

ET_IA_04

VIA-Elterntaining

Informations- und Arbeitsmaterialien zur Sitzung

„Komm, lass uns Lösungswege finden“

Die Festlegung verbindlicher Regeln als Grundlage
für eine verlässliche Beziehung

Welche Bedeutung haben Regeln im sozialen Miteinander?

- Regeln sind Richtlinien (im Sinne von Vorschriften für soziales Verhalten).
- Regeln sind Handlungsanleitungen (im Sinne einer Regelmäßigkeit und Vorausehbarkeit).
- Die Einhaltung von Regeln bietet Sicherheit, Orientierung und Verlässlichkeit etc.

Warum sind Familienregeln sinnvoll?

- Damit jeder weiß, was die anderen von ihm erwarten.
- Damit jeder weiß, wie er zu einer guten Atmosphäre beitragen kann.
- Damit sich jeder auf den anderen verlassen kann.
- Damit allen Rechte zugestanden werden.
- Damit sich alle zu gewissen Aufgaben oder Pflichten bekennen.
- Aber auch: Damit Konflikte und Diskussionen aufgrund diskrepanter Erwartungen verringert oder vermieden werden.

Empfehlungen zur Etablierung von Familienregeln

- Erstellen Sie die Familienregeln gemeinsam mit allen Familienmitgliedern. Das Argument, von der Regel nichts gewusst zu haben, kann so wirkungsvoll entkräftet werden.
- Erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie Regeln für bestimmte Alltagssituationen aufstellen wollen (siehe Gründe: Warum sind Familienregeln sinnvoll oder unten angeführte Beispiele).

Beispiele:

„Stell dir vor, es gäbe keine Regel für den Beginn des Schulunterrichtes. Was würde passieren?“

„Stell dir vor, es gäbe keine Regeln beim Fußball. Was würde passieren?“

„Stell dir vor, niemand in unserer Familie würde eine Aufgabe übernehmen oder sich an Vereinbarungen halten. Was würde passieren?“

- Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, in welchen Situationen es häufig zu Konflikten kommt (Ordnung, Sauberkeit, Zeitmanagement, Hausaufgaben, PC- und Fernsehzeiten etc.). Diese eignen sich hervorragend für die Erstellung von Familienregeln!
- Fragen Sie Ihr Kind, ob ihm auch bestimmte Regeln, an die sich andere halten sollen, wichtig sind. Nehmen Sie diese bei der Besprechung mit auf. So fühlt sich Ihr Kind ernst genommen und gleichberechtigt behandelt.

Beispiel:

„Ich möchte, dass meine Schwester Anna nicht ungefragt mit meinen Sachen spielt.“

- Formulieren Sie die Regeln einfach und unmissverständlich. Beschreiben Sie genau, wie sich das Kind oder die Beteiligten verhalten sollen.

Beispiel:

„Anna fragt Kai, ob sie mit seinen Sachen spielen darf. Kai bestimmt die Bedingungen, zu denen Anna mit seinen Sachen spielen darf. Anna spielt nicht mit Kais Sachen, wenn er es nicht erlaubt.“

- Verdeutlichen Sie Ihrem Kind, dass Regeln keine Bitten sind. Das heißt, niemand darf sich aussuchen, ob er sich an eine Regel hält oder nicht. Die Nichteinhaltung von Regeln führt zu vorher abgesprochenen Konsequenzen.
- Stellen Sie für alle Familienmitglieder Regeln auf. So vermitteln Sie Ihre Bereitschaft, sich auch an Absprachen zu halten.
- Unterscheiden Sie zwischen Regeln, die für alle in der Familie gelten (allgemeine Regeln) und solchen, die für einzelne Personen gelten.

Beispiele:

- Jeder räumt sein Geschirr nach dem Essen in die Küche.
- Jeder entschuldigt sich, wenn er jemandem weh tut oder einen anderen zu Unrecht beschuldigt.
- Jeder sagt Bescheid, wenn er sich verspätet.
- Kai erledigt die Hausaufgaben, bevor er zum Spielen geht.
- Papa geht vor dem Frühstück mit dem Hund raus.
- Kai und Anna räumen mittwochs und samstags ihr Zimmer auf.

- Besprechen Sie in Ihrer Familie, warum Ihnen die Einhaltung einer Regel wichtig ist (so kann Ihr Kind den Sinn einer Regel besser verstehen).

Beispiele:

- Alle reden in einem ruhigen und freundlichen Ton miteinander, um gegenseitig ein positives Vorbild zu sein, um eine schöne Atmosphäre zu haben oder um den anderen nicht zu verletzen.
- Kai liegt um 20.30 Uhr im Bett, um zur Ruhe zu kommen und am nächsten Tag ausgeschlafen zu sein.

- Treffen Sie Vereinbarungen über die Konsequenzen bei NICHT-Einhaltung einer Regel (siehe hierzu auch die Sitzung zu logischen Konsequenzen).
- Lassen Sie bei NICHT-Einhaltung einer Regel unmittelbar die Konsequenz erfolgen, sodass Ihr Kind lernt: Wenn ich mich nicht an die Regel halte, dann erfolgt etwas Unangenehmes.
- Geben Sie Ihrem Kind unmittelbar eine positive Rückmeldung, wenn es sich an eine Regel hält, sodass Ihr Kind lernt: Wenn ich mich an eine Regel halte, dann erfolgt etwas Angenehmes.
- Halten Sie die wichtigsten Regeln schriftlich fest (so vermeiden Sie Diskussionen und unterschiedliche Interpretationen der Vereinbarungen).
- Verändern Sie Regeln nur gemeinsam mit Ihrem Kind (halten Sie die Veränderungen ebenfalls schriftlich fest).

Hausaufgabe

- Stellen Sie für Ihre Familie zwei Regeln, entsprechend der besprochenen Empfehlungen, auf.
- Besprechen Sie die Regeln gemeinsam mit Ihrer Familie und formulieren Sie die Regeln schriftlich.
- Setzen Sie die Regeln in Ihrer Familie um.
- In der nächsten Sitzung besprechen wir die Erfahrungen, die Sie mit der Umsetzung der Regeln gemacht haben.