

# Elternbrief SPZ Rostock

Papier Nr. 1 | 07/2018

## Leben mit Kindern

Die nachfolgenden Ideen und Vorschläge sind in erster Linie Ideen und Vorschläge.  
**Grau ist alle Theorie.**

Vielleicht finden Sie ein, zwei oder drei Ideen, die Sie ansprechen.

Probieren Sie für 3 Wochen aus, den einen oder anderen Vorschlag umzusetzen (viel kürzer sollte eine Probezeit nicht sein, sonst hängt sie allzu sehr von zufälligen Ereignissen ab, die gerade in diese Probezeit fallen).

### **1.** Schaffen Sie einen **langsameren Lebensrhythmus**.

Arbeiten Sie – als Eltern – nach Möglichkeit weniger.

Nehmen Sie in Ihrer freien Zeit Ihre Elternrolle noch besser wahr als bislang.

Kinder leben langsam; Erwachsene sollten ihre ungeteilte Aufmerksamkeit *anbieten*, statt die der Kinder zu fordern. Langsamkeit kann sich z.B. im Spielen zeigen: Kinder sind oft viel langsamer als Erwachsene, wiederholen gerne, wo Erwachsene vielleicht schon gelangweilt sind. Langsamer leben bedeutet auch, ein Ding pro Zeit zu machen, nicht mehrere. Multitasking ist i.d.R. ungesund.

**Wenn Sie sich dem langsameren Tempo Ihres Kindes anpassen, fördern Sie seine Aufmerksamkeitsspanne und sein Konzentrationsvermögen.**

### **2.** Schaffen Sie deutlichen **Abstand zu künstlichen Welten** (Handy, Fernsehen, Kino, Computerspiele, Tablet etc.).

**Stellen Sie die Wichtigkeit täglicher *handelnder* Erfahrungen in den Mittelpunkt.**

Reduzieren Sie Fernsehen, Computer etc. auf max. 1 Stunde/Tag. Je mehr Kinder zwischen 2 und 4 Jahren vor dem Fernseher verbringen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie in der Grundschule an einer gestörten Aufmerksamkeit leiden. Darunter leiden wieder die schulischen Fertigkeiten.

Fernsehen hat ungünstige Effekte auf das Erlernen des Lesens. Beschränken Sie die Nutzung visueller Medien (Fernsehen incl. Computer, Playstation etc.) auf max. 1 Std./Tag, bis Ihr Kind 16 Jahre alt ist.

Wenn Sie sich fragen, wie Sie Ihre Kinder vom Fernseher, Computer etc. weg-kriegen, gibt es eine harte Antwort:

*Sie* müssen etwas Besseres liefern.

**Und das Beste, was Sie haben, sind Sie selbst.**

Sie müssen Ihre Zeit hergeben.

Sie müssen als Zuhörer da sein, als Mitgestalter, nicht nur als Belehrer und Besserwisser (nach H. v. Hentig).

Sie können auch eine Belohnung für 'Nicht-Fernsehen' einführen: Für die Sendungen, auf die verzichtet wurde, zahlen Sie Ihrem Kind Chips in eine „Nicht-Fernsehkasse“ oder für alle Tage, wo auf Computer-Spiele verzichtet wurde, zahlen Sie Chips in eine „Nicht-Computerspiel-Kasse“ ein. Dafür erfolgt dann am Wochen- oder Monatsende eine attraktive Belohnung.

## **Sorgen Sie dafür, dass das Magische, das Mystische, das Abenteuer Platz im Leben Ihrer Kinder hat.**

Lesen Sie gemeinsam die besten und spannendsten Abenteuerbücher, besuchen Sie geheimnisvolle und abenteuerliche Orte, organisieren Sie in den Ferien Abenteuerspiele, an denen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern teilnehmen können.

**3.** Achten Sie auf eine **gesunde, ausgewogene Ernährung** Ihres Kindes (weniger Zucker, weniger Fast-Food-Produkte, weniger Weißmehl-Produkte und mehr Mineralien, Ballaststoffe, Vitamine).

Es ist zweckmäßig, künstlich gefärbte Lebensmittel, Limonaden etc. aus dem Speiseplan fernzuhalten.

**4.** Legen Sie Ihrem Alltagsleben einen **strukturierten langsamen und regelmäßigen Plan** zugrunde.

Führen Sie **Rituale** zu Hause ein; also Dinge, Ereignisse, die immer wieder in der gleichen Form und zur gleichen Zeit wiederkommen.

Hierzu gehören z.B. auch Hausaufgaben oder andere schulische Arbeiten (vgl. Papier „Lernorganisation“).

Strukturieren Sie den Tag Ihres Kindes.

Sorgen Sie dafür, dass die Familie wenigstens einmal am Tag mit genügend Zeit zusammen isst und miteinander spricht und erzählt.

## **Achten Sie darauf, dass für Ihr Kind Zeit zum Trödeln und Träumen bleibt.**

Kinder brauchen *gelegentlich* die Erfahrung der Langeweile. Das heißt für Sie als Eltern, dass Sie Ihre Fähigkeit, „nein“ zu sagen, schulen sollten, um nicht dauernd für neue Unterhaltung für Ihr Kind zu sorgen.

Reduzieren Sie sich; machen Sie nicht bei allem mit. Beschränken Sie sich.

Planen Sie pro Jahreszeit nur *eine* bedeutsame Aktivität. Reduzieren Sie Vorhaben auf das Notwendigste und leben Sie einen weniger überplanten Kalender.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre eigenen „Herzangelegenheiten“, also auf das, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Machen Sie nicht zu viel auf einmal.

Unterstützen Sie Ihr Kind darin und lehren Sie es, seine organisatorischen Fähigkeiten zu entwickeln.

Machen Sie Ihr Kind frühzeitig mit klaren *Plänen* (Tagesstruktur, Wochenstruktur etc.) vertraut.

Helfen Sie Ihrem Kind, organisiert zu lernen:

- Zeitpläne machen den Tag übersichtlich.
- Notizzettel helfen der Erinnerung.
- Farbstifte heben Wichtiges hervor.
- Auch hier helfen wieder Rituale.
- Wenn Sie mit Ihrem Kind etwas Schönes erlebt haben, schreiben und malen Sie es auf, kleben Sie Souvenirs dazu und legen Sie so eine Erlebnis-Sammlung an.

**5.** Kinder mit Lernproblemen und/oder Aufmerksamkeitsstörungen benötigen, mehr als andere Kinder, quantitativ und qualitativ ausreichenden **Schlaf**.

Achten Sie auf gute Schlafbedingungen Ihres Kindes und ausreichende, allerdings nicht überlange Schlafzeit. Schlaf ist eine notwendige Voraussetzung dafür, dass unser Gedächtnis Erlerntes langfristig speichern kann. Übrigens: ein großer Teil (Schätzungen belaufen sich auf zwei Drittel aller Erwachsenen, *leiden* (!!)) unter chronischen Schlafentzug bei sich selbst)

**6.** Achten Sie auf die akustischen Bedingungen Ihrer Familie und entdecken Sie **Stille und Ruhe** als eine neue Qualität, als Erholungszeit für die Seele. Verringern Sie z.B. Sprachlautstärke und Geräusche.

Schaffen Sie Fernsehen als Nebenbeschäftigung und die immer und ewig spielende Musik bei sich zu Hause ab.

„Aber“: Genießen Sie zusammen mit Ihrem Kind auch die Möglichkeit, **Krach zu machen** (wie im Bilder-Buch „Wo die wilden Kerle wohnen“).

Stehen Sie morgens zusammen mit Ihrem Kind 15, 20 Minuten früher auf und frühstücken Sie in aller Ruhe zusammen. Unterhalten Sie sich dabei über angenehme Dinge. Machen Sie Späße.

Wenn Sie mit Ihren Kindern sprechen, besonders wenn Sie ihnen Anweisungen geben: **Achten Sie auf ein langsames Sprechtempo**, sprechen Sie deutlich und in gut gegliederten Sätzen.

Schaffen Sie Möglichkeiten, regelmäßig jeden Tag mit Ihrem Kind zu sprechen. Und dabei sollte es nicht nur um Schule gehen.

Achten Sie darauf zu wissen, wie Ihr Kind sich fühlt. Der beste Weg dazu ist, dass Sie Ihrem Kind von dem erzählen, was Sie bewegt, worüber Sie sich gefreut und geärgert haben. Das ist ein gutes Vorbild für Ihr Kind.

**7.** Achten Sie darauf, Ihre Kinder frühzeitig und altersangemessen an **Gemeinschaftsaufgaben in der Familie zu beteiligen**, so dass es lernt, echte Verantwortung zu übernehmen.

**Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie auf seine Mithilfe angewiesen sind.**

Das Kind sollte dabei dann wieder die Möglichkeit haben, die Ergebnisse seines Handelns für die Anderen Ihnen zeigen zu können. Ein Kind darf stolz darauf sein, dass es etwas Gutes für die Anderen gemacht hat.

Unterstützen Sie Ihr Kind darin, dass es Gelegenheiten findet, einem jüngeren Kind etwas beizubringen.

**8. Anstrengung:** Achten Sie darauf, dass es für Ihr Kind (entsprechend seinem Alter) Möglichkeiten, Herausforderungen gibt, sich anzustrengen, sich anstrengen zu müssen. Sehr wahrscheinlich sind wir nicht auf der Welt, damit alles schön, nett, spaßig etc. ist. Dauerspaß kann sogar langweilig werden. Wenn man (auch Ihr Kind) lernt und die Erfahrung macht, dass man) es schafft, unangenehme, anstrengende Dinge auszuhalten und zu bewältigen, stärkt diese Erfahrung uns.

**9. Lesen** Sie zusammen als Familie ca. 1 Stunde abends miteinander (jeder für sich, wenn alle lesen können) oder lesen Sie vor, für die, die noch nicht lesen können. Lesen Sie Ihren Kindern auch dann ausreichend vor, auch wenn die Kinder schon selber lesen können. Führen Sie die Regel bei sich zu Hause ein, dass die Kinder länger aufbleiben dürfen, die diese Zeit zum Lesen nutzen.

Besuchen Sie zusammen mit Ihren Kindern regelmäßig Bibliotheken.

Führen sie einmal im Monat einen „Bücher-Tag“ ein. Versuchen Sie, Ihrem Kind die besten und anregendsten Bücher zu geben. Gute und anregende Bücher sind z.B. (auch) solche, die sich mit Werten, mit ethischen Prinzipien, mit Menschen beschäftigen, die ein Vorbild für Ihr Kind werden können. Gute Bücher geben uns so Anstöße, über solche Dinge miteinander zu sprechen.

Nutzen Sie dafür die Angebote Ihrer Kinder- und Jugendbibliothek. Abonnieren Sie eine Kinderzeitung für Ihr Kind.

Versuchen Sie, regelmäßigen telefonischen Kontakt mit wichtigen Lehrern Ihres Kindes zu haben und pflegen Sie diese Beziehung zu den Lehrern.

**9.** Nehmen Sie **einen Tag in der Woche, an dem alle Pflichten** ruhen, wo Sie als Familie zusammen sind und sich auf sich konzentrieren (heißt: keine Medien).

**Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Familienaktivitäten.**

Es tut Kindern gut (und nicht nur Kindern), wenn sie Geselligkeit erleben können. Helfen Sie Ihren Kindern dabei, *Kontakte zu Kindern* zu gestalten und aufrecht zu erhalten, die aus Familien stammen, die selber wiederum gesunde Werte leben und vertreten. Schaffen Sie Möglichkeiten, Vorstellungen im Bereich Theater, Musik und/oder Tanz, Kunstausstellungen etc. zu besuchen. Schaffen Sie sich und Ihrem Kind eine reiche Innenwelt aus geistig-kulturellen Inhalten.

Diese Interessen können Sie und Ihr Kind nahezu unbegrenzt weiterentwickeln. Solche Interessen unterliegen nicht dem sonst so verbreiteten Gewöhnungseffekt. Es liefert eine stabile Basis für ein sinnvolles und glückliches Leben. Eine reiche Innenwelt macht Sie frei und unabhängig von Konsumdruck und der Jagd nach Statussymbolen.

**11.** Achten Sie darauf, dass **rhythmisch-musikalische Erziehung einen guten Platz in der Lebenswelt** Ihrer Kinder hat.

Regen Sie Ihr Kind an, Lieder, Gedichte (gute; nicht nur so genannte Kind-gerechte Lyrik), Reime anzuschauen, auszuprobieren und evtl. auswendig zu lernen. Und sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber.

Lassen Sie Ihr Kind ein Musikinstrument lernen und/oder an einem Singkreis oder Chor teilnehmen. Musizieren steigert die Konzentrationsfähigkeit. Musizieren verbessert die soziale Kompetenz und reduziert Angst! Und: Musik, Musizieren ist ‚einfach‘ schön!

Spätestens mit Beginn der Pubertät erweist sich die so gewonnene emotionale Stabilität als hilfreich bei der Formung des Selbstbildes. Musizieren fördert auch die Intelligenz Ihres Kindes.

Helfen Sie und unterstützen Sie Ihr Kind, **ein Hobby, besondere Interessen** zu entwickeln und zu pflegen. Fördern und unterstützen Sie dabei Sammelhobbys.

**12.** Fördern Sie die **sportlichen Interessen Ihres Kindes.**

Wenn möglich sollte eine regelmäßige sportliche Aktivität im Rahmen eines Vereins oder innerhalb der Familie stattfinden.

Seien Sie an der Stelle ein Vorbild und treiben Sie selber regelmäßig Sport. Besonders empfehlenswert sind Ausdauersportarten und asiatische Kampfsportarten.

Zeigen Sie langen Atem: Versuchen Sie, dass Ihr Kind mindestens ein halbes, wenn nicht ein ganzes Jahr bei einer Sportart bleibt, bevor es sie wieder aufgibt oder wechselt.

Setzen Sie sich dafür ein, dass Ihr Kind an der Schule viel Sportunterricht erhält.

*Wandern* Sie oder gehen Sie spazieren. So wird das Bedürfnis nach natürlichen Blickfeldern erfüllt; man erlebt die Unaufdringlichkeit einer natürlichen Lautkulisse; mit der äußeren Stille kehren auch innere Ruhe und eine Verlangsamung ein.

Wenn es Ihnen möglich ist, sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind intensiven Kontakt zur Natur bekommt.

Studien haben gezeigt, dass Kinder, die mit der Natur in Berührung sind, eine höhere Konzentration gewinnen.

Das Spielen und ‚Arbeiten‘ in einem Garten kann dafür eine hervorragende Möglichkeit sein. Sinnliche und aufregende Biozonen im Sinne eines „Wildnisgartens“ kennen zu lernen, fördert Lernen und Erfahrungen mit tatsächlich allen Sinnen (s. hierzu auch Punkt 13 mit weiteren Gedanken).

Achten Sie darauf, dass der Lebensstil Ihrer Familie es dem Kind ermöglicht, viele **Bewegungs-Erfahrungen** zu machen.

Sorgen Sie für genügend Zeit, in der Sie mit Ihrem kleineren Kind ungestört **schmusen oder kuscheln** können.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind täglich die **Möglichkeit zu wildem und ausgelassenem Herumtoben** zu angemessenen Tageszeiten hat.

**Schaffen Sie Situationen, wo man auch mal ein Risiko eingehen kann oder muss.** (Vgl. auch Pkt. 8).

**13.** Schaffen Sie immer wieder die Möglichkeit, dass Ihr Kind **mit der Natur in direkten Kontakt** kommt. Das kann in der Stadt nicht einfach sein. Ein paar Vorschläge (mehr im Buch von Andreas Weber: Mehr Matsch. Kinder brauchen Natur. Berlin: Ullstein-Verlag): Machen Sie Spaziergänge, um spannende Dinge zu sehen (um dieses besondere Hingucken auch besonders auf die angeblich kleinen Dinge des Lebens – wieder - zu lernen); legen Sie auf dem Balkon oder in der Wohnung ein Gewächshaus an; hängen Sie Nistkästen auf; kaufen Sie Ihrem Kind eine *gute* Lupe; machen Sie öfter mal ein Feuer; lassen Sie Ihre Kinder draußen spielen; machen Sie eine Nacht- oder Frühe-Morgen-Wanderung; gehen Sie immer wieder mal in den Zoo; denken Sie über die Anschaffung eines Haustieres nach oder über die Möglichkeit, dass Ihr Kind – falls erschwänglich – die Möglichkeit zum Reiten hat.

**14.** Schaffen Sie immer wieder die Möglichkeit, dass Ihr Kind **mit der Kultur in direkten Kontakt** kommt. Wir haben schon das Lesen hervorgehoben; Lesen ist mehr eine Methode. Wir möchten daran erinnern, dass das menschliche Leben durch Spiel, Tanz, Gespräch, Philosophie, Literatur, Musik, Humor, Romantik, Kunst, Essen und Trinken, Freundschaft, Kinder, Sport, Natur, Tradition, Spiritualität und vieles mehr reich und wirklich interessant wird und ist.

**15.** Geben Sie Ihrem Kind die **Möglichkeit, alleine** insbesondere *ohne* Erwachsene **zu sein**, die dauernd aufpassen und es „sowieso“ besser wissen. Dies gilt insbesondere in dem Sinne, dass Ihr Kind *draußen* alleine sein kann und selbstständig die Umgegend, ggfs. die (Rest-)Natur in der Stadt erkunden kann. Sie geben so Ihrem Kind die Möglichkeit, seine Selbstständigkeit zu erforschen. Das hat nicht nur angenehme Seiten. Selbstständigkeit heißt auch, unangenehme Seiten zu erfahren und zu bewältigen.

**16.** Achten Sie auf die **Auswahl von gutem Spielzeug**.

Vielleicht ist das beste Spielzeug das, das Sie mit Ihrem Kind gemeinsam herstellen und basteln. Der Herstellungsprozess an sich ist eine wertvolle Erfahrung. In der Regel wird solches Spielzeug auch mehr geachtet.

Spielen Sie öfter mit Ihren Kindern zusammen solche Spiele, wo es um das Stoppen und Starten von Tätigkeiten (Verhaltenssteuerung!!) geht.

Ein Beispiel wäre der Klassiker: „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“

(Weitere Beispiele auch für andere fördernde und trainierende Spiele finden Sie in Brandau u. a. „ADHS bei Klein- und Vorschulkindern“, S. 149 ff., Reinhardt, 2004).

**17.** Es kann nützlich sein, wenn Sie und mit Ihnen zusammen Ihr Kind **Techniken körperlicher und geistiger Entspannung** (z.B. Autogenes Training; Progressive Muskelentspannung, Yoga, Meditation etc.) erlernen. Entspannung ist eine nützliche Sache sein, um Stress abzubauen.

Yoga scheint ein aussichtsreicher alternativer oder ergänzender Therapieansatz zu sein (z. B. bei ADHS).

Spielen Sie Fantasie-Reisen: Auf dem Rücken liegend, die Augen geschlossen, gehen Sie mit Ihrem Kind in ausgedachte Phantasie-Welten. Üben Sie dabei, sich Sachverhalte bildlich und konkret vorzustellen (z.B. farblich, dreidimensional).

Üben Sie mit Ihrem Kind, für eine bestimmte Zeit begrenzt irgendetwas Besonderes wahrzunehmen:

- etwa alle roten Gegenstände auf einem Spaziergang oder
- die Gerüche in der Wohnung oder
- alle Gegenstände aus Plastik in einem Zimmer oder einen bestimmten Buchstaben auf Plakaten etc.

Trainieren Sie zusammen mit Ihrem Kind Möglichkeiten und Strategien, mit Wut, Ärger und Frustration umzugehen.

Benutzen Sie die stimulierende Wirkung wirkungsvoll gesetzter Liebe, Anerkennungen und positiver Verstärkungen (s. unseren weiteren Elternbrief SPZ, „Loben, Anerkennung, positive Verstärkung“), besonders dann, wenn Ihr Kind selbst etwas ausprobiert, unternommen, getan hat. Zu erfahren, dass ich *selber* etwas bewirkt habe, bewirken kann, stärkt mein Vertrauen, dass ich das auch weiterhin kann. Das Ganze nennt man Selbstvertrauen. Es ist eine Erfahrungsmöglichkeit im Leben, die die Grundlage für persönliches Glücksempfinden darstellt.

Seien Sie klar und konsequent, was das Festlegen von Regeln, Verfahrensweisen, Verboten und Geboten in Ihrer Familie angeht (vgl. Elternbrief ‚Grenzen setzen und strafen‘).

Erlauben Sie sich auch ab und an Distanz und Abstand zu Ihrem Kind.

Gönnen Sie sich Zeit, in der *Sie* etwas *für sich* tun, um Ihren „Akku“ wieder „aufzuladen“.

**Zum Schluss noch eine kleine Geschichte:**

Ein Holzfäller sägt stundenlang an einem Baum und kommt dabei kaum voran.

Als ein vorbeikommender Wanderer merkt, wie stumpf die Säge des Holzfällers ist und ihn fragt, warum er sich denn keine neue, bessere Säge besorge oder wenigstens das Scherblatt schleife, antwortet der erschöpfte Mann: „Dazu habe ich nun wirklich keine Zeit, ich muss heute ja noch 10 weitere Bäume fällen.“