

## Am Ende könnte das dann so aussehen:

Bei Familie Häuser findet morgen ein Familienfest statt. Frau Häuser muss noch die ganze Wohnung putzen, einen Kuchen backen und das Abendessen für den nächsten Tag vorbereiten. Ihr zehn Monate alter Sohn Cedric sitzt im Laufstall, während sie durch die Wohnung wirbelt. Frau Häuser ist ziemlich im Stress, aber trotzdem geht sie, nach dem sie mit dem Staubwischen fertig ist, zu Cedric, nimmt ihn kurz auf den Arm, drückt ihn an sich und gibt ihm einen Kuss. In diesem Moment ist sie nur mit Cedric beschäftigt und denkt nicht an die Arbeit, die noch auf sie wartet. Cedric strahlt und Frau Häuser hat gleich mehr Energie, um den Rest ihres Programms auch noch zu schaffen. Cedric sitzt wieder im Laufstall und schaut seiner Mutter fasziniert zu, wie sie den Boden wischt.

## 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?

Bei Familie Häuser findet morgen ein Familienfest statt. Frau Häuser muss noch die ganze Wohnung putzen, einen Kuchen backen und das Abendessen für den nächsten Tag vorbereiten. Ihr zehn Monate alter Sohn Cedric sitzt im Laufstall, während sie durch die Wohnung wirbelt. Frau Häuser ist ziemlich im Stress und bekommt gar nicht mit, was ihr Sohn macht. Erst als er zu weinen beginnt geht sie kurz hin, herrscht ihn an, dass sie keine Zeit habe und er aufhören soll zu plärren. Dann macht sie mit ihrem Programm weiter.



# 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.