

## *Am Ende könnte das dann so aussehen:*

Herr Zellhofer kommt gestresst von der Arbeit und muss das Mittagessen kochen. Es muss schnell gehen, da seine dreijährige Tochter Sina bald zum Kinderturnen muss. Sina kommt in die Küche und will mithelfen. Herr Zellhofer erklärt ihr, dass dazu jetzt keine Zeit ist, da das Kinderturnen gleich beginnt. Aber er verspricht ihr, dass sie bei der Zubereitung des Abendessens helfen darf. Sina überlegt kurz und schmolzt noch ein wenig, verlässt dann aber bereitwillig die Küche. Am Abend ruft Herr Zellhofer Sina in die Küche. Sina darf die Gurken in Scheiben schneiden und einige Dinge zum Tisch tragen. Herr Zellhofer bedankt sich für die tolle Mithilfe und Sina verkündet, dass die Gurken heute viel besser schmecken als sonst.

## *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?*

Herr Zellhofer kommt gestresst von der Arbeit und muss das Mittagessen kochen. Es muss schnell gehen, da seine dreijährige Tochter Sina bald zum Kinderturnen muss. Sina kommt in die Küche und will mithelfen. Herr Zellhofer schickt sie raus. Sina steht ihm aber weiter im weg herum. Genervt und schon etwas lauter verweist er sie erneut der Küche. Sina beginnt zu weinen und setzt sich mitten in der Küche auf den Boden. Herr Zellhofer trägt sie hinaus und sagt ihr mit sehr lauter Stimme, dass er sie in der Küche jetzt nicht mehr sehen will. Sina weint im Wohnzimmer weiter, geht aber nicht mehr in die Küche. Das Essen schmeckt weder Vater noch Tochter.



# 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.