie es von ihm erwarten.

Ihr Kind verhält sich nicht so, um sie zu ärgern, auch wenn Sie das manchmal denken. Dahinter steckt meist etwas anderes, manchmal Dinge, die mit der momentanen Situation (auf den ersten Blick) gar nichts zu tun haben. Und diese Dinge gilt es herauszufinden. Als Eltern sind Sie dafür verantwortlich, die Situation positiv zu wenden.

Versuchen Sie gerade aus solchen sich anbahnenden Konflikten „kOstBare – Situationen“ zu machen.

Manchmal reicht eine kleine Wendung und Sie verbringen einen schönen Moment mit Ihrem Kind, anstatt aufeinander wütend zu sein.

Ihr Kind möchte in diesen Situationen Ihre Aufmerksamkeit gewinnen, der Weg ist dabei das Problem. Um mit solchen Situation besser umgehen zu können und im besten Fall einen kOstBaren Moment daraus zu machen, versuchen Sie es mal mit der Vier-Punkte-Strategie. Sie soll Ihnen dabei helfen, Ihr Kind zu verstehen und selber das Geschehen in die Hand zu nehmen. Auch wenn Sie meinen, dafür gerade keine Zeit zu haben. Geht es wirklich schneller, wenn es zum Konflikt kommt?



- 1. Schritt:** Schon bevor Sie merken, dass es gleich zum Konflikt kommt, atmen Sie tief durch und zählen dabei evtl. bis fünf. Bremsen Sie sich innerlich.
- 2. Schritt:** Machen Sie sich deutlich, dass Ihr Kind Sie nicht ärgern will und versuchen Sie den eigentlichen Grund seines Verhaltens zu finden.
- 3. Schritt:** Schenken Sie dem Kind in der Situation keine Aufmerksamkeit, um es nicht für sein Verhalten zu belohnen. Machen Sie mit dem weiter was Sie gerade tun. Da Ihr Kind Ihre Aufmerksamkeit und Liebe aber braucht, ist es wichtig, dass Sie nun reagieren und von sich aus etwas unternehmen.
- 4. Schritt:** Werden Sie als Mutter/ Vater aktiv.

Versuchen Sie gegebenenfalls ruhig ihrem Kind zu erklären, was sie stört und ermutigen Sie ihr Kind ebenfalls sein Verhalten zu erklären. Und schaffen Sie eine kOstBare Situation, in der Sie sich ganz Ihrem Kind zuwenden. Das muss nicht lange und auch nicht sofort sein, aber Ihr Kind muss sich darauf verlassen können, dass Sie Ihre Zusage einhalten.