

Drei- bis Vierjährige können durchaus beim Ausräumen der Spülmaschine und anschließendem Sortieren des Geschirrs helfen. Das Besteck kann, je nach Geschicklichkeit und Aufmerksamkeit des Kindes, im Vorschulalter hinzukommen. Ebenfalls im Vorschulalter kann ein Kind kleinere Wäschestücke aufhängen. Sicherlich stört Sie die ein oder andere Falte nicht, wenn sie sich vor Augen halten, dass Ihr Kind seine Hose selbst aufgehängt hat.

Haben Sie schon einmal von den Brötchen gegessen, die Ihr Kind selbst für Sie geholt hat? Die schmecken einfach besser, oder?

Wenn Eltern die Balance zwischen Behütung und Freiraum schaffen, geben sie Kindern die Möglichkeit, sich zu optimistischen, zufriedenen und zuversichtlichen Persönlichkeiten zu entwickeln. Auch das Bewältigen von Aufgaben mit eigenen Ideen, Ausdauer und Geduld wird im Alltag der Kinder Einzug finden. Eines Tages werden es die Kinder selber sein, die diese Balance schaffen müssen – in der Erziehung ihrer eigenen Kinder und der Fürsorge für ihre alten Eltern. Trauen wir ihnen also einiges zu!

Diesen Elternbrief finden Sie auch auf unserer Homepage [www.DFV-Sachsen.de](http://www.DFV-Sachsen.de)

#### Quellen:

- BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – Elternratgeber unsere kinder
- [www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de)
- [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)



#### Zur Autorin - Jacqueline Hofmann

Seit 2007 ist Jacqueline Hofmann, Mutter eines Sohnes, die kompetente Ansprechpartnerin, wenn es um das Thema Erziehung und Bildung von Kindern und Jugendlichen geht. Sie ist diplomierte Sozialpädagogin und ausgebildete Begabungspädagogin IFLW und bietet regelmäßig Beratungen und Schulungen für Eltern und Pädagogen an.

Weitere Informationen und Kontakt zur Autorin finden Sie im Internet unter [www.elternarbeit-sachsen.de](http://www.elternarbeit-sachsen.de).



## Deutscher Familienverband

Landesverband Sachsen e.V.  
Boltenhagener Str. 70  
01109 Dresden  
Tel.: 0351-88963823  
Fax: 0351-88963822  
Familie@DFV-Sachsen.de  
[www.DFV-Sachsen.de](http://www.DFV-Sachsen.de)

Spendenkonto:  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN DE 47850205000003592100  
BIC BFSWDE33DRE

DFV Aue-Schwarzenberg  
Am Fürstenberg 1  
08344 Grünhain-Beierfeld  
Tel.: 03774-22500  
[info@Pension-Hollandheim.de](mailto:info@Pension-Hollandheim.de)

DFV Dresden  
Boltenhagener Str. 70  
01109 Dresden  
Tel.: 0351-8890977  
[info@Familienzentrum-Heiderand.de](mailto:info@Familienzentrum-Heiderand.de)

DFV Gelsenau  
Ernst-Grohmann-Str. 5  
09423 Gelsenau  
Tel.: 037297-49460  
[dfv-gelsenau@web.de](mailto:dfv-gelsenau@web.de)

DFV Leipzig  
Kochstr. 126  
04277 Leipzig  
Tel.: 0341-2275254  
[Familienverband.Leipzig@gmx.de](mailto:Familienverband.Leipzig@gmx.de)

DFV Vogtland  
Andreas-Schubert-Str. 19  
08209 Auerbach  
Tel: 03744-183780  
[info@dfv-vogtlandkreis.de](mailto:info@dfv-vogtlandkreis.de)



Dieser Elternbrief wurde gefördert von:

STAATSMINISTERIUM  
FÜR SOZIALES UND  
VERBRAUCHERSCHUTZ



# „Trau mir ruhig etwas zu!“

Eltern sein in heutiger Zeit

Elternbrief 2016

## Eltern sein in der heutigen Zeit

Eltern müssen sich im Alltag vielen Herausforderungen stellen. Auch bei der Erziehung der Kinder gibt es Fragen. Eltern möchten ihre Kinder fördern. Sie sollen frei aufwachsen und sich entfalten können: spielen, toben, klettern, Buben bauen – wer wünscht sich das nicht für sein Kind? Andererseits gibt es eine Menge an Gefahren, vor denen Eltern ihre Kinder bewahren möchten. Schutzräume oder Freiräume, behüten oder loslassen – es ist für Eltern nicht immer leicht, dazwischen für sich und ihre Kinder den richtigen Weg zu finden.

Eltern, die sich intensiv um ihre Kinder kümmern, werden heute gern als „Helikopter-Eltern“ bezeichnet. Helikopter-Eltern, das sind die, die beständig über ihren Kindern kreisen. Sie machen sich Sorgen, sicherlich auch manchmal mit gutem Grund. Aber die Grenzen zur Überbehütung sind fließend. Es besteht die Gefahr, dass gerade dadurch Kinder auch in ihrer Entwicklung eingeschränkt werden. So liegt es nicht immer am Kind – manchmal sind es auch unsere Ängste und Sorgen, die seiner Entwicklung nicht ausreichend Spielraum geben. Haben wir doch den Mut, unseren Kindern etwas zuzutrauen!

Den ersten drei Lebensjahren unserer Kinder kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Hier lernen Kinder, wem sie vertrauen können und ob ihre Bedürfnisse wahrgenommen werden. Ein Zuviel an Liebe kann es im Grunde nicht geben. Für Kinder ist es förderlich, wenn Eltern ihnen Geborgenheit schenken, sie anerkennen und ermutigen. Diese Haltung ihren Kindern gegenüber sollten Eltern beibehalten, auch dann, wenn ihre

Kinder im Laufe ihrer Entwicklung immer mehr Freiräume einfordern. Denn aus der Fürsorge der Eltern soll nicht die Überbehütung entstehen, die den Kindern die Freude an der Entdeckung der Welt verwehrt.

Dann dürfen Kinder z. B. nicht allein bei Freunden bleiben, bestimmte Lebensmittel nicht essen oder das Klettergerüst nicht hochklettern. Beim Schaukeln werden sie ermahnt, nicht zu hoch zu schaukeln und beim Schlittensfahren doch eher langsam zu fahren.

Wenn Eltern versuchen, alle Gefahren und negativen Erfahrungen von Kindern fernzuhalten, geht dies meist mit vielen Ermahnungen und Sicherheitsverweisen einher. Bei Kindern kann das dazu führen, dass sie übertriebene Ängste entwickeln und Probleme haben, sich auf neue Situationen einzulassen. Auch im Umgang mit anderen Kindern und Erwachsenen kann Schüchternheit dazu beitragen, dass weniger soziale Beziehungen entstehen.



Gerade im Alltag, wenn Kinder lernen die Welt zu entdecken, schränken wir oft ohne es zu merken

Ein Projekt des Deutschen Familienverbandes



die Entwicklungsräume ein. Beim Laufenlernen ermahnen wir sie, nicht zu schnell zu laufen, vorsichtig zu sein um nicht hinzufallen. Aber gerade diese Erfahrungen gehören zum Großwerden dazu. Viele Eltern kennen auch die stressigen Situationen am Morgen vor der Schule, wenn alle Eltern ihre Kinder mit dem Auto zur Schule bringen. Eltern sollten hier abwägen, ob ihr Kind auch alleine gehen oder einen letzten Teil des Schulweges selbständig bewältigen kann.

Angebote der Förderung gibt es heutzutage in einer großen Menge. Der Musikkurs für Babys, das Bewegungsangebot oder auch das frühe Erlernen fremder Sprachen. Grundsätzlich gilt, dass Eltern diese Angebote wahrnehmen können und somit zahlreiche Anregungen den Kindern ermöglichen. Aber auch hier sind die Grenzen zu einem frühen Leistungsdruck und Überforderung fließend.

Beobachten Sie ihr Kind und reagieren Sie, wenn es Zeichen der Überforderung oder des Unwohlseins zeigt. Beschränken Sie die Angebote auf wesentliche Bestandteile. Wenn Sie selbst z. B. gestresst vom Hin- und Herfahren sind, wie mag es Ihrem Kind gehen? Kürzen Sie den Terminplan des Kindes. Bauen Sie „freie“ Tage in den Alltag ein, um Möglichkeiten des Freispiels, von Rollenspielen oder Entspannungsmomenten zu schaffen.

### Biografie der Eltern

Was wir selber als Kinder erlebt haben, spielt eine große Rolle in unserem Erziehungsverhalten. Viele Eltern möchten bewusst Erfahrungen, die sie selbst als Kind gemacht haben, entweder ebenfalls an ihre Kinder weitergeben oder diese davor beschützen. Beides zeigt deutlich, dass unsere eigene Kindheit und Vergangenheit einen großen Einfluss darauf hat, wie wir unsere eigenen Kinder erziehen. Daher ist es wichtig, als Eltern offen miteinander zu reden, wenn Sie z. B. Sorge haben, Ihre Ängste um Ihr Kind könnten seine Erfahrungswelt beeinträchtigen.

### Wie erkenne ich, dass ich mein Kind zu viel behüte?

Das Bauchgefühl von Eltern liefert in der Regel die notwendige Balance. Wenn Sie sich unsicher sind, helfen folgende Fragen, die Sie sich stellen können:

- Hat mein Kind neben gemeinsam verbrachter Zeit auch die Gelegenheit, sich selbst und allein in ein Spiel zu vertiefen?
- Ich kenne jeden Schritt meines Kindes und bin bei jeder Trainingsstunde oder Verabredung zum Spiel dabei?
- Mein Kind soll es so einfach wie möglich haben, und ich nehme ihm Aufgaben ab, die es selbst tun könnte?
- Ich sehe die Begabungen meines Kindes und habe bereits eine klare Vorstellung, was es später im Berufsleben tun wird?
- Spielzeuge teste ich genau vor dem Kauf auf Portalen, Stiftung Warentest oder in Zeitschriften? Ohne vorherige Info kaufe ich nichts.

### Selbstvertrauen

Kinder mit einem gesunden Selbstvertrauen und verlässlichen Bezugspersonen können sich in ihrer Erfahrungswelt ausprobieren und jeden Tag aufs Neue die Welt entdecken. Vielfältige Entfaltungsmöglichkeiten geben ihnen Optimismus und Zuversicht in ihr Handeln. So können Kinder mit vielen kreativen Ideen ihre Umwelt entdecken und erforschen.

In Situationen, in denen Kinder zu bewältigende Aufgaben nicht auf Anhieb schaffen, wie z. B. selbstständiges Anziehen, neigen Kinder mit einem gesunden Selbstvertrauen weniger zu Wutanfällen oder Frustration. Weiterhin entwickeln diese mit der Zeit ein besseres Gespür für die Gefühle von Eltern und anderen Kindern. Dies hilft nicht nur bei Konflikten, sondern ist auch einfach angenehm für andere. Diese Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen, bildet die Grundlage in schwierigen Situationen gemeinsam an einer Lösung zu arbeiten und auf andere Menschen zuzugehen.

Dabei sollten Eltern jedoch beachten, dass es ganz normal ist, wenn Kinder z. B. in der Trotzphase mit den Füßen trampeln, einen Wutanfall bekommen oder mal den Becher umschmeißen. Gerade die Zeit des Entdeckens der eigenen Persönlichkeit geht einher mit dem Erfahren vieler verschiedener Gefühle und des eigenen Willens.

Für Eltern ist es also nicht immer leicht die Balance zwischen Loslassen und Beschützen zu finden. Kinder benötigen zur Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens Freiraum, in denen sie sich ausprobieren können. Überbehütung in der Erziehung kann dabei das zuversichtliche

Handeln von Kindern hemmen. Kinder, denen Entscheidungen und Erfahrungen abgenommen werden, können nicht aus eigenen Fehlern lernen und verpassen wichtige Erfahrungen, die für das spätere Leben von Bedeutung sind.

Doch auch der gänzliche Verzicht auf Regeln und Grenzen - um den Kindern möglichst viele Freiräume zu schaffen - überfordert Kinder und schränkt sie in ihrer Entwicklung ein. So können diese Kinder Probleme haben, Gefahren einzuschätzen und suchen in erhöhtem Maß nach Aufmerksamkeit und Bestätigung. Auf emotionaler Ebene finden diese Kinder nicht das ersehnte Gegenüber und können Gefühle von Alleinsein und Verlustängste entwickeln.

### Was braucht ein Kind für ein gesundes Selbstvertrauen?



- Geborgenheit und Freiraum
- Verlässlichkeit der Eltern und die Möglichkeit, selbst Verantwortung zu übernehmen
- Ermutigung und gesetzte Grenzen
- Schutzraum und Anregung

Um ein gesundes Selbstvertrauen entwickeln zu können, benötigen Kinder einen Schutzraum mit verlässlichen Bezugspersonen, der gleichzeitig Freiräume ermöglicht. Kinder können sich in diesen Räumen frei bewegen und entwickeln. Bindungen aufzubauen, zu wissen wem man vertrauen kann und die Fähigkeit sich in andere Menschen hineinzuversetzen, sind dabei wichtige Voraussetzungen.

### Erfahrungswelten von Kindern

Im Laufe der Jahre sollten Eltern ihren Kindern ermöglichen, die Welt immer mehr zu entdecken und dabei eigene Erfahrungen zu machen. So benötigen Kinder unter drei Jahren einen sicheren Platz zum Krabbeln und Zeit zum Schmusen mit Mama und Papa. Diese Schutzräume sind wichtig um die neuen Anforderungen zu bewältigen und sich auszuprobieren. Beziehen Sie Ihre Kinder in Abläufe Ihres Familienalltages ein! So können sie sich in Ihrer Nähe ausprobieren. Zahlreiche Sinneserfahrungen und das Entdecken verschiedener Materialien zum Matschen, Wasserspielen und der Umgang mit Farben sorgen

für viel Anregung. Auf das Ruhe- und Schlafbedürfnis ihres Kindes sollten Eltern dabei besonders achten. Dies gibt den notwendigen Schutz und sorgt für eine ausgeglichene Persönlichkeit.

Je älter Kinder werden, desto stärker benötigen diese eine Orientierung an Gleichaltrigen. Für die Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens ist die Förderung von Freundschaften daher ein wesentlicher Bestandteil. Weiterhin sollten Eltern dem natürlichen Bewegungsdrang ihrer Kinder im Alltag einen Raum geben.

Eine der wichtigsten Erfahrungen für Kinder ist das Bewältigen von Situationen aus eigener Kraft heraus. Durch eigenes Tun etwas bewirken zu können und somit Einfluss auf das Ergebnis zu haben, macht unsere Kinder stolz und motiviert sie zu weiterem Handeln. Mit Geduld und Ausdauer ein Ziel zu verfolgen, z. B. etwas zu bauen, zu konstruieren oder aufzuräumen, hilft dabei, sich nicht von Misserfolgen abbringen zu lassen und eigene Wege zu gehen. Eltern sollten darauf achten nicht sofort einzugreifen, wenn etwas mal nicht auf Anhieb gelingt. Beobachten Sie Ihr Kind und Sie werden sehen, wieviel Freude entstehen kann, wenn nach mehrmaligem Versuchen der gebaute Turm endlich stehen bleibt und das Balancieren nach Neubeginn wie von Zauberhand geht.

Eltern sollten ebenfalls z.B. bei auftretenden Konflikten zwischen Geschwistern oder auf dem Spielplatz zunächst abwarten, ob Kinder diese alleine lösen können. Einschreiten sollten Eltern, wenn eines der Kinder schwächer ist und sich aus eigener Kraft nicht wehren kann oder deutliche Gewaltanwendungen zu Tage treten.

### Was sollte ein Kind in welchem Alter dürfen?

Die Entscheidung, wann ein Kind reif genug ist alleine den Schulweg zu gehen oder ohne Begleitung im Garten zu spielen, hängt von vielen Faktoren ab. Es sind die Entwicklung und die Persönlichkeit des Kindes zu berücksichtigen. Bereits im Kindergartenalter können Kinder z. B. anfangen das Fahrradfahren zu üben. Natürlich sollten Eltern hier auf eine sichere Umgebung und den notwendigen Schutz achten.

Bis zum zweiten Lebensjahr sind Kinder ebenfalls in der Lage sich selbständig anzuziehen. Leicht zu handhabende Kleidung, die z. B. am Kopf nicht zu eng ist, kann dabei hilfreich sein.