



## Grenzen setzen – Unsicherheiten in der Erziehung

Wie kann ich kommunizieren, welches Verhalten ich mir wünsche?

### 1. Verbindung zuerst

Gemeinsam lachen und positive Momente schaffen stärkt die Beziehung.

Idee für zuhause:

„Kinder-TV-Programm“

- Eltern spielen typische Alltagssituationen
- einmal richtiges Verhalten
- einmal übertrieben falsches Verhalten

Beispiele:

- Beim Essen
- Beim Aufräumen
- Beim Streiten

Kinder haben dabei oft riesigen Spaß – und lernen gleichzeitig viel über Verhalten.



## 2. Vorbild sein – der wichtigste Faktor

Kinder lernen hauptsächlich durch Beobachtung.

Etwa 80 % der Erziehung passiert durch Vorbild.

Das bedeutet:

- selbst aktiv sein
- Kinder einbeziehen
- gemeinsam Dinge erledigen

Auch wenn es am Anfang länger dauert –  
die Früchte erntet man später.

Beispiele:

- zusammen aufräumen
- zusammen kochen
- kleine Aufgaben übertragen



Kinder erleben so:

„Ich bin Teil der Gemeinschaft.“

## 3. Weniger reden – mehr Körpersprache

Kinder reagieren stark auf nonverbale Signale.

Oft wirken sie stärker als viele Worte.

Hilfreiche Signale:

- Blickkontakt
- Nicken
- Kopfschütteln
- kurze Berührung
- ruhige Gesten

Manchmal reicht ein Blick oder ein Zeichen, statt fünf Erklärungen.





#### 4. Welche Grenzen sind mir wirklich wichtig?

Nicht jede Regel ist wirklich notwendig.

Fragen, die helfen können:

- Welche Regeln sind uns als Familie wichtig?
- Warum gibt es diese Regel?
- Wem hilft sie?

Regeln ohne klaren Grund sind schwer konsequent umzusetzen.

Deshalb:

- lieber wenige, sinnvolle Regeln
- statt viele, die ständig diskutiert werden.

#### 5. Kinder einbeziehen

Kinder können gute Ideen haben.

Fragen können helfen:

- „Wie gefällt es dir, wenn ich im Wohnzimmer nicht aufräume?“
- „Wie fühlst du dich dabei?“
- „Welche Idee hast du, damit es besser klappt?“

So lernen Kinder:

- Verantwortung
- Perspektivwechsel
- Mitgestaltung





## 6. Jedes Kind lernt unterschiedlich

Manche Kinder brauchen viel Zeit, um Regeln zu lernen.

Besonders Ordnung und Aufräumen kann für manche eine große Herausforderung sein.

Einige Menschen finden ihr Ordnungssystem erst als Erwachsene.

Geduld ist hier oft wichtiger als Druck.

## 7. Alternativen schaffen

Statt nur „Nein“ zu sagen, kann es helfen erlaubte Alternativen anzubieten.

Beispiel:

Kind hüpfte auf der Couch →

andere Hüpfmöglichkeit schaffen

z. B.

- Matratze
- Hüpfkissen
- Bewegungsbereich





### **Botschaft:**

Bewegung ist okay – aber an einem passenden Ort.

Jede Ermahnung ist Aufmerksamkeit

Falsche Aufmerksamkeit, auch wenn es nur eine Zurechtweisung oder der Hinweis auf ein Falsches Verhalten ist, ist trotzdem Aufmerksamkeit und verstärkt genau dieses Verhalten. Lieber eine Frage zum Nachdenken stellen.

### **Meine Kontaktdaten**

Nabila Dormagen staatlich anerkannte Sozialpädagogin/  
Sozialarbeiterin B.A.

[www.adhs-begleitung.com](http://www.adhs-begleitung.com) kontakt@adhs-begleitung.com

mobil: 01523 6958813

Instagram: @adhsbegleitung (deutsch)

@adhd.support.muslima (englisch)

YouTube: @GanzheitlicheFamilienbildung