



Wenn die Kinder nerven...

Was Sie tun können, damit Sie nicht auf 180 kommen

1. Überlegen

Überlegen Sie kurz, wie stark Sie der Vorfall stört. Wenn es um „Mückenprobleme“ geht (Nebensächlichkeiten, die stören, aber nicht wichtig sind), sollten Sie darüber hinwegsehen. Sagen Sie sich: *„Ich mache mich wegen dieser Kleinigkeit nicht verrückt!“*

Überlegen Sie kurz, wie es Ihrem Kind geht: Kündigt sich vielleicht eine Krankheit an? Hat mein Kind momentan Stress oder Ärger mit anderen Kindern? Befindet sich mein Kind in einer „sensiblen Phase“ (z.B. Trennungsangst, Angst vor Blamage)? Wenn ja, dann sollten Sie Verständnis haben und sich selbst beruhigen: *„Mein Kind kann nichts dafür. Es will mich nicht absichtlich ärgern. Es braucht jetzt meine Hilfe und Unterstützung.“*

Überlegen Sie kurz, wie es Ihnen selbst geht: Bin ich übermüdet? Habe ich Ärger mit meinem Partner? Oder Ärger auf der Arbeit?

Wenn Ja, sagen Sie sich bitte: *„Mir geht es momentan nicht gut. Aber ich will meinem Unmut nicht an meinem Kind auslassen.“*

2. Gut beginnen

Sprechen Sie von sich und Ihren Gefühlen. Verwenden Sie mit Formulierungen wie die folgenden: *„Ich ärgere mich, weil du den Fernseher immer noch anhast, obwohl ausgemacht war, dass du nach der „Sendung mit der Maus“ ausmachst.“* *„Ich bin sauer, weil du mir erst jetzt um acht Uhr abends sagst, dass du morgen ein Diktat schreibst. Jetzt kann ich nicht mehr mit dir üben!“*

3. Lieber abrechnen

Wenn Sie sich nicht beruhigen können und kurz davor sind, ihr Kind anzuschreien oder gar zu schlagen, sagen Sie Ihrem Kind: *„Ich bin jetzt so aufgedreht, ich muss jetzt erst mal raus.“* Gehen Sie aus der Situation und beruhigen Sie sich. Trinken Sie einen Kaffee oder legen Sie sich eine halbe Stunde aufs Ohr, wenn Sie müde sind. Gehen Sie später noch mal zu ihrem Kind und sprechen Sie mit ihm.

4. Versöhnen

Falls Sie Ihr Kind dennoch einmal angeschrien oder geschlagen haben, nehmen Sie Ihr Kind in den Arm und entschuldigen Sie sich bei ihm. Sprechen Sie darüber, wie es so weit kommen konnte. Erzählen Sie Ihrem Kind offen und ehrlich, was gewesen ist, z.B. dass Sie Ärger auf der Arbeit hatten oder momentan zu viel Stress haben.

Klaus Glas