

Quality time versus Quantität

Häufig hört man heute das Stichwort „Quality time“, d.h. Zeit für Kinder zu haben, etwas Besonderes zu unternehmen. Zwar ist es schön für Kinder, wenn sie etwas Aussergewöhnliches mit ihren Eltern erleben dürfen, doch nach wie vor zählt die Quantität der Zeit.

Zeit für das Kind braucht man: (1) zur kontinuierlichen Beziehungspflege, (2) damit man Bedürfnisse des Kindes erkennt und auf diese angemessenen eingeht sowie (3) als Grundlage für eine emotionale, tragfähige Beziehung.



Kinder vertrauen einem wichtige Dinge nicht zwischen Tür und Angel an, sondern nur, wenn sie spüren, dass man Zeit für sie hat und sich für sie interessiert. Viertens bedeutet gemeinsame Zeit auch gemeinsame Erlebnisse und geteilte Erfahrungen, was familiäre Nähe und Zusammenhalt schafft.

Natürlich sollte die quantitativ dem Kind zur Verfügung gestellte Zeit auch qualitativ gut sein. Es reicht jedoch nicht aus, selten oder ab und zu qualitativ gute Momente zu haben.

Das Problem mit dem Verwöhnen...

Mangelnde Zeit für das Kind kann nicht mit Geschenken oder Verwöhnen kompensiert werden. Zu viele, zu teure oder nicht „verdiente“ Geschenke (z.B. wenn man angekündigt hat, dass man kein Geschenk bekommt, wenn man unerwünschtes Verhalten weiterhin zeigt und das Geschenk dann dennoch erhält) schaden den Kindern.

Elternbildung und Beratung für Eltern

Hilfreiche Links

www.elternbildung.ch

(Hinweise auf Fachliteratur, Elternbildungskurse in ihrer Region und Beratungsangebote)

www.triplep.ch

www.therapie-paare.ch

Eltern- und Familienberatungen

Dr. Irina Kammerer

Psychotherapeutisches Zentrum/Universität Zürich
irina.kammerer@psychologie.uzh.ch; 044 634 52 55

Weiterführende Literatur

Bodenmann, G. (2013). *Klinische Paar- und Familienpsychologie*. Bern: Huber Verlag.



Lehrstuhl für Klinische Psychologie

mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien

Auswirkungen einer angemessenen Erziehung

- gutes Eltern-Kind-Verhältnis
- gute Schulleistungen
- angemessenes soziales Verhalten
- Selbstverantwortung und Autonomie
- Selbstwert
- Impulskontrolle und emotionale Ausgeglichenheit
- respektvoller Umgang mit Mensch und Umwelt
- gutes psychisches und körperliches Befinden
- eigene Befähigung, später selber gute Eltern zu sein

Diese Information wird unterstützt durch:

MIGROS
kulturprozent



Schweizerischer Bund
für Elternbildung
Fédération Suisse pour la
Formation des Parents
Federazione Svizzera per la
Formazione dei Genitori

Bundesamt für Sozialversicherungen BSV
Schweizerische Eidgenossenschaft

Erziehung der Kinder

... worauf zu achten ist

Prof. Dr. Guy Bodenmann
lic. phil. Mirjam Widmer



Universität
Zürich^{UZH}

Aufgaben der Erziehung

Die Erziehung der Kinder stellt die liebevolle und engagierte Begleitung der Kinder auf ihrem Entwicklungsweg dar. Dies umfasst verschiedene Aspekte:

Materiell: Sorge für angemessene Ernährung, Kleidung, Wohnraum, sichere Umgebung, Geschenke und Ermöglichung von Hobbies.

Emotional: Die Gewährung von Zuwendung, Interesse für das Kind, Liebe, Wärme, Nähe, emotionale Sicherheit und Verlässlichkeit.

Kognitiv: intellektuelle Förderung des Kindes, Raum geben zum Ausprobieren und Spielen, Wecken von Interessen und Anregung von kulturellen Freizeitaktivitäten.

Sozial: Aufbau und Förderung von sozialen Kontakten zu anderen Erwachsenen und Gleichaltrigen. Hilfe zur Schaffung eines Freundesnetzes und zur sozialen Integration.

Ziel der Erziehung

Hauptziel der Erziehung ist es, dem Kind die wichtigsten Werkzeuge mit auf den Weg zu geben, damit es zu einer eigenständigen, verantwortungsvollen, breit interessierten, kritischen und intakten Persönlichkeit heranwachsen kann.

Wie erreicht man dieses Ziel?

Kinder brauchen vor allem zwei Dinge von ihren Eltern:

- Liebe, Zuneigung, Wärme, Interesse, Aufmerksamkeit und Anerkennung
- klare Grenzen, transparente Regeln und Struktur.

Liebe, Wärme, Zuneigung und Unterstützung

Liebe, Wärme, Zuneigung, Interesse und Unterstützung sind ein zentraler Eckpfeiler der Eltern-Kind-Beziehung und die Basis für eine gesunde Entwicklung des Kindes.

An Zeit, Interesse und Zuwendung sollten Eltern nicht sparen, da sie für das Kind zentrale Erfahrungen sind, ihm seine Wertigkeit zeigen und sein Selbstwertgefühl beeinflussen. Erst auf der Basis einer tragenden, liebevollen Beziehung ist auch konsequente Strenge und die strikte Einhaltung von abgesprochenen Regeln und Grenzen möglich und sinnvoll.

Eltern sollten ihre Kinder in ihrer Entfaltung und ihrer Persönlichkeitsbildung unterstützen und für ihre Anliegen, Sorgen und Nöte da sein.

Klare Grenzen, Strukturen und Regeln

Neben Liebe und Zuwendung braucht es aber auch klare Grenzen, Regeln und Strukturen. Dies ist der zweite Grundpfeiler einer konstruktiven Erziehung. Die Eltern sollten darauf achten, Regeln und Strukturen klar zu definieren, den Kindern mitzuteilen und konsequent durchzuführen.

Für Kinder ist es wichtig, Orientierung zu haben, und damit Sicherheit im Alltag. Klare Grenzen, Strukturen und das Einhalten von Regeln bilden die Grundlage für Vorhersagbarkeit und wirken für das Kind stabilisierend.

Liebe versus Strenge

Während die Eltern auf Fehlverhalten des Kindes (z.B. Nichteinhalten von Regeln und Abmachungen) konsequent reagieren sollten, bedarf es täglicher Momente, in denen dem Kind unabhängig von seinem unangemessenen Verhalten positiv und wertschätzend begegnet wird, wo man ihm Zeit und Aufmerksamkeit schenkt. Kinder zeigen häufig dann auffälliges Verhalten, wenn sie insgesamt zu wenig Beachtung erhalten und sich diese durch störendes Verhalten erlangen müssen.

Geeignet für diese vorbehaltlosen oder auch bedingungslosen Momente der Zweisamkeit mit dem Kind sind beispielsweise Zu-Bett-geh-Rituale, fixe Spielzeiten oder gemeinsame Projekte am Wochenende. Raum für spontane Handlungen ist klar erwünscht, aber grundlegende Dinge sollten sich stets wiederholen. Und oftmals sind es diese kleinen Rituale, die den Kindern auch Jahre später noch positiv im Gedächtnis bleiben.

Weitere Merkmale einer günstigen Erziehung

- Verlässlichkeit der Eltern
- Übereinstimmung zwischen angekündigten Folgen und umgesetzten Folgen
- Übereinstimmendes Erziehungsverhalten zwischen Vater und Mutter
- breite Förderung des Kindes, um ihm den Aufbau möglichst vieler Kompetenzen zu erlauben