



ELTERN POST

Ausgabe
01/2024



Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern

„ES IST ECHT SCHWER FÜR MICH GERADE...“

Umgang mit schwierigen Situationen:
Tipps, um Kinder zu helfen

Liebe Eltern und Familien,

das Aufpassen auf Kinder, während sie erwachsen werden, ist manchmal schwer.

Aber es ist auch schön.

Manchmal ist es schwierig für uns Erwachsene.

Wir wollen helfen, dass Sie Ihr Kind gut verstehen.

Zeigen, wie Sie richtig reagieren.

Und eine gute Beziehung aufbauen können.

Damit Kinder schwierige Situationen bewältigen und stark werden.

In diesem Brief geht es um schwierige Situationen bei Kindern.

Wir geben Ihnen einfache Tipps, wie Sie diese gut schaffen können.

*Ihr Team des Kinderschutzbundes
Landesverband Bayern*



SCHWIERIGE SITUATIONEN UND WAS WIR TUN KÖNNEN

Im Alltag mit Kindern gibt es manchmal Probleme.
Diese Situationen können dann schwierig für uns sein.
Kinder streiten oder machen auch mal etwas kaputt.
Das kann uns durcheinanderbringen.
Und anstrengen.
Wir wissen dann nicht, was wir tun sollen.
Wir alle haben Grenzen.
Zum Beispiel, wenn ein Kind schlägt
oder etwas verschüttet.
Es ist wichtig, Lösungen zu finden.
Alle sollen sich verstanden fühlen.
Aber wie?

Wir müssen verstehen, warum diese Situationen
schwer sind.
Wenn wir darüber nachdenken, wird es leichter für uns.
Kinder verhalten sich manchmal seltsam.

Wenn wir sie beobachten, können wir viel lernen.
Wir können dann sehen, wann das passiert.
Und wir können erkennen, wie sich das Kind fühlt.

Wenn wir diese schwierigen Situationen sehen und
verstehen, können wir gute Lösungen finden.
Was wir und unsere Kinder fühlen und brauchen,
ist wichtig.
Dann können wir lernen damit umzugehen.





WAS UNSERE GEFÜHLE BEDEUTEN

Unsere Gefühle zeigen anderen, wie wir uns fühlen.

Sie bestimmen, was wir machen.

Was wir erleben, wird mit Gefühlen im Gehirn zusammen gespeichert.

Deshalb verhalten wir uns oft ähnlich.

Wir erleben dasselbe Gefühl wieder, auch wenn wir es nicht wissen.

Kinder fühlen vier wichtige Gefühle:

Freude, Angst, Wut und Traurigkeit.

Am Anfang verstehen sie diese Gefühle nicht.

Sie müssen sie erst kennenlernen.

Wir Erwachsene helfen den Kindern dabei.

Wir sagen Kindern, welche Gefühle sie haben.

Und zeigen Kindern, wie sie mit diesen Gefühlen umgehen können.

Alle Gefühle sind wichtig.

Auch wenn wir manchmal die Wut anstrengend finden, ist sie wichtig.

Sie hilft uns, unsere Grenzen zu zeigen.

Wir Erwachsenen müssen Kindern helfen mit der Wut umzugehen.



Eine wichtige Regel ist:

Alle Gefühle sind wichtig und richtig.

Wir helfen unseren Kindern, ihre Gefühle zu verstehen.

Und zu akzeptieren.

So lernen sie gut mit ihren Gefühlen umzugehen.

REGELN UND GRENZEN

Regeln sind wichtig.

Sie helfen uns, gut zusammenzuleben.

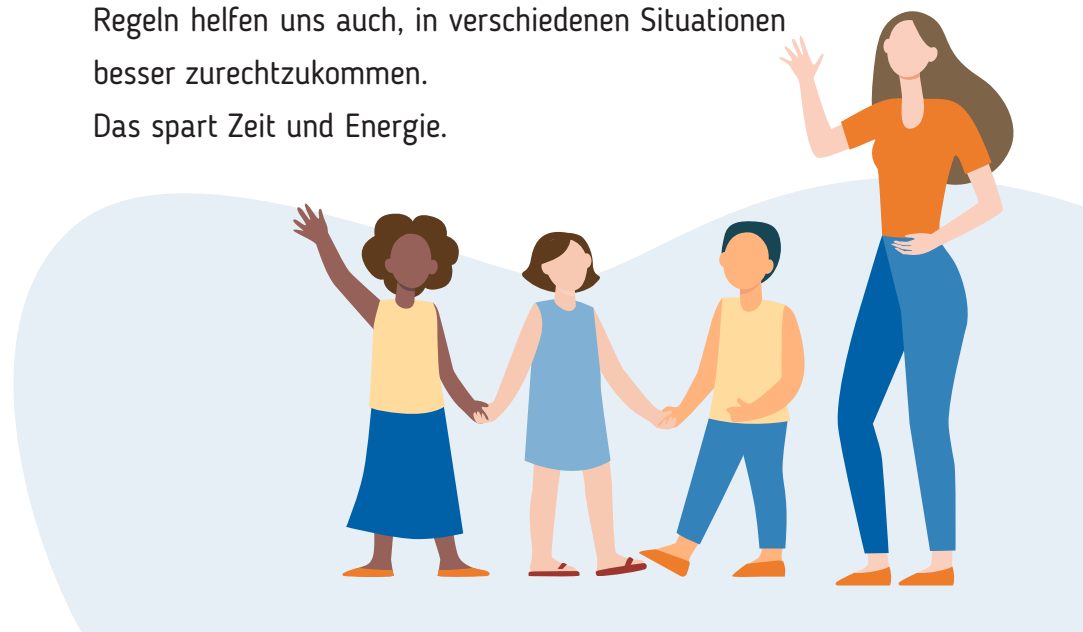
Sie zeigen uns, was erlaubt ist und was nicht.

Jeder muss die Regeln beachten.

Das ist fair für alle.

Regeln helfen uns auch, in verschiedenen Situationen besser zurechtzukommen.

Das spart Zeit und Energie.





Auch für Kinder sind Regeln wichtig.
So verstehen sie, was sie tun dürfen und was nicht.
Es gibt zwei Arten von Regeln:

1. Erwachsene machen Regeln. Sie wollen Kinder schützen. Weil sie wissen, was wichtig ist.
2. Kinder und Erwachsene machen zusammen Regeln.

Kinder müssen die Regeln verstehen.
Sie sollen sie in Ordnung finden.
Deshalb machen wir die Regeln gemeinsam mit ihnen.
Wenn wir denken eine Regel ist sehr wichtig,
müssen wir mit unseren Kindern darüber sprechen.
Dann verstehen Kinder besser, warum die Regel wichtig ist.
Und halten sich daran.

Zu viele Regeln überfordern Kinder.
Überlegen Sie gemeinsam, welche Regeln Sie haben.
Sind alle Regeln wichtig?
Kinder erinnern sich an Regeln, wenn sie sie sehen.
Malen oder schreiben sie die Regeln
gemeinsam auf ein Papier.
Hängen Sie es bei sich zuhause auf.
So können Ihre Kinder die Regeln sehen.



TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Gefühle fühlen und zeigen

Kinder sollen verstehen, wie sie sich fühlen.
Und sie sollen darüber sprechen.
Das ist wichtig für ihre Entwicklung.
Besonders kleine Kinder brauchen dabei unsere Hilfe.
Wir sollten darauf achten, was sie fühlen.
Und ihre Gefühle beschreiben.

Bilder helfen Kindern, ihre Gefühle kennenzulernen.
Sie können zeigen, was sie gefühlt haben.
Kinder lernen dann, ihre Gefühle zu verstehen.
Zum Beispiel den Unterschied zwischen Traurigkeit
und Nachdenklichkeit.
Die Bilder können gemeinsam mit den Kindern
gemalt werden.

Kinderbücher

Manchmal verstehen Kinder schwierige Situationen nicht.
Sie können ihre Gefühle nicht erklären.
Kinderbücher können dabei helfen.
Sie zeigen ähnliche Probleme.
Und sie zeigen Lösungen.



In den Büchern finden Kinder oft die richtigen Worte für ihre Gefühle.

Suchen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Bücher aus.

Sie sollen zu den Problemen der Kinder passen.

Lesen die Bücher gemeinsam.

Das hilft den Kindern das Problem besser zu verstehen.

Und sie können gemeinsam über schwierige

Situationen sprechen.

Unsere Kinderbuchtipps zum Thema „Gefühle“:

- Gefühle - So geht es mir → *Felicity Brooks*
- Heute bin ich → *Mies van Hout*
- In meinem kleinen Herzen → *Jo Witek*
- Das Farbenmonster → *Anna Llenas*

Unsere Kinderbuchtipps zum Thema „Grenzsituationen und Wut“:

- Wie ist das mit dem Ärger? → *Dagmar Geisler*
- Wohin mit meiner Wut? → *Dagmar Geisler*
- Wenn Lisa wütend ist → *Heinz Janisch & Manuela Olten*
- Heute hab ich Wut im Bauch → *Anna Böhm & Tim Warnes*



Manchmal ist es schwer, Kinder zu verstehen.

Oder Kindern gut zu helfen.

Das ist normal und okay.

Sie sind nicht allein.

Es ist okay, sich Hilfe zu holen!





HILFSANGEBOTE

Literatur und hilfreiche Seiten für Erwachsene:

- Meine Grenze ist dein Halt → [Nora Imlau](#)
- Grenzen, Nähe, Respekt – Auf dem Weg zur kompetenten Eltern-Kind-Beziehung → [Jesper Juul](#)
- Bayerischer Erziehungsrategeber: Regeln und Grenzen → <https://www.baer.bayern.de/erziehung-medien/erziehung/kommunikation-kooperation/regeln-grenzen/>
- Bayerischer Erziehungsrategeber: Grenzüberschreitungen → <https://www.baer.bayern.de/erziehung-medien/erziehung/kommunikation-kooperation/grenzueberschreitungen/>

Kurse, Anlauf- und Beratungsstellen:

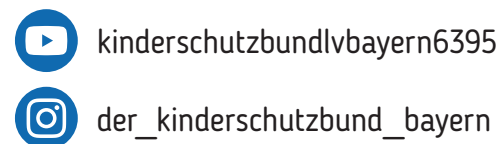
- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → [0800 111 0 550](tel:08001110550)
- Step-Beratungstelefon → [0211 81 97 10 81](tel:021181971081)
- Online-Familienberatung der Caritas → <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online) → <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern – Starke Kinder-Elternkurse → <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Familienpat*innen → <https://www.familienpaten-bayern.de/informationen-interessierte-fampa-bayern/fuer-familien-fampa-bayern.html>



Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17 | 80336 München
Tel.: 089 92 00 89 19
E-Mail: elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

Folge uns auf Social Media



Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?
Bitte senden Sie eine E-Mail an:
elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de
mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts "Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration