

# Tipps für Eltern von Vorschulkindern

Zu S.20-21 Euphorie und Traurigkeit liegen nah beieinander | Angelika Kirn

## Liebe Eltern,

Ihr Kind ist jetzt ein Vorschulkind und in der Wackelzahnpubertät!

Im Alter zwischen fünf und sieben Jahren fangen die Zähne Ihres Kindes an zu wackeln und nicht nur die Zähne, sondern die Seele Ihres Kindes wackelt. Manchmal erkennen Sie Ihr eigenes Kind nicht mehr? Und Aussagen wie: „Das kann ich schon alleine!“ „Ich bin doch kein Baby mehr!“ „Aber ich bin stärker als du!“ „Also heiraten tu ich mal den Sebastian, aber mit Daniel kann ich schon auch noch spielen, oder?“

Diskutiert Ihr Kind jetzt mit Ihnen um jede Kleinigkeit? Gestern war das Kleid noch richtig toll und heute findet Ihr Mädchen, dass die Farbe nicht mehr passt? Ihr Sohn schreit Sie an und lässt die Türen knallen? Wenn Ihnen diese Situationen bekannt vorkommen, dann ist Ihr Kind aus der Trotzphase in die 6-Jahres-Krise bzw. in die Wackelzahnpubertät gewechselt. Ihr Vorschulkind lernt sich neu kennen, denn nicht nur der Körper verändert sich und die Gefühle werden anders erlebt, sondern auch der Wunsch nach mehr Selbstständigkeit wird stärker. Auch ist es unsicher, was die Zeit so mit sich bringt, wenn es in die Schule geht.

### Tipps - wie Sie Ihr Kind durch dieses Gefühlschaos und Selbstständig- werden begleiten können!

#### 1. Nehmen Sie die Gefühle Ihrer Kinder ernst und begegnen Ihnen auf Augenhöhe

Der respektvolle und positive Umgang und eine wertschätzende Sprache ist die Grundlage einer jeden Beziehung. Beziehen Sie die Wut und auch Aussagen wie: „Ich will dich nicht mehr sehen, am liebsten wäre ich woanders!“ nie auf sich, sondern auf den Gemütszustand, in dem sich Ihr Kind in dieser Phase befindet. Bleiben Sie ein verlässlicher Partner Ihres Kindes, auf den es sich verlassen kann und immer zu ihm steht. Aber auch Sie haben Gefühle und das können Sie Ihrem Kind in einer ruhigen Minute auch mitteilen, dass solche Sätze Sie verletzen. Trotzdem bleibt es immer Ihr geliebtes Kind!

#### 2. Hören Sie zu und fassen das Gesagte in Ihren Worten zusammen

Hören Sie Ihrem Kind zu, es hat Ihnen viel aus der eigenen Gefühls- und Gedankenwelt zu erzählen. Nehmen Sie es ernst! Aber legen Sie nicht auf jede Äußerung zu viel Gewicht drauf. Denn damit vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es nur dann Ihre Aufmerksamkeit bekommt, wenn es etwas „Schlimmes“ zu berichten hat. Legen Sie Ihr Handy weg und schauen Sie darauf, dass es

keine Unterbrechungen in Ihrem Dialog gibt, bis Sie gemeinsam eine Lösung gefunden haben. Folgende Lösungsfindung bietet sich an:

Ihr Kind hat eine Beschwerde zu berichten. (über Geschwister, Freunde, Situationen usw.) Vermeiden Sie Sätze wie: „Du bist schon groß, lös das mal selbst!“ „Ach, dafür hab ich jetzt keine Zeit.“

Bieten Sie an: Alle beteiligten Kinder (Geschwister) kommen zusammen und werden erstmal ruhig. Jetzt hat jeder genügend Zeit, seine Einschätzung der Situation zu erzählen. Nicht fragen: „Warum hast du das getan?“, sondern: „Wie ist es dazu gekommen?“ Sie geben den Kindern eine kurze Zusammenfassung von dem Gehörten und fragen nach, ob das so richtig ist. Frage in die Runde: „Welche Lösung finden wir gemeinsam? Was kannst du dafür tun?“

Hören sie vorurteils- und wertfrei die Meinungen an und finden Sie gemeinsam eine Lösung, die für jeden passend ist.

#### 3. Bewegung braucht Ihr Kind

Bauen Sie in Ihrem täglichen Ablauf Bewegungsmöglichkeiten zum Auspowern und Kräfte messen und abschätzen für Ihr Kind ein. Bedenken Sie zu jedem Auspowern benötigt Ihr Kind auch Ruhephasen, vor allem nach dem Kindergarten. Nicht im Anschluss eine neue Beschäftigung anbieten, sondern erstmal ausruhen und dann auf den Spielplatz oder in den Fußballverein.

#### 4. Freiräume geben und Selbstwirksamkeit erleben

Beziehen Sie Ihr Kind in den täglichen Ablauf und Tätigkeiten mit ein, auch wenn es dadurch manches langsamer von sich geht. Z. B. Abspülen, Wäsche sortieren, Zimmer mitaufräumen. Geben Sie auch Freiräume, damit Ihr Kind selbstständig werden darf. Z. B. bei einem Freund übernachten, allein zur Nachbarin gehen, den Einkaufswagen zurückbringen usw.

#### 5. Bewerten Sie Ihr Kind nie negativ

Nehmen Sie Ihr Kind mit allen Gefühlsäußerungen an, egal ob wütend, zornig, traurig oder die ersten Liebesbekundungen. Machen Sie auf das „Nicht gewünschte“ Verhalten aufmerksam, aber bestärken Sie, dass Sie Ihr Kind trotzdem immer liebhaben, mit Worten und Taten. Kommen Sie zu uns, wenn Sie weitere Beratung und ein Entwicklungsgespräch mit uns führen möchten.

Wenn wir alle an einem Strang ziehen und sich Ihr Kind wohlfühlt, wird gemeinsam die Wackelzahnpubertät zu einer guten Metamorphose.