

Elternreaktion 1

Im Film haben Sie nun eine sehr kompetente Elternreaktion gesehen:

Obwohl Micha, der Vater, selbst über die Situation erschrocken ist, schafft er es, ruhig und besonnen zu reagieren.

Um die Aufmerksamkeit von Max auf sich zu lenken, dreht er ihn zu sich. Max kommt wie aus einem Film zurück in die Realität.

Der Vater klärt ihn unmissverständlich über die Gefahren seines Handelns auf.

Max scheint sein Fehlverhalten eingesehen zu haben und möchte aus Scham am liebsten der Situation entfliehen. Der Vater bleibt jedoch konsequent.

Der Vater führt die Situation logisch zu Ende: Wenn man Eigentum anderer zerstört, muss man für den Schaden aufkommen und sich entschuldigen.

Er gibt Max die Möglichkeit, die Situation aus seiner Sicht zu schildern. Indem Max sich erklären kann, verliert er weniger sein Gesicht.

Wenn Sie es nicht schaffen, ähnlich konstruktiv wie der im Film gezeigte Vater zu reagieren, ist das nicht schlimm!

Hat man ohnehin Sorgen oder ist man vielleicht in Eile und der Tag lief bereits chaotisch, dann kann es schon mal passieren, dass man aufbrausend reagiert. Wichtig ist, dass Sie eine Vorstellung davon haben, in welche Richtung der Umgang mit Ihrem Kind gehen kann.

Wir empfehlen Ihnen folgende Haltung: Seien sie jedes Mal, wenn Sie es geschafft haben, konstruktiv zu reagieren, stolz auf sich! Das ist keine Selbstverständlichkeit! Sollten Sie es nicht geschafft haben, dann verzeihen Sie sich und probieren es einfach in der nächsten Problemsituation erneut.

Die veränderte Wahrnehmung

Vielleicht ist es Ihnen im Film bereits aufgefallen: Max verliert sich in der Situation und die Realität rückt in die Ferne.

Sieht man die Situation aus Max' Augen – wie die Flaschen lustig die Treppe herunterpurzeln – so ist sein Verhalten nicht verwunderlich. Seine Wahrnehmung ist eine besondere: Im Gegensatz zu Anderen schafft es Max, den Lärm und die Scherben völlig auszublenden und tatsächlich nur noch die Flaschen purzeln zu sehen.

Wie ist das bei Ihrem Kind?

Hat sich Ihr Kind auch schon einmal so sehr in einer Situation verloren, dass es alles um sich herum vergessen hat, obwohl es grundsätzlich und altersgemäß in der Lage ist, die Folgen einzuschätzen?

Wenn ja, wie sah die Situation in Ihrem Fall aus? Schreiben Sie Ihre Gedanken auf.

Ruhig bleiben

Es kann schwerfallen, ruhig zu bleiben, wenn Kinder etwas kaputt machen, was einem viel bedeutet, teuer war oder anderen gehört.

Wenn Sie in einer kritischen Situation mit Ihrem Kind kurz davor sind, die Nerven zu verlieren, versuchen Sie es einmal mit einer Kurzentspannung. Hierfür eignen sich die folgenden, jederzeit anwendbaren Entspannungstipps:

- Konzentrieren Sie sich nur auf Ihren Atem. Atmen Sie so tief wie möglich ein und beobachten Sie, wie sich Ihr Bauch nach außen wölbt. Halten Sie kurz inne. Dann lassen Sie los. Spüren Sie Ihrem Atem nach, wie er Mund und Nase verlässt. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie Ihren Ärger ausatmen. Wiederholen Sie die Übung dreimal.
- Ballen Sie die Hand zur Faust und drücken die Finger so fest Sie können aufeinander. Ihre ganze Aufmerksamkeit ist bei Ihrer Faust. Halten Sie die Spannung für fünf Sekunden. Zählen Sie innerlich mit. Dann öffnen Sie die Hand. Fühlen Sie, wie Ihre Hand entspannt. Versuchen Sie, gleichzeitig mit Ihrer Hand zu entspannen.

Wenn Sie etwas mehr Zeit haben, bis Sie reagieren müssen, eignen sich auch folgende Entspannungstipps:

- Verlassen Sie die Situation. Gehen Sie in einen Raum, in dem Sie alleine sein können und atmen Sie erst einmal tief durch.
- Gehen Sie an der frischen Luft zügig einmal um den Block, um Dampf abzulassen.

Auch folgende Gedanken können weiterhelfen:

- Denken Sie daran, dass bisher noch nie die Welt untergegangen ist und dass es auch diesmal nicht passieren wird.
- Überlegen Sie, wie Sie sich für den Ärger entschädigen können (zum Beispiel am Abend ein Entspannungsbad nehmen, Sport machen).
- Versuchen Sie, sich in Ihr Kind hineinzusetzen. Wollte es vielleicht gar keinen Schaden anrichten?

Nachdem Sie sich etwas beruhigt haben, können Sie überlegen, welche konsequente Reaktion sinnvoll ist.

Kann das Kind den Schaden alleine beseitigen? Kann das Kind den Schaden reparieren? Soll es den Schaden teilweise vom Taschengeld bezahlen bzw. sich das Geld durch eine Extra-Aufgabe verdienen? Entschuldigt sich das Kind allein oder in Ihrem Beisein? Wann können Sie mit Ihrem Kind über das Geschehene in Ruhe sprechen?

Und auch hier gilt: Erwarten Sie keine Perfektion von sich! Machen Sie es so gut wie möglich und sehen Sie das, was geklappt hat. Das ist in jedem Falle Anerkennung wert!