

## Konsequenzen in der Erziehung

### Merkblatt für Eltern

#### Was unterscheidet Konsequenzen von Strafen?

Konsequenzen bauen auf gegenseitigem Respekt auf. Im Gegensatz zur Strafe denken Eltern bei der Durchsetzung von Konsequenzen mit dem Kind und für das Kind. Ziel ist, die langfristigen Entwicklungsschritte des Nachwuchses im Auge zu behalten.

Grundsätzlich lässt sich sagen: Je ruhiger und sachlicher Eltern mit schwierigen Situation umgehen, desto eher wird das Kind sie als natürliche Autorität erleben und sich dadurch weniger auf einen Machtkampf einstellen.

#### Tipps für Eltern

##### *Klare Abmachungen*

Treffen Sie mit dem Kind klare Abmachungen und schreiben Sie diese allenfalls auf. Hält sich das Kind nicht daran, beschreiben Sie ihm das Problem zum Beispiel wie folgt: „Schau, wir haben abgemacht, dass du nach der Schule gleich nach Hause kommst – jetzt ist es eine Stunde später.“ Teilen Sie dem Kind die Konsequenzen seines Verhaltens vor der Grenzüberschreitung mit.

Konsequenzen sollen den Fähigkeiten und der Entwicklung des Kindes angepasst sein und Sinn machen. Idealerweise überfordern sie weder die Kinder noch die Eltern.

##### *Gute Kommunikation*

Vermeiden Sie beim Diskutieren Verallgemeinerungen wie „schon wieder“, „immer“ oder „nie“. Setzen Sie statt abwertende DU-Botschaften besser aussagekräftige ICH-Botschaften ein wie zum Beispiel: „Ich habe auf dich gewartet und das ärgert mich.“ anstatt „Du bist immer zu spät.“

Falls eine Konsequenz nötig wird, sprechen Sie diese in ruhigem und bestimmten Ton aus: „Ich habe dich nun zwei Mal darauf angesprochen. Du hast versprochen, dass es klappt und nun bist du wieder zu spät. Am heutigen Mittwochnachmittag bleibst du also zu Hause und hilfst mir im Garten wie besprochen. Ich erwarte dich um halb zwei in den Arbeitskleidern.“ Stellen Sie die also Konsequenzen wenn immer möglich, in direktem Zusammenhang mit dem Verhalten, das nicht akzeptiert wird.

Besprechen Sie die Konsequenzen als Eltern und Erziehende gemeinsam.

##### *Geradlinig sein*

Es ist wichtig, die Konsequenzen einzuhalten. Vereinbaren Sie deshalb Konsequenzen, welche auch durchführbar sind.

Hören Sie sich die Sicht des Kindes an und haben Sie Verständnis dafür – wenn das Kind zum Beispiel seine Uhr Zuhause vergessen hat. Trotzdem dürfen Sie die vorher besprochene Konsequenz deswegen nicht wegfallen lassen. Vielmehr kann sie dazu dienen, mit dem Kind zu überlegen, wie es beim nächsten Mal handeln könnte. Dabei haben Kinder oft eigene Ideen, wie sie ein Problem lösen können – und diese sind oft besser als die Einfälle der Eltern. Warten Sie also mit dem Erteilen von Ratschlägen zu.

#### Und das Kind?

Lassen Sie Ihrem Kind die Freiheit zu wählen, Grenzen zu akzeptieren und Absprachen einzuhalten oder Grenzen auszutesten. Falls Sie Konsequenzen umsetzen, stellen Sie sicher, dass sie die Kinder auch wirklich verstehen (besonders wichtig bei kleinen Kindern).

