

“Mein Kind hört nicht auf mich!”

Mach es dir leichter, Mama!



Dein PDF-Guide zum Videotraining



Schön, dass du da bist!

Ich glaube, wir Mamas kennen diese herausfordernden Situationen im Alltag, in denen unser Kind nicht das macht, was wir möchten. In denen es gefühlt zu allem "Nein" sagt und wir irgendwann ziemlich verzweifelt sind, vor allem in Momenten, in denen der Faktor Zeit eine große Rolle spielt oder wir selbst keine Geduld mehr haben.


- ◇ Wie kann ich mein Kind zu einem "Ja" bewegen?
- ◇ Was kann ich tun, damit es (wieder) mitmacht?

Nochmal: Schön und danke, dass du da bist! Es zeigt mir, dass du es anders machen möchtest und dich diese Fragen ernsthaft beschäftigen und du nicht blind deinem "Bauchgefühl" folgst.

Du ahnst es vielleicht schon...es gibt andere Wege! Wege, die zu mehr Verbindung und nicht zur Trennung führen.

Ich hoffe, dass ich dir ein paar solcher Wege und Handlungsalternativen mit meinem Videotraining und dem dazugehörigen Workbook geben kann.

Denn das ist mein Ziel: Mehr Verbindung, Kraft und Leichtigkeit für dich, Mama!

Deine Josy 

Was dich auf den nächsten Seiten erwartet:

1.

Kindliche Kooperation

KINDER SIND TEAMWORKER

2.

Übergänge am Tag

WERDEN OFT UNTERSCHÄTZT

3.

Die Schwierigkeit mit der Leichtigkeit

4.

Praxisbeispiele

HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN & IMPULSE



Drucke dir meine Impulse und Beispiele aus, damit du in deinem Alltag darauf zurückgreifen kannst!

Markiere das Wichtigste und nimm das mit, was sich für dich stimmig anfühlt!



Trage mehr Verbindung & Leichtigkeit in die Welt und teile das Videotraining und das dazugehörige Workbook mit anderen Mamas, die es gebrauchen könnten. Du kannst hierfür folgenden Link nutzen:

[Videotraining und PDF-Guide](#)

1. KINDLICHE KOOPERATION

KINDER SIND TEAMWORKER

Erstmal grundsätzlich:

Auch, wenn es auf dich vielleicht nicht so wirkt und du oft denkst: "Nie macht mein Kind mit" oder: "Ständig muss ich mich wiederholen...kann es nicht einmal das machen, was ich sage?!":

Dein Kind möchte IMMER mit dir zusammenarbeiten!

Wenn es das gerade nicht kann, dann hat es auch IMMER einen Grund!

Kinder wollen alleine deswegen schon immer mit uns Erwachsenen in Beziehung bleiben, weil sie gänzlich von uns abhängig sind. Sowohl körperlich (Nahrung, Hygiene, Bekleidung etc.), als auch emotional (Liebe, Geborgenheit, Fürsorge etc.).

Das bedeutet: Kinder entscheiden sich immer für die Beziehung und passen sich den Wünschen/ Forderungen der Erwachsenen an und stecken dafür tendenziell eigene Bedürfnisse zurück.

Kinder sind also hochkooperativ - allerdings nur bis zu einem gewissen Grad. Irgendwann sind die Möglichkeiten der Kooperation ausgeschöpft und dann bleiben Kindern zwei Möglichkeiten: Sie gehen entweder in eine "Überkooperation/ Überanpassung" oder sie steigen aus der Kooperation aus.

Wenn Kinder nicht (mehr) mit uns zusammenarbeiten wollen, ist das also eigentlich ein gesundes Zeichen. Sie zeigen uns damit, dass sie sich selbst schützen und für sich einstehen wollen, im Sinne von "Mir ist das hier gerade zu viel!" oder "Hier und mit mir stimmt etwas nicht!" oder "Ich bin gerade mit etwas Wichtigem beschäftigt". Wenn du diese Signale gut einordnen und deuten kannst, kannst du schon ganz anders hierauf eingehen und eine andere Perspektive einnehmen.

Wichtig zu wissen

Kinder steigen nur aus zwei Gründen aus der Kooperation aus, meistens sind beide gleichzeitig der Fall:

- 1. Wenn sie überfordert sind (haben evtl. schon lange kooperieren müssen)**
- 2. Wenn sie gekränkt sind (fühlen sich nicht gesehen, gehört & verstanden)**

Das bedeutet auch:

Selbst, wenn du noch nicht weißt, wie dein Kind (wieder) mitmachen kann, weißt du aber auf jeden Fall, dass es das grundsätzlich möchte. Das nimmt doch schon mal extrem den Druck raus, oder?



1. KINDLICHE KOOPERATION

KINDER SIND TEAMWORKER

Stell dir vor, die kindliche Kooperation wäre ein Glas Wasser

Jedes Mal, wenn dein Kind am Tag mit dir (oder anderen Menschen) kooperiert, wird ein Schluck aus diesem Glas getrunken.

Am Ende des Tages ist das Glas wohl leer. Kein Wunder, dass vor allem abends kaum noch Platz für Kooperation ist, oder?

Mache einen Test für dich:

Nimm dir ein paar Steine, Knöpfe oder Münzen in deine linke Hosentasche. Jedes Mal, wenn dein Kind das macht, was du sagst, wandert ein Stein in die rechte Hosentasche (morgens beginnend).

Du wirst merken, dass die Steine sehr schnell aufgebraucht sind.



ZEIT ZUM REFLEKTIEREN

Überprüfe die Haltung und deinen Blick auf dein Kind:

Denkst du eher: "Mein Kind ist gegen mich und möchte mich ärgern!" oder: "Mein Kind möchte mitmachen und gibt sich jeden Tag die größtmögliche Mühe!"?

Deine Haltung und deine Perspektive spielen eine große Rolle, wenn es darum geht, in Verbindung zu bleiben und nicht in die Trennung zu gehen.

Wie oft hat dein Kind heute schon kooperieren müssen?

Was hat es alles umgesetzt, von dem, was du von ihm wolltest?

2. ÜBERGÄNGE AM TAG

WERDEN OFT UNTERSCHÄTZT

Der komplette Tag besteht aus Übergängen!

Das vergessen wir als erwachsene Person oft, weil wir besser darin sind, Übergänge zu gestalten, uns schneller umzuorientieren, umzuplanen und vorausschauend zu denken.

Das können Kinder aber nicht! Insbesondere Kleinkinder können noch nicht umplanen und Dinge vorhersehen. Auch ältere Kinder benötigen hier oft noch mehr Führung und Begleitung.

Kinder haben eine Eigenschaft, von der wir Erwachsenen uns eine große Scheibe abschneiden können: **Sie leben im Hier und Jetzt.**

Das, was sie im Hier und Jetzt tun, ist ihnen wichtig und nicht das, was in der Zukunft passiert.

Bedeutet auch: Es ist natürlich nicht das Ziel des Kindes in den Kindergarten oder in die Schule zu gehen, sondern unseres. Das wiederum kollidiert logischerweise mit unseren Zielen (zur Arbeit fahren, pünktlich sein, Arzttermine einhalten usw.). Das lässt in uns oft einen enormen Druck und Stress entstehen.

Wir sind dann nicht mehr im Hier und Jetzt (sondern gedanklich schon auf der Arbeit) und vor allem: Wir sind weder mit uns, noch mit unseren Kindern verbunden. Stress blockiert wiederum die Empathie und wir können uns in diesen Momenten nicht mehr in unser Kind hineinversetzen. Zum Beispiel darin, dass Übergänge eine große Herausforderung für (Klein)Kinder darstellen.

Wir wollen dann oft, dass unsere Kinder JETZT sofort mitmachen und für uns alles stehen und liegen lassen. Nur funktioniert dieses "Jetzt" in den wenigsten Fällen.

Wichtig zu wissen:

Wenn dein Kind im Spiel vertieft es (weil es im Hier & Jetzt lebt), ist es so sehr mit sich und der eigenen Entwicklungsaufgabe beschäftigt, dass es dich nicht hören oder deiner Bitte nachkommen KANN. Damit möchte es dich weder ärgern, noch provozieren. Es ist deinem Kind schlichtweg nicht anders möglich!

(Schau dir meine Reflexionsfragen und Impulse dazu auf der nächsten Seite an)



2. ÜBERGÄNGE AM TAG

WERDEN OFT UNTERSCHÄTZT

Da du jetzt weißt, dass dein Kind Schwierigkeiten hat, Übergänge zu gestalten und der komplette Tag aber aus Übergängen besteht, kannst du hierauf nun nochmal einen besonderen Fokus legen und eure Übergänge beobachten und ggf. neu gestalten. Beim Beobachten können folgende Fragen für dich hilfreich sein:

- 1. An welchen Stellen des Tages fallen deinem Kind Übergänge besonders schwer?**
- 2. An welchen Stellen des Tages sind Übergänge für dich wichtig und erzeugen bei dir vermehrten Stress & Druck?**
- 3. Was habt ihr bisher ausprobiert, um von einer Situation in die nächste zu kommen?**
- 4. Wie könntest du Übergänge leichter gestalten?**

IMPULSE

Plane mehr Zeit für die Übergänge ein (besonders für die, die deinem Kind schwer fallen)

Hole dein Kind dort ab, wo es gerade ist (z.B. direkte Ansprache, Augenkontakt, Berührung...)

Tauche mit in die Spielwelt ein (oft ist eine Verbindung hierüber leichter, als wenn ausschließlich sachliche Forderungen, wie z.B. "T-Shirt anziehen" etc. von dir kommen)

Nimm dein Kind buchstäblich an die Hand und führe es durch die Tätigkeiten, vor allem bei Übergängen, in denen "Zeit" ein wichtiger Faktor ist.
Ansprachen/ Bitten/ Rufen aus dem Nebenzimmer können kaum gehört werden...

3. DIE SCHWIERIGKEIT MIT DER LEICHTIGKEIT

Ich muss ehrlich sagen... das ist ein Punkt, den ich vor allem in der Begleitung von Mamas Müttern SO oft beobachte. Und ich kenne diesen Punkt selbst in und auswendig.... wir machen es uns wirklich oft (unnötig) schwer.

Das liegt vor allem daran, weil wir hauptsächlich mit unserem Kopf unterwegs sind. Wir denken oft zu sachlich, zu kompliziert und sprechen mit der Sachebene dann auch unsere Kinder an und erwarten, dass sie die Sachebene genauso schnell begreifen und umsetzen können.

Dabei vergessen wir, dass Kinder Kinder sind und keine kleinen Erwachsenen!

Kinder sind weniger im Kopf, sondern mehr im Gefühl.
Kinder sind verspielt, verträumt, neugierig, schnell zu begeistern, offen und unvoreingenommen.

Was wäre also, wenn du dein Kind auf dieser Ebene besser abholen und erreichen könntest?

Du darfst es dir leicht machen, vor allem mit Kind!

Vielen Mamas fehlt die Leichtigkeit, weil sie oft in der Angst leben:

“Wenn ich das jetzt einmal anders mache, dann merkt sich das mein Kind und ich muss es immer so machen.”

“Zähne putzen im Auto? Nein... es wird auf jeden Fall immer am Waschbecken geputzt. So macht man das doch!”

Du DARFST andere Wege ausprobieren, mehr Leichtigkeit und Freude in eure Beziehung bringen, über den Tellerrand schauen und ins Vertrauen gehen!

Es DARF sich leicht anfühlen!

“**Dein Kind macht nicht das, was du sagst, sondern das, was du tust**” hat Jesper Juul, ein dänischer Familientherapeut, mal gesagt. Da ist schon was Wahres dran. Wir reden oft viel zu viel.

Bedeutet auch:

Kinder lernen durch Beobachtung und Nachahmung.

Wenn du Dinge mit Leichtigkeit vorlebst, wird dein Kind (vor allem später) Dinge mit Leichtigkeit umsetzen.



3. DIE SCHWIERIGKEIT MIT DER LEICHTIGKEIT

1. An welcher Stelle des Tages könntet ihr mehr Leichtigkeit gebrauchen?

2. Wo könntest du es dir leicht machen?

3. Was sind deine Bedenken/ deine Sorgen, wenn du Situationen leichter (anders) gestalten möchtest?

4. Wie könnte sich "leicht" anfühlen und was bedeutet es für dich?

IMPULSE UND REFLEXION

Du weißt, dass dein Kind mehr in der Spielwelt lebt.

Also könntest du dein Kind auch eher in der Spielwelt abholen.

Wie könnte das für deine Bitte/ Forderung (spielerisch) aussehen?

Kannst du von deinen Vorstellungen, wie etwas zu sein hat, abweichen?

Wenn ja, wie könnte die Situation mit deinem Kind dann aussehen?

Wenn nein, was hindert dich daran?

Mache dir bewusst, dass dein Kind komplexe Anweisungen und sachliche Informationen noch nicht vollständig für sich begreifen kann.

Ebenso wenig vorausschauend planen, also die Folge daraus erschließen kann (z.B. "Wenn ich keine Zähne putze, bekomme ich Karies" oder "Wenn ich keine warme Jacke anziehe, dann friere ich" oder "Wenn wir jetzt nicht losgehen, kommen wir zu spät").

Deswegen ist es für dein Kind wenig hilfreich, wenn du ausschließlich logische und sachliche Erklärungen/ Begründungen nutzt, damit es deiner Bitte nachkommt...

4. PRAXISBEISPIELE


HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN & IMPULSE

Auf den nächsten Seiten schauen wir uns gemeinsam 3 herausfordernde Situationen an und wie du dein Kind dabei Schritt für Schritt unterstützen kannst, dass es (wieder) mitmachen kann.

Diese Fallbeispiele sind dazu da, mehr Realität in das Thema zu bringen und zu verstehen, wie wir die Theorie in der Praxis mit unseren Kindern im Alltag umsetzen können.

Randnotiz: Ich könnte sicherlich noch zwanzig Seiten Beispiele aufschreiben und zu jedem Beispiel weitere zwanzig Seiten schreiben. Deswegen gibt es hier keine Garantie auf Vollständigkeit. Es geht darum, ein Gespür dafür zu bekommen, wie wir in konkreten Situationen handeln könnten.

Ebenso ist jedes Kind und jede Familienkonstellation anders, benötigt eben auch etwas anderes.

Falls du als Mama konkrete Situationen unter der Lupe beleuchten und dich & dein Kind besser verstehen möchtest, kann ich dir eine **Power-Session** bei mir ans Herz legen 



Wichtig:

Die folgenden Fallbeispiele sind Beispiele aus meinem Alltag und aus meiner Begleitung von Mamas, die sehr häufig Thema sind.

Vielleicht kommen dir die Situationen bekannt vor, vielleicht kennst du es auch ganz anders. Nochmal: Mir geht es darum, mal die Perspektive zu wechseln, den Fokus zu verändern und zu wissen, dass es anders gehen kann.

Schau dir also gerne die Situationen mit Schritt-für-Schritt-Anleitung an, übertrage sie auf deinen Alltag und nimm das mit, was sich für dich stimmig anfühlt. Erwarte bitte nicht von dir, dass du danach jegliche Situationen so lösen kannst! Du darfst in diesem Thema mit Hilfe des Videotraining und diesem PDF deine ersten Schritte gehen und ein Verständnis darüber bekommen, wie du anfangen kannst. Du wirst von Mal zu Mal sicherer werden.

BEISPIEL 1

Kind möchte nicht in den Kindergarten

Dein Kind ist im Spiel vertieft und du möchtest los, euch anziehen und dann zum Kindergarten/ zur Arbeit.

Du rufst dein Kind ein paar Mal, aber es kommt nicht oder reagiert nicht mal auf deine Worte. Als du nochmal rufst, antwortet es "Neeeeein, ich möchte noch spielen!"

In dir steigt die Ungeduld und der Druck, Stress macht sich breit.

Was ist schwierig an der Situation?

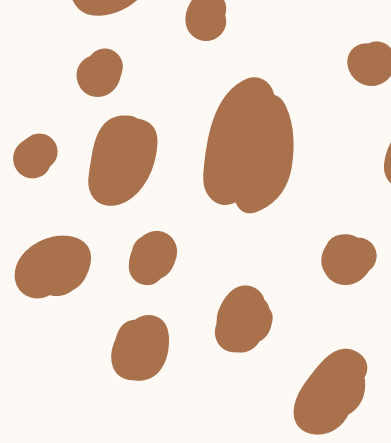
- Vermutlich bist du gerade im Nebenraum oder stehst zwar im selben Raum, aber weiter weg oder erledigst nebenbei noch etwas anderes (z.B. Tasche packen etc.)
- Ihr habt keine Zeit mehr und der zeitliche Faktor löst in dir einen enormen Stress aus, sodass du nicht mehr klar denken und dich vor allem nicht mehr in dein Kind einfühlen kannst
- Du möchtest, dass es JETZT sofort zu dir kommt und das umsetzt, was du sagst
- Du bist frustriert und wirst wütend, weil es deiner Bitte nicht nachkommt



Schauen wir uns die Situation nun mal Schritt für Schritt an und sammeln mögliche Handlungsmöglichkeiten, wie du dein Kind zum Mitmachen bringen kannst.

BEISPIEL 1

Schritt für Schritt



1

Überblicke die Situation und mache einen kleinen Check-In:
Atme und nimm deinen Druck wahr. Dann versuche dich in dein Kind einzufühlen.
Gehe innerlich ein Schritt zurück und mache dir an dieser Stelle bewusst: Dein Kind MÖCHTE mitmachen, es kann nur gerade nicht, weil es im Spiel vertieft ist.
Ein "Nein" bedeutet bei Kindern auch oft ein "Noch nicht".

2

Unterbreche deine Tätigkeit, wenn du gerade eine erledigst und komm mit deinem Kind in Kontakt. Gehe also in den Raum und wende dich bewusst deinem Kind zu. Stelle sicher, dass es dich auch wirklich hören kann.
Dann wiederholst du deine Worte so knackig wie möglich.
"Ich möchte mich jetzt anziehen und mit dir in den Flur gehen!"
"Bist du bereit das noch zu Ende zu bauen?/ Dein Auto zu parken?"

3

Wenn dein Kind beim "Nein" bleibt, kannst du dir an dieser Stelle überlegen, wie du den Übergang leichter gestalten und ob du dein Kind spielerisch abholen könntest.

Hilfreiche Beispielsätze könnten sein:

- "Hallo, ich bin heute Ihr Auto! Möchten Sie lieber fahren oder mit Superkraft in den Flur fliegen?"
- "Wer als erstes im Flur ist! Ich wette, ich bin schneller, als dein Auto!"
- "Heeey, wir machen eine Autokolonne. Das rote Auto fährt vor, welches soll als nächstes kommen?"

4

Wenn ihr im Flur/ bei der Kleidung angekommen seid, kannst du das Spiel fortführen:

- "Möchtest du heute mit Superkraft angezogen werden?"
- "Ich wette, ich kann meine Jacke schneller anziehen, als du!"
- "Welches Auto darf dir beim Anziehen helfen, das grüne oder das rote?"

oder oder oder

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt...

Wichtig ist nur, dass du den Druck rausnimmst, weil: Druck erzeugt Gegendruck!

BEISPIEL 2

Kind möchte keine Hände waschen

*Ihr kommt nach Hause und du möchtest als erstes Händewaschen gehen.
Hygiene ist dir wichtig. Deswegen sagst du zu deinem Kind: "Erst
Händewaschen, dann kannst du spielen!"
Doch dein Kind antwortet nur: "Nö! Möchte ich nicht. Ich möchte jetzt spielen!"*

Was ist schwierig an der Situation?

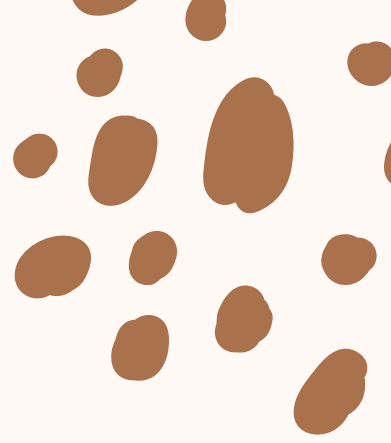
- Ihr seid gerade nach Hause gekommen. Vermutlich nach einem langen Kita- oder Schultag
- Dein Kind hat bis hierhin höchstwahrscheinlich schon den ganzen Tag kooperiert, ist erschöpft von vielen Anweisungen, Reizen, Eindrücken und Geräuschen
- Du möchtest, dass es JETZT sofort Hände wäscht und deiner Bitte nachkommt (sprich: wieder mit dir kooperiert)
- Dein Kind kann deinen Anweisungen nicht folgen und vertieft sich ins Spiel



Schauen wir uns die Situation nun mal Schritt für Schritt an und sammeln mögliche Handlungsmöglichkeiten, wie du dein Kind zum Mitmachen bringen kannst.

BEISPIEL 2

Schritt für Schritt



1

Überblicke die Situation und mache einen kleinen Check-In:
Atme und nimm deinen Druck wahr. Dann versuche dich in dein Kind einzufühlen.
Gehe innerlich ein Schritt zurück und mache dir an dieser Stelle bewusst: Dein Kind MÖCHTE mitmachen, es kann nur gerade nicht, weil der Kooperationstank schon ziemlich aufgebraucht ist (stelle dir das Wasserglas vor).

2

Ja, Hygiene und Händewaschen sind wichtig.
Frage dich trotzdem an dieser Stelle, ob es genau JETZT SOFORT sein muss oder ob dein Kind erstmal kurz ankommen kann, ohne dass es sofort die nächste Aufforderung erhält.

3

Während dein Kind also schon mit dem Spiel begonnen hat und es ein wenig in der neuen Situation angekommen ist (Stichwort Übergänge!), kannst du einen neuen Versuch starten und erstmal wieder den bewussten Kontakt zu deinem Kind aufnehmen.

Also: Befinde dich im selben Raum, nehme Augen- oder Körperkontakt auf und wiederhole dann deine Worte:

- "Ich möchte mit dir Händewaschen gehen. Bist du bereit?"
- "Komm, wir nehmen dein Spielzeug mit!"

usw.

4

Wenn dein Kind immer noch nicht mitmachen kann, stellst du dir wieder die Frage, wie du den Übergang leichter gestalten und wie du es spielerisch abholen könntest:

- "Ich glaube, dein Auto braucht heute mal eine Wäsche. Lass uns durch die Waschstraße fahren!"
- "Wer darf dir beim Händewaschen helfen? Das rote oder das grüne Auto?"
- "Wie möchtest du heute deine Hände waschen, mit dem Seifenlappen oder am Waschbecken?"



Auch Räume für Autonomie und "selbst entscheiden dürfen" können dazu beitragen, wieder leichter in die Kooperation einsteigen zu können.

BEISPIEL 3

Kind möchte noch auf dem Spielplatz bleiben

*Ihr seid auf dem Spielplatz und du möchtest nach Hause. Es ist schon später am Tag und du willst Abendbrot vorbereiten. Dein Kind steht auf der Rutsche und du rufst deinem Kind zu: "Komm, wir wollen nach Hause!"
Doch dein Kind rutscht und rutscht und rutscht...*

Was ist schwierig an der Situation?

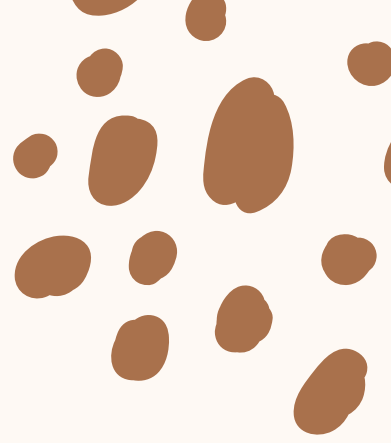
- Der Tag war vielleicht schon lang und dein Kind hat bis hierhin schon viel kooperieren müssen
- Vielleicht sitzt du auf einer Bank/ stehst daneben und bist weiter von deinem Kind entfernt
- Du möchtest JETZT sofort aufbrechen,
- Dein Kind kann deinen Anweisungen nicht folgen, weil es so sehr mit seiner Freude beim Rutschen beschäftigt ist



Schauen wir uns die Situation nun mal Schritt für Schritt an und sammeln mögliche Handlungsmöglichkeiten, wie du dein Kind zum Mitmachen bringen kannst.

BEISPIEL 3

Schritt für Schritt



1

Überblicke die Situation und mache einen kleinen Check-In:
Atme und nimm deinen Druck wahr. Dann versuche dich in dein Kind einzufühlen.
Gehe innerlich ein Schritt zurück und mache dir an dieser Stelle bewusst: Dein Kind MÖCHTE mitmachen, es kann nur gerade nicht, weil vielleicht der Kooperationstank schon ziemlich leer ist und weil es die eigenen Impulse noch nicht regulieren kann.
Also: Gehe von der Angst ins Vertrauen... dein Kind wird nicht auf dem Spielplatz übernachten!

2

Stelle dir dann folgende Fragen und wäge ab:
Wie lange seid ihr schon auf dem Spielplatz? Habt ihr wirklich Zeitdruck oder wäre es im Prinzip auch in Ordnung noch zehn Minuten zu bleiben?
Kann dein Kind noch eine Tätigkeit beenden/ sich aussuchen?

3

Versuche im nächsten Schritt wieder mit deinem Kind in Verbindung zu kommen. Von irgendeinem Rand/ einer Bank des Spielplatzes, kannst du dein Kind nicht erreichen. Ganz besonders, wenn es gerade im Spiel vertieft ist und große Freude empfindet.
Das heißt: Kannst du Augenkontakt/ Körperkontakt herstellen? Kannst du dich näher an dein Kind bewegen?

4

Wenn du im Kontakt mit deinem Kind bist, könntest du einen Vorschlag machen, um den Übergang zum Gehen hinzubekommen, zum Beispiel:

1. "Ich möchte jetzt gehen. Möchtest du noch einmal rutschen oder schaukeln?"
2. "Ich möchte jetzt gehen. Möchtest du noch drei Mal oder fünf Mal rutschen? Wir zählen gemeinsam!"
3. "Komm, wir machen ein Parcours. Die Rutsche ist die erste Station, die zweite Station ist die Ausgangstür, die dritte die Ampel,..."
4. "Lass uns ein Wettrennen machen! Ich bin bestimmt schneller beim Ausgang/ beim Baum/ bei der Ampel..."

oder oder oder

Vielleicht fallen dir noch mehr Möglichkeiten ein, mit denen du dein Kind abholen kannst?
Wichtig auch hier wieder: Mit reinen Sachinformationen ("Es ist schon spät" oder "Es wird gleich dunkel") kann dein Kind wenig anfangen!

BEISPIEL 3

Schritt für Schritt

5 Eigentlich müsste dieser Schritt noch vor dem ersten kommen...

Überprüfe VOR der nächsten (Spielplatz)Situation folgende Aspekte:

Wie war der Tag bisher und wann seid ihr vor Ort?

Noch viel wichtiger: Wann ist der passende Moment zum Gehen?

In einem Moment, in dem dein Kind noch nicht überreizt/ überfordert ist, wird es bereiter sein, dir zu folgen!

Was hat dein Kind vor der (Spielplatz)Situation schon alles erlebt und wo kooperieren müssen?

Wie kooperativ ist dein Kind generell heute? Lässt es sich heute gut auf Veränderungen ein oder möchte es heute viel selbst entscheiden?



Wenn dein Kind überreizt und "über den Punkt" ist, kannst du nur noch "Feuer löschen". Daher ist es wichtig, dass du eine gewisse Vorhersehbarkeit in die Situationen bringst und diese im Vorfeld anpasst.

Bedeutet auch: Du darfst Pläne ändern, wenn es euch am jeweiligen Tag nicht gut damit geht und es eigentlich für alle nur in Stress ausartet!



Du möchtest gleich weitergehen?

Setze dich auf die Warteliste von meiner Schatzkiste - Für starke Mamas und Kinder

Dein Weg zu einer tieferen Verbindung mit dir selbst und deinem Kind.

In 8 Modulen lernst du, wie du mit herausfordernden Alltagssituationen umgehst, dein Kind in seiner emotionalen Entwicklung unterstützt und gleichzeitig gut für dich selbst sorgst.

Unverbindlich auf die Warteliste und alle Boni sichern.

[Hier gibt es mehr Infos](#)





DANKE

Gemeinsam können wir die Welt ein
kleines bisschen besser machen!

Deine Josy