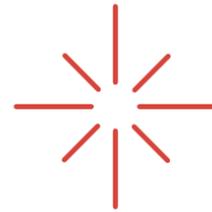


BEEIL DICH!



Wenn Mini noch eine Runde schaukeln will, keine Lust hat, sich anzuziehen oder sein Abendbrot im Schneckentempo mümmelt, rutscht uns schon mal eine Ermahnung raus. Dass diese aber herzlich wenig bringt, sondern im Gegenteil sogar schaden kann, weiß eine Expertin



Immer noch nicht angezogen? Jetzt nicht drängeln, sondern Verständnis zeigen und Hilfe anbieten

Trödel nicht rum“, „Jetzt aber flott“, „Bist du noch nicht fertig“ ... Wie oft passiert es im Alltag: Eltern ermahnen ihr Kind zur Eile und fordern es auf, schneller zu handeln. In den meisten Fällen wohl, ohne sich dessen bewusst zu sein, wie das bei dem Kind ankommt und welche Auswirkungen es hat.

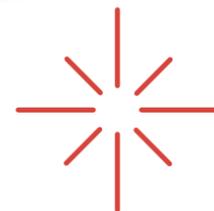
Und davon kann es einige geben, wenn wir tiefer blicken. Heilpraktikerin Saskia John aus Teltow erklärt, dass unsere Worte die innere Welt eines Kindes formen. Was wir als selbstverständliche Aufforderung halten, wenn wir sagen „Beeil dich, wir kommen sonst zu spät“, bewirkt bei kleinen Kindern etwas ganz anderes. Es kann verunsichern und zu dem Gefühl führen, es habe etwas falsch gemacht. „Eine solche Aussage bürdet dem Kind eine Verantwortung auf, die allein den Eltern obliegt und die das Kind überfordert“, weiß Saskia John, selbst Mutter von vier Kindern.

EIN SATZ ALS AUSLÖSER

Ein kleines Kind kann nicht zwischen einer Situation und der eigenen Person unterscheiden. Es nimmt alles, was geschieht, persönlich und interpretiert es dementsprechend. Ein scheinbar unbedeutender Satz kann bei Kindern durchaus etwas auslösen, mit dem Eltern im ersten Moment gar nicht rechnen. In diesem Fall zum Beispiel ein Gefühl in dieser Richtung:

- Ich bin nicht gut genug, so wie ich bin.
- Ich muss mich beeilen, um keinen Ärger zu bekommen.
- Meine Bedürfnisse sind nicht wichtig.

Natürlich passiert das nicht von heute auf morgen. Eltern müssen sich also keine allzu großen Gedanken machen, wenn ihnen mal ein solcher



UNSERE EXPERTIN



Saskia John

... ist Heilpraktikerin und Autorin, führt seit 30 Jahren eine eigene Praxis in Teltow. Die Mutter von vier Kindern unterstützt Menschen auf ihrem Weg zu Heilung und spirituellem Wachstum. Zu ihren Klienten gehören Eltern, Lehrer und Erzieher.

Mehr Infos:
saskiajohn.de

Satz rausrutscht. Allerdings dürfen sie sich bewusst machen, dass diese Sätze – wenn sie häufiger oder regelmäßig fallen – durchaus Spuren hinterlassen können. So könnten daraus laut der Expertin unter anderem Selbstzweifel, Angst vor neuen Herausforderungen oder Schwierigkeiten beim Einschlafen entstehen.

ÜBERFORDERUNG ODER WIDERSTAND

Was kann Druck noch bewirken? Bei einigen Kindern führt es dazu, dass sie sich selbst immer wieder in Überforderungssituationen bringen, weil sie den (vermeintlichen) Erwartungen der Eltern entsprechen wollen. Andere Kinder hingegen gehen in Widerstand, weil sie sich unverstanden und gedrängt fühlen.

RUHE GIBT SICHERHEIT

In vielen Situationen können kleine, bewusste Veränderungen schon viel bewirken und das Kind positiv bestärken. „Kinder lernen nicht nur aus unseren Worten, sondern vor allem aus dem,

was sie in der Beziehung mit uns erfahren“, sagt die Expertin.

Begegnen Eltern ihren Kindern mit Empathie und Geduld, gibt das den Kids Sicherheit und stärkt ihr Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Gleichzeitig lernen sie, mit Stress und Hektik besser umzugehen – eine Fähigkeit, die ihnen ihr Leben lang von Nutzen sein wird. „Denn die Art, wie sie heute auf Druck reagieren, kann beeinflussen, ob sie als Erwachsene in alte Muster zurückfallen oder neue Wege finden, Herausforderungen zu bewältigen“, weiß Saskia John. ♥

TEXT: IRLANA NÖRTEMANN

Gewusst wie

So klingt es viel besser

Was können Eltern anstatt „Beeil dich“ sagen? Saskia John hat Alternativen, wie es ohne Drängeln und Druck vorwärts geht:

„Jetzt beeil dich doch!“
Besser: „**Wenn wir uns beeilen, bleibt Zeit für ein Buch.**“

„Du bist viel zu langsam!“
Besser: „**Ich sehe, dass du dir Mühe gibst. Magst du Hilfe?**“

„Warum isst du so langsam?“
Besser: „**Was macht das Essen heute so schwierig für dich?**“

„Andere Kinder sind viel schneller.“
Besser: „**Jeder hat sein eigenes Tempo. Ich merke, dass ich ungeduldig werde, weil ich pünktlich los möchte. Ich finde einen Weg, mich zu entspannen.**“

