

VIA-Elterntraining
Informations- und Arbeitsmaterialien zur Sitzung

„Meine, deine, unsere Zeit“

Etablierung wertvoller Zeiten als Grundlage
für eine positive Beziehung

„Ich wünsche mir mehr Spaß mit dir“

Ziel: Miteinander und aneinander Spaß haben! Durch:

- Etablierung von „schönen Zeiten“ als Grundlage für gegenseitige Wertschätzung und einen positiven Beziehungsaufbau.
- gegenseitiges Entdecken positiver Eigenschaften ohne Anforderung, Ermahnung, Provokation, gereizte Stimmung etc.
- Erleben, dass die gemeinsam verbrachte Zeit nicht nur anstrengend ist, sondern Spaß machen kann.
- Kennen lernen neuer Seiten.

Empfehlungen zur Etablierung der „schönen Zeit“

- Besprechen Sie mit Ihrem Kind Ihr Anliegen, mehr schöne, gemeinsame Zeit miteinander zu verbringen.
- Schreiben Sie eine Liste mit gemeinsamen Beschäftigungen, die Sie gerne mit Ihrem Kind machen würden und lassen Sie Ihr Kind eine eigene Liste schreiben.
- Vergleichen Sie zusammen mit Ihrem Kind die Listen und unterstreichen Sie gemeinsame Interessen sowie Interessen Ihres Kindes, auf die Sie sich einlassen wollen.
- **Zur Erinnerung:** Sie sind Modell! Springen Sie über Ihren Schatten und erklären Sie sich zu Beschäftigungen bereit, die für Sie nicht von primärem Interesse sind. Damit vermitteln Sie die Botschaften: „*Ich nehme deine Interessen ernst.*“, „*Ich bin bereit, dir entgegenzukommen.*“, „*Ich will deine Welt besser verstehen.*“, „*Es ist mir wichtig, zu erfahren, was dir gefällt und was dir Spaß macht.*“

- Stellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Regeln für die „schöne Zeit“ auf. Tun Sie dies auch schriftlich. So können Sie immer wieder nachschauen, worauf Sie sich geeinigt haben.
- Wann? Legen Sie die Tage und die Zeit genau fest.
- Wie lange? Definieren Sie die Zeit genau. Achten Sie bei der Festlegung darauf, dass die Zeit auch kontinuierlich umzusetzen ist (z. B. 20 Minuten nach dem Mittagessen oder dem Abendessen).
- Wer macht mit? Beziehen Sie, wenn möglich, beide Elternteile mit ein. Wenn Sie mehrere Kinder haben, empfiehlt sich (wenn möglich) die Festlegung einer Zeit, in der die Geschwister anderweitig betreut werden können oder bereits schlafen. So kann die volle Aufmerksamkeit einem Kind zur Verfügung stehen. Sie vermitteln damit die Botschaft: *„Meine Aufmerksamkeit soll dir alleine gehören.“* Wenn Ihre Kinder damit einverstanden sind, können „schöne Zeiten“ selbstverständlich auch zusammen verbracht werden.
- Wer bestimmt? Lassen Sie Ihr Kind einen Vorschlag machen, was in der „schönen Zeit“ gemacht wird. Der Familienalltag wird zumeist durch die Vorgaben der Eltern dominiert – hier können Sie einen Ausgleich bieten. Sie vermitteln damit die Botschaft: *„Ich nehme deine Vorschläge ernst.“*
- Lassen Sie sich auf den Vorschlag Ihres Kindes ein. Sie vermitteln damit die Botschaft: *„Ich bin bereit, mich deinen Interessen zu widmen.“*
- Vorbeugung von Konflikten: Einigen Sie sich vor Beginn der „schönen Zeit“ auf ein Spiel und die Regeln.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es Ihnen wichtig ist, dass sich die Beteiligten an die Regeln halten.
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass die Regeln nicht während eines Spiels verändert werden dürfen. Es sei denn, Sie werden als Vorschlag formuliert und bieten dem anderen die Wahlmöglichkeit.
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass das Spiel bei Schummeleien abgebrochen werden muss. Bieten Sie Ihrem Kind für den Rest der Zeit eine alternative gemeinsame Beschäftigung an. Sie vermitteln damit die Botschaften: *„Ich erwarte von dir, dass du dich an unsere Vereinbarungen hältst.“*, *„Auch wenn du bei einer Beschäftigung die Vereinbarung missachtet hast, traue ich dir grundsätzlich zu, dass du dich an die Regeln hältst. Ich gebe dir hierzu gerne die Gelegenheit.“*
- Was ist, wenn die „schöne Zeit“ mal ausfallen muss? Bieten Sie Ihrem Kind an, die Zeit nachzuholen, wenn der Grund für die Nichteinhaltung bei Ihnen liegt (z.B. wegen Terminen, Besuch, Missstimmung etc.). Tun Sie dies zeitnah (am besten am nächsten Tag). Sie vermitteln damit die Botschaften: *„Du kannst dich darauf verlassen, dass ich mir regelmäßig Zeit für dich nehme.“*, *„Es ist mir wichtig, dass du nicht zu kurz kommst.“*
- Wenn sich Ihr Kind nicht auf die „schöne Zeit“ einlassen will, sollte die Zeit nicht nachgeholt werden. Sie senden damit die Botschaft: *„Es ist in Ordnung, wenn du die „schöne Zeit“ mal nicht umsetzen willst, aber ich kann mir nicht immer flexibel die Zeit nehmen.“*

- Seien Sie nicht böse mit Ihrem Kind, wenn es sich nicht auf die „schöne Zeit“ einlassen will. Sie senden damit die Botschaft: *„Ich wünsche mir zwar Spaß mit dir, aber es soll kein Zwang für dich sein.“*
- Was ist, wenn die Zeit zu Ende ist und noch nicht fertig gespielt ist? Bieten Sie Ihrem Kind an, das Spiel in der nächsten „schönen Zeit“ fortzusetzen. Wenn Sie die Lust und die Zeit erübrigen können und das Spiel fortsetzen wollen, formulieren Sie dies als Ausnahme. Sie senden damit die Botschaft: *„Auf unsere „schöne Zeit“ kannst du dich verlassen. Die Erweiterung der Zeit kann ich nicht immer garantieren, weil ich auch noch andere Verpflichtungen habe.“*
- Reden Sie mit Ihrem Kind über die „schöne Zeit“. Geben Sie ihm Rückmeldung über das, was Ihnen gefällt und fragen Sie Ihr Kind, wie ihm die „schöne Zeit“ gefällt. Sie vermitteln damit die Botschaft: *„Mir ist es wichtig, dass du die „schöne Zeit“ schön findest.“*
- Optimieren Sie die „schöne Zeit“ gemeinsam mit Ihrem Kind. Verändern Sie alles, was zu Konflikten und Missstimmung führt und versuchen Sie hierfür gemeinsame Lösungen zu finden. Halten Sie vereinbarte Veränderungen schriftlich fest.
- Seien Sie kreativ! Kinder können durch unterschiedliche Spiele viel lernen und sich ausprobieren. Nutzen Sie Anregungen aus Büchern, Zeitschriften oder dem Internet, um unterschiedliche Beschäftigungen für die „schöne Zeit“ kennen zu lernen. Oder gehen Sie mit Ihrem Kind in einen Spielzeugladen, um sich gemeinsam ein Spiel auszusuchen.
- Beachten Sie die Uhr! Schauen Sie zu Beginn der schönen Zeit gemeinsam auf die Uhr und erinnern Sie das Kind an das Ende, damit es keine Diskussionen gibt.
- Verwirklichen Sie die „schöne Zeit“ regelmäßig. Mit einer regelmäßigen Umsetzung sind Sie Ihrem Kind ein Vorbild für Verlässlichkeit. Und Sie vermitteln damit die Botschaft: *„Mir ist es wichtig, regelmäßig „schöne Zeiten“ mit dir zu erleben.“*
- Lassen Sie auch in schwierigen Zeiten nicht von der Vereinbarung ab. Damit vermitteln Sie die Botschaften: „Du bist mir so wichtig, dass ich nicht locker lassen möchte.“, „Auch in Krisenzeiten möchte ich dir Aufmerksamkeit schenken.“
- Nutzen Sie die „schönen Zeiten“, um Ihr Kind zu beobachten. Sie werden sehen, was die Stärken und auch die Schwächen Ihres Kindes sind.
- Loben Sie Ihr Kind für tolle Einfälle, faires Spiel, Abwarten, angemessenen Umgang mit Misserfolg etc.
- Tadeln Sie Ihr Kind nicht, wenn ihm etwas nicht so gut gelingt.
- Geben Sie Ihrem Kind Anleitung und Modell bei Dingen, die ihm schwerfallen. Versuchen Sie dabei, Ihr Kind nicht zu bevormunden oder zu belehren. Sie senden damit die Botschaft: *„Wenn dir etwas schwerfällt, helfe ich dir gerne.“*
- Ignorieren Sie Wutanfälle infolge eines verlorenen Spiels. Ihr Kind ärgert sich schon genug über sich selbst und seinen Misserfolg. Sie können die Situation mit Ihrem Kind besprechen, wenn es sich wieder beruhigt hat.

Hausaufgabe zur „schönen Zeit“

- Etablieren Sie „schöne Zeiten“ gemeinsam mit Ihrem Kind.
- Beobachten Sie, wie Ihr Kind auf den Vorschlag reagiert.
- Passen Sie die Vorschläge Ihren Möglichkeiten zu Hause an.
- Formulieren Sie die gemeinsamen Vereinbarungen schriftlich.
- Bringen Sie Ihre Vereinbarungen zur nächsten Elternsitzung mit.
- Genießen Sie die „schöne Zeit“ mit Ihrem Kind.

Stressmanagement für Eltern

- Machen Sie sich Gedanken über vermeidbare und unvermeidbare Stressquellen in Ihrem Alltag.
- Kraft tanken – aber wie? Treffen Sie klare Absprachen, um nervenaufreibende anstrengende Auseinandersetzungen zu vermeiden. Das heißt:
- Strukturieren Sie Ihren Alltag.
- Entzerren Sie zeitliche Engpässe, indem Sie Termine verlegen oder sagen Sie gegebenenfalls Termine ab.
- Delegieren Sie Aufgaben an Andere.
- Tun Sie sich selbst was Gutes, um Anforderungen des Alltags gewachsen zu sein.
- Planen Sie eigene Auszeiten zum Entspannen ein.
- Gehen Sie sportlichen Aktivitäten nach.
- Lenken Sie sich von Anstrengungen ab und suchen Sie wohltuende Zerstreuung.

Hausaufgabe zum Stressmanagement

- Beurteilen Sie Ihren Alltag. Wo gibt es Stresssituationen, die vermeidbar sind?
- Erstellen Sie einen Tages-/Wochenplan: Wo können Sie Stresssituationen durch Aufgabenverteilung oder Delegieren vermeiden?
- Planen Sie eine feste Aktivität oder Entspannung für sich in Ihrem Alltag ein und setzen Sie diese um!