



**SO KRIEGST DU DEIN KIND
JEDERZEIT VOM SPIELPLATZ**

Expertin

Krisztina Babocsi - von der Profi Mama Akademie

Kinder zwischen 2-6 Jahren, in der sogenannte Autonomiephase bekommen oft bei simplen Situationen heftigste Wutanfälle: beim Verlassen vom Spielplatz, beim Anziehen, beim Ausziehen, Zähne putzen, beim Verweigern von Süßigkeiten. Diese Situationen sind für die Eltern meistens sehr anstrengend und rauben ihnen viel Energie.

Die Autonomiephase ist jedoch für die kindliche Entwicklung sehr wichtig und anstrengend zugleich. Das Gehirn sortiert sich neu, neue Synapsen werden angeregt und gespeichert und die Kinder sind sehr wissbegierig. Sie saugen alles auf wie ein Schwamm.

In dieser Phase sind Kinder sehr visuell und lernen am besten durch beobachten. Deshalb ist so wichtig, wie die Eltern auf die Herausforderungen der Autonomiephase reagieren, da die Kinder die Verhaltensmuster der Eltern anschauen und genau nachahmen. Wie Kinder diesen Lebensabschnitt durchleben hat Auswirkung auf das gesamte Lebenseinstellung des Kindes: wird das Kind selbstständig, respektvoll, lebensfroh und wird ein gesundes Selbstwertgefühl haben?

Wie wär's für dich, wenn du die richtigen Tools hättest, mit deinem Kind auch in Stresssituationen so zu kommunizieren, dass es sich ermutigt fühlt? Dieser Ratgeber hilft Eltern, die Herausforderungen der Autonomiephase so zu lösen, dass sie ein harmonisches Familienalltag haben und gleichzeitig das Kind sich geschätzt fühlt. Es gibt Eltern Orientierung, um langfristig eine liebevolle Beziehung auf Augenhöhe aufzubauen.



“

*WENN DU ES EILIG HAST,
SETZ' DICH HIN.*

”



Stell dir vor, du bist mit deinem Kleinem auf dem Spielplatz. Dein Kind kann vom Spielplatz nicht genug bekommen. Die Sonne scheint auf deine Haut und du genießt die ersten Sonnenstrahlen des Frühlings. Es ist fast Mittag und Zeit nach Hause zu gehen. Das Mittagessen muss noch gekocht werden und der große Bruder kommt bald aus der Schule. Du rufst deinem Liebling zu:

- Schatz, komm, wir gehen!

Dein Kind spielt gerade vergnügt auf der Rutsche. Klettert hoch, dann rutscht herunter. Yuhuu! Und nochmal hoch und wieder herunter. Und nochmal. Du gehst zu ihm und nimmst dein Kind an die Hand:

- Komm, Schatz, wir gehen! Dein Bruder kommt gleich nach Hause! Wir müssen noch kochen.

Dein Kind rennt wieder weg und nimmt ihre unterbrochene Aktivität wieder auf. Du rennst ihm nach und versuchst dein Kind zu motivieren, um mitzukommen. Es ist schließlich bald Mittag und Zeit zum Mittagessen.

Du bringst ein Argument nach dem anderen, warum es vernünftig wäre jetzt mit nach Hause zu kommen. Wie geht wohl weiter?

Die meisten Eltern fühlen sich hilflos, weil sie sich den Mund fußelig reden und es trotzdem nicht funktioniert. Das ist sowohl für die Eltern als auch fürs Kind unzufriedenstellend. Aber was ist die Alternative? Das Kind gegen ihren Willen mitzuschleppen? Abwarten bis das Kind mitkommt und das Risiko akzeptieren, dass der Bruder vor verschlossenen Türen steht, wenn er aus der Schule kommt? Also was können Eltern tun, damit die Situation glücklich ausgeht und alle Gesicht bewahren?



Krisztina Babocsi

CEO von Profi-Mama.com

8 SCHRITTE PLAN

**MIT DIESEM
8 SCHRITTE
PLAN
KOMMT DEIN
KIND OHNE
THEATER
JEDERZEIT
VOM
SPIELPLATZ
NACH HAUSE**



Das wichtigste ist, dass du authentisch und entschieden bist. Viele Eltern sagen, sie möchten nach Hause und bleiben dennoch länger z.B. noch das Gespräch beenden oder doch noch paar Minuten dem Spiel zuliebe nachgeben. Kinder lernen dadurch, dass es mit dem nach Hause gehen "nicht ernst gemeint" ist und sind sich unsicher, was von ihnen erwartet wird.



Krisztina Babocsi

CEO von Profi-Mama.com

"Kinder brauchen Ermutigung, wie eine Pflanze Sonnenlicht und Wasser."

- Rudolf Dreikurs

1. Mache es dir selber klar, um wieviel Uhr du nach Hause möchtest und baue dir paar Minuten Puffer ein, damit du nicht unter Stress gerätst. Stress ist unnötig und wenn du rechtzeitig planst, dann schaffst du's einfacher ruhig und gelassen zu bleiben.

2. Gehe zu deinem Kind hin und gehe in die Hocke, um Blickkontakt herzustellen. Dadurch erhöhst du die Chance, dass das Kind dir zuhört. Mache es dir bewusst, dass für Kinder, Spielen die höchste Priorität und sie sind dabei im Flow. Sie können die Außenwelt komplett ausblenden und hören uns gar nicht, wenn wir sie rufen. (Wir, Erwachsenen, haben diese Fähigkeit leider verloren).

3. Gebe deinem Kind einen Vorlauf, bevor du nach Hause magst, damit es noch Zeit hat ihre Aktivität noch fertig zu spielen. Überlege wie es dir geht, wenn du gerade etwas wichtiges auf deinem Handy schaut und jemand nimmt dir einfach dein Handy weg. Genauso fühlt sich ein Kind, wenn du ihm zu abrupt/plötzlich vom Spielen unterbrichst. Erinnerst dich noch? Spielen hat die Höchste Priorität, weil es zur Entwicklung dazu gehört.

4. Knüpfe den Abfahrtszeitpunkt an einem visuellen oder akustischem Signal. Das gibt deinem Kind Orientierung und du bist nicht mehr der Buh-Mann. Das könnte so aussehen: Schatz, wenn der Timer kommt (du stellst ein Timer oder ein Wecker an deiner Armbanduhr) dann nimmst du dein Laufrad und Helm und wir fahren bis zum geparkten Auto.

5. Ein weiterer Trick ist, dem Kind die Wahl zu überlassen, ob es noch 5 oder 10 Minuten spielen mag, bevor es nach Hause kommt. Wenn du deinem Kind noch die Möglichkeit gibst, den Zeitpunkt zu wählen, dann erhöht sich die Chance, dass wenn's soweit ist, dein Kind ohne Theater mitkommt. Wichtig: wenn der Timer kommt, dann wirklich ab nach Hause! Ohne wenn und aber.

Das könnte so aussehen:

- Schatz, wir können noch paar Minuten spielen, bevor wir zum Auto gehen. Magst du noch 5 oder 10 Minuten spielen, bevor du dein Fahrradhelm anziehst?
- 10!
- 10? Ok. Magst du den Timer stellen? Danke Schatz!





Was ist passiert? Das Kind hat selber entschieden und selber den Timer auf deiner Armbanduhr gestellt. Es ist seine Zeit! Wenn du den Timer stellst, ist es Deine Zeit, nicht seine! Wenn's soweit ist, nach Hause zu gehen, ist dein Job nur freundlich dran erinnern, dass das Kind sich entschieden hat, ob es 5 oder 10 Minuten bleiben wolle und jetzt die Zeit vorbei ist. Bonus-Tipp: du musst kein Timer nutzen. Du kannst einfach bis 10 zählen oder das Kind bis 10 zählen lassen.

6. Das wichtigste ist, ruhig zu bleiben. Der Ton macht die Musik. Ich verstehe, dass es einfacher gesagt als getan ist. Was du tun kannst, um ruhig zu wirken, obwohl du innerlich kochst, ist gaaaanz langsam zu reden.

7. Und als letztes kannst du dein schönstes Lächeln aufsetzen, dein Kind an die Hand nehmen und zum Laufrad führen. Wenn du dein Kind anlächelst, lächelt es zurück. Lachen baut Stress ab und stärkt eure Verbindung.

Bekanntlich kann eine Kommunikation erst stattfinden, wenn die emotionale Verbindung hergestellt wurde und das Kind bereit ist, dir zuzuhören. Gibt es eine Garantie, dass das Kind dir zuhört? Natürlich nicht, jedoch wenn du es lächelnd machst, dann erhöht sich die Chance, dass dein Kind macht, was du von ihm möchtest, da Kinder vom Grund aus beitragen wollen.

8. Da Spielen die höchste Priorität ist, kannst du immer ein ein Spiel daraus machen. Es geht darum wie bei der Feuerwehr oder Polizei so schnell wie möglich zum Auto zu kommen. Es macht Spaß zu spielen. Und lachen!

Der ganze Ablauf könnte so aussehen: Du überlegst, dass du um 11:30 nach Hause magst. Um 11:10 sagst du deinem Kind:

- Schatzi, in 10 Minuten gehen wir, weil wir noch kochen müssen. Möchtest du noch 9 oder 10 Minuten spielen?
- Ach, ich sehe, du magst dich heute nicht entscheiden. Ist es ok, wenn ich mich für dich entscheide?
- 10 Minuten noch? Aha. Magst du den Timer stellen? Ja?
- (Mit Siri): Timer 10 Minuten.
- Schatzi, wenn der Timer kommt, gehst du zu deinem Helm, ziehst ihn an, dann fahren wir mit dem Fahrrad bis zum Auto, dann nach Hause. Wir müssen zuhause sein, wenn dein Bruder aus der Schule kommt. Ist es ok für dich?
- Was machst du, Schatzi, wenn der Timer klingelt? - Du sollst immer die Bestätigung deines Kindes abholen, um sicher zu sein, dass es verstanden hat, was passiert, wenn der Timer klingelt.



- Alles klar Schatz! Danke, dass du den Timer gestellt hast. Jetzt freue ich mich noch diese Zeit mit dir zu spielen. Worauf hast du Lust?
- Oh, der Timer klingelt! Magst du den ausmachen? (Hier gibst du altersentsprechende Macht an dein Kind ab und machst das akustische Signal präsent).
- Vielen Dank für das schöne Spiel und jetzt gehen wir zum Auto. Magst du wie die Feuerwehr oder wie die Polizei zum Auto flitzen?

Mit dieser Methode kommt dein Kind derzeit ohne Theater vom Spielplatz nach Hause. Du bleibst positiv und nimmst den Druck heraus, dein Kind fühlt sich auf Augenhöhe behandelt und das stärkt sein Selbstwertgefühl. Langfristig gesehen, stärkst du die Verbindung zu deinem Kind bis ins Erwachsenenalter..

Zusammenfassung

Wir haben gesehen, dass Kinder gar nicht anders können als spielen. Spielen ist ein Grundbedürfnis fürs Kind, nämlich das Bedürfnis für Weiterentwicklung. Du hast erhöht die Chance, dass dein Kind zuhört, wenn du bereit bist, Situationen im Alltag im Spiel zu verwandeln. Und mal ehrlich, wie schön fühlt es sich doch an, wenn du dein inneres Kind wieder aufleben lässt?

Viele Eltern fühlen sich jedoch machtlos, weil manche Dinge im Alltag e.g. rechtzeitig vom Spielplatz nach Hause zu kommen, pünktlich zu einem Termin zu kommen, irgendwie funktionieren müssten. Deshalb hast du jetzt konkrete Tools und ein Screenplay zur Hand bekommen, damit das Heimkommen vom Spielplatz reibungslos funktioniert.

Ja, du hast es richtig erkannt. Es gibt keine 100% Garantie, dass das Kind kooperiert. Jedoch diese Tools, helfen Dir Ruhe zu bewahren und deinem Kind auf Augenhöhe zu begegnen. Dein Kind fühlt sich wichtig, wertgeschätzt und bleibt mit dir in Verbindung. Stell dir vor, dein Kind will dir bei jeder Situation, wenn es ausrastet, eigentlich sagen (nur kann es noch nicht so artikulieren):

- Mama, ich will mich nur nah zu dir fühlen und meinen freien Willen haben. Bist du bereit mir zu helfen?

Wie schnell wärst du bereit, dein Kind jetzt zu umarmen und ihm helfen?



KRISZTINA BABOCSI

“

ERMUTIGTE KINDER UND ENTSPANNTE ELTERN
WOW! WAS FÜR EINE GESELLSCHAFT!

”

ich bin positive Disziplin Elterncoach und eine Mama wie du, die versucht Familie und Beruf unter einem Hut zu bekommen. Ich habe zwei willensstarke Töchter und vom Beruf bin ich Managerin. Die positiven Methoden habe damals gelernt, als meine Erstgeborene in der Trotzphase kam und täglich 90 minütigen Wutausbrüchen hatte. Bereits nach einer Woche trat Verbesserung ein. Nach 6 Wochen hatte Töchterlein Wutausbrüche von nur 5 Minuten zweimal die Woche. Das hat mich dazu bewegt, die Ausbildung zu machen, damit ich anderen Eltern auch helfen kann, ihren willensstarken Kindern durch die Trotzphase zu begleiten.

Wenn du deine positiven Methoden weiter festigen möchtest und Lösungen ohne Schimpfen für weitere Alltagsthemen (Machtkämpfe, Morgenwahnsinn, Abendwahnsinn, am Tisch bleiben beim Essen, Hauen, Beißen, Geschwisterstreit) haben magst, hier kannst du mehr erfahren:

www.profi-mama.com/gratis-einfuehrung