Herzlich willkommen!

Grenzen setzen und sich abgrenzen!



Theresia Lesiak - Schwab

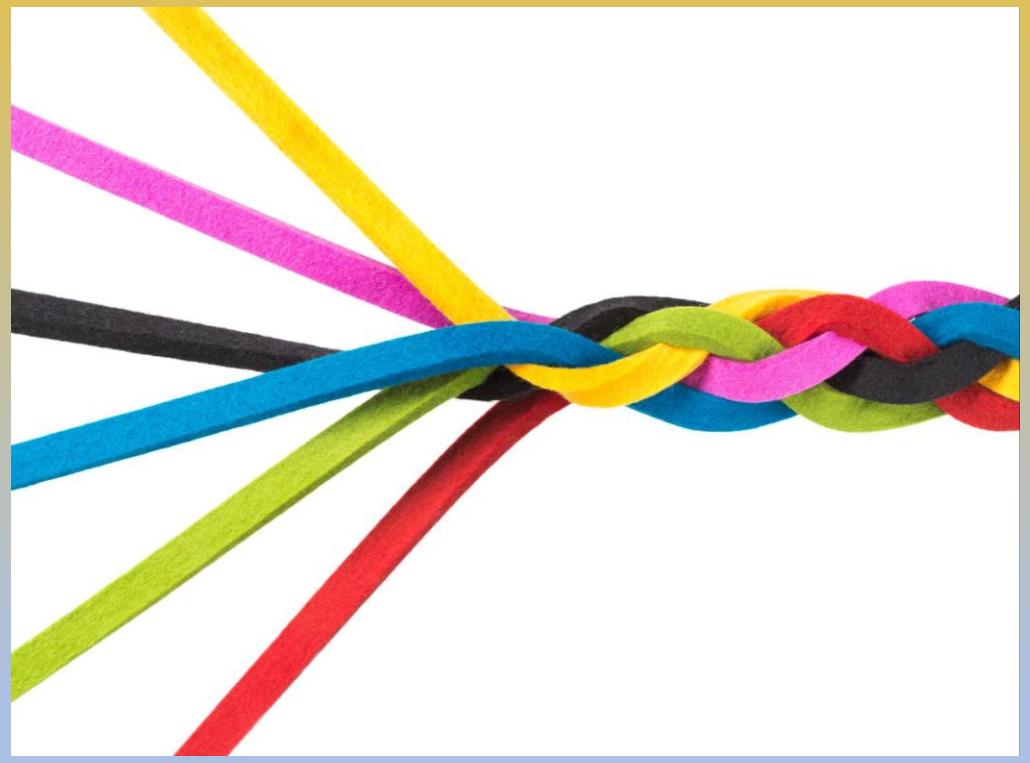


Geht es mir gut – geht es meinem Kind gut!

- Eigene Grenzen wahrnehmen!
- Wie kann aus „Grenzreibung“ Wärme und Zuneigung entstehen?

Kinder brauchen und suchen die Erfahrung von Grenzen!

- **Grenzsituationen im Alltag?**
- **Grenzen setzen oder abgrenzen?**



- **Früher:** Enge Grenzen um das Kind!

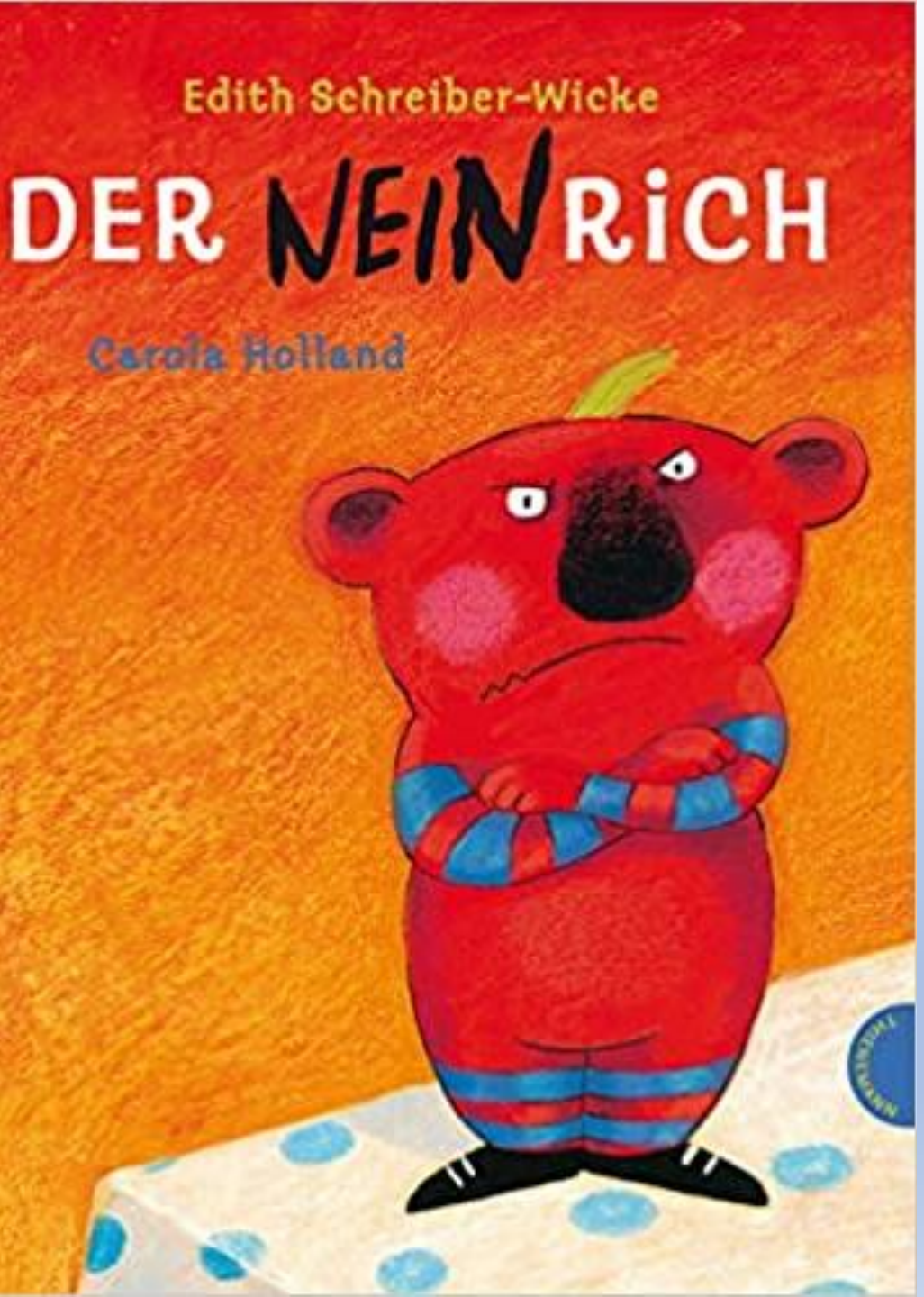
  - Anderes Bild vom Kind und seiner Persönlichkeit.

  - Anderes Umfeld, Einflüsse…….

- **Heute:** Kinder UND Eltern müssen sich abgrenzen!

  - Selbstbestimmung…..
  - Selbstsicherheit, Mut……

Beispiele und Fragen!



Nein, als wertvolles Mittel der kindlichen Abgrenzung!

- **Das kindliche Nein ist besser als sein Ruf!**
- **Wofür ist es gut?**

Kinder grenzen sich ab!

- ✓ Kinder sind Gefahren ausgesetzt!
- ✓ Herausforderungen nehmen zu!
- ✓ Kinder überschreiten Grenzen!
- ✓ Kinder testen aus!



Wozu braucht es Grenzen?

- Grenzen geben Halt, Sicherheit und Orientierung.
- Grenzen schützen.
- Wenige Grenzen sind besser.
- Regeln unterstützen das Grenzen setzen.

Wie Grenzen setzen?

- Grenzen altersentsprechend setzen.
- Verhalten und Gefühle unterscheiden.

Grenzen sichtbar machen!

- Zeitliche Grenzen…
- Räumliche Grenzen…
- Freiraum UND Grenzen…



Erziehende müssen sich abgrenzen!



- ✓Eine klare Grenze ziehen!
- ✓Erziehung = Beziehung
- ✓Eigene Grenzen rechtzeitig erkennen!

Was kann Eltern und anderen Bezugs-personen helfen?

Ja, zu sich selbst

Ja, zum Kind, wie es ist

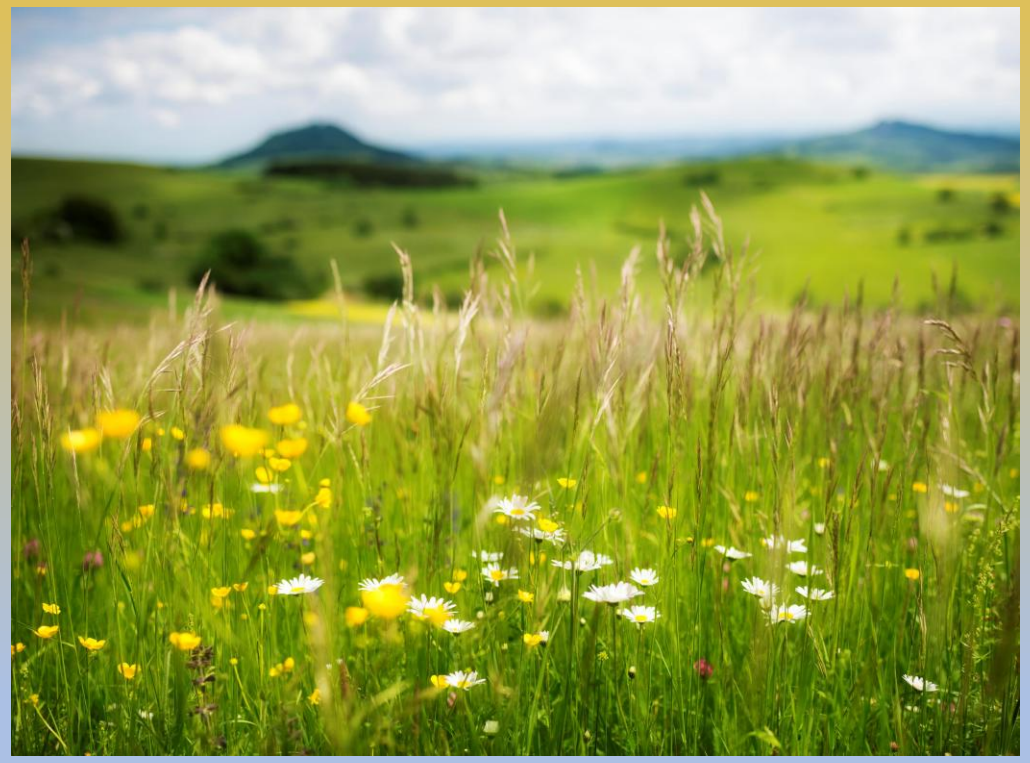
Entwicklungsstand beachten – alles geht vorbei

Zeiten für Spaß und Spiel

Rituale unterstützen

Der tägliche 5 – Minuten- Urlaub

- **Ohrenschmaus:** Gönnen sie sich ein paar Takte ihrer Lieblingsmusik!
- **Gaumenfreude:** Essen sie bewusst eine leckere Kleinigkeit!
- **Selbstmassage:** Lassen sie ihrem Körper ein paar Streicheleinheiten zukommen!
- **Augenweide:** Schauen sie ein paar Minuten aus dem Fenster!
- **Innehalten:** Gehen sie in die Natur, suchen sie sich einen ruhigen Fleck und kommen sie dort zur Ruhe!



Theresia Lesiak - Schwab

Was brauchen Kinder?

- Sie brauchen Eltern, denen es gut geht.
- Eltern die nicht nur Grenzen setzen, sondern auch Freiraum lassen.
- Individuelle Begleitung und Erziehung.
- Unterschiedliche Kinder – unterschiedliche Grenzen

Hilfen für eine effektvolle Erziehung:

Aufmerksamkeit, Familienregeln,

klare Anweisungen,

logische Konsequenzen,

erwünschtes Verhalten anlernen…….

Körpersprache (Stefan Verra): N-Regel

Bausteine einer gelungenen Beziehung:

Liebe
Respekt
Zuwendung

Wertschätzung
Vertrauen

Anerkennung
Ermutigung







Kinder als eigenständige Persönlichkeiten ernst nehmen!

- Strafen und Verbote gut bedenken!

- Rache, Lügen, Heimlichkeiten!?



Danke für die Aufmerksamkeit!

- **Das möchte ich gerne fragen!**
- **So gut möchte ich heute noch für mich sorgen…….**

