

ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG

HERZLICH WILLKOMMEN

Wir beraten alle Steglitzer und Zehlendorfer Eltern, Familienangehörige, Pflegeeltern, Adoptiveltern sowie andere, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben. Kinder und Jugendliche können sich auch ohne ihre Eltern anmelden.

WER WIR SIND

Wir sind ein erfahrenes Team aus Psycholog*innen, Sozialpädagog*innen und Psychotherapeut*innen mit verschiedenen therapeutischen Zusatzausbildungen. Zwei Assistentinnen unterstützen das Team.

MIT WELCHEN THEMEN KÖNNEN SIE ZU UNS KOMMEN?

Sie können uns mit allen Themen aufsuchen, die die Entwicklung und Erziehung, das Zusammenleben als Paar und in der Familie oder familiären Lebensgemeinschaft betreffen. Auch bei Fragen zur werdenden Elternschaft, Trennung und Umgang können wir Ihr Ansprechpartner sein.

WIE KÖNNEN WIR HELFEN?

Wir versuchen mit Ihnen im Gespräch die Situation zu klären, die unterschiedlichen Handlungsmöglichkeiten abzuwägen, eventuell neue Ideen mit Ihnen zu entwickeln und auszuprobieren. Wir haben keine "Patentrezepte", aber das durch unterschiedliche Aus- und ständige Fortbildungen und die Erprobung im Alltag gesammelte Erfahrungswissen. Oft erweist sich das Mitdenken einer unbeteiligten Person als nützlich. Auch ein einmaliges Gespräch zu einer Frage, die Sie, Ihr Kind oder Ihre Familie betreffen, kann hilfreich sein. Aber auch längerfristige Beratungen sind möglich.

- Wir unterliegen der Schweigepflicht.
- Beratung kann auch anonym durchgeführt werden.
- Die Beratung ist kostenfrei.
- Die Beratung ist freiwillig.



Der Familienkompass wird herausgegeben durch die Erziehungs- und Familienberatung Steglitz-Zehlendorf. Er befasst sich mit verschiedenen Themen rund um die Entwicklung und Erziehung von Kindern. Quellenangaben und weiterführende Literatur sind auf der Website veröffentlicht.

www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf



PUBERTÄT VERÄNDERUNGEN, KRISEN, BEDÜRFNISSE

WIE KOMMEN KINDER DURCH STÜRMIGE ZEITEN?

PUBERTIERENDES GEHIRN

Krankheiten behandeln, Unfallrisiken minimieren, behagliche Kleidung und hygienische Bedingungen gehören zu den Basis-Faktoren gelingender Erziehung, ebenso wie altersangemessene Schlaf- und Wachrhythmen und eine gesunde Ernährung.

KÖRPERLICHE REIFEENTWICKLUNG

Kinder benötigen äußere Strukturen und Taktgeber, um auch innerlich Strukturen zu entwickeln. Eine angstfreie, neugierige Erkundung der Welt wird für das Kind möglich, wenn berechenbare, sich wiederholende Abläufe Sicherheit geben. Dazu gehören z.B. feste Essens- und Schlafzeiten, aber auch die Stabilität in den Beziehung zu anderen Menschen und die Vorhersagbarkeit ihrer Reaktionen.

FREUNDE, CLIQUE, PEERGROUP

Freunde werden in der Pubertät immer wichtiger. Jugendliche brauchen sie für die Orientierung und Stabilisierung der Persönlichkeitsentwicklung und Identitätsfindung. Durch sozialen Freiraum können sie neue Möglichkeiten erproben und sich langsam von den Eltern ablösen und eigenständig werden. Dafür brauchen sie Eltern, die ihnen Raum geben und sich auch für ihre Freunde interessieren. Wenn Jugendliche besorgniserregende oder belastende Freundschaften haben, sollten Eltern das mit ihnen besprechen und nach Unterstützung (Beratung etc.) suchen.



FAMILIEN KOMPASS

BEZIRKSAMT STEGLITZ-ZEHLENDORF
ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG

WER BIN ICH

Jugendliche fangen an Normen, Werte und Regeln in Frage zu stellen, was für Eltern oft herausfordernd sein kann. Auch sich selbst hinterfragen sie immer mehr: Wer bin ich? Wie möchte ich sein? Was denken andere über mich? Welche sexuelle Orientierung möchte ich haben? In ihren Eltern und anderen Erwachsenen suchen sie Ansprechpartner für Diskussionen und Anregungen, die ihnen helfen, eigene Antworten für ihr Leben zu finden.

AUSBALANCIERTE GRENZEN

Jugendliche widersetzen sich oft den von den Eltern gesetzten Grenzen, fühlen sich aber vernachlässigt, wenn keine oder zu wenige Grenzen mehr vorhanden sind. Die Konflikte mit einem starken Gegenüber, an dem sie sich reiben können, sind wichtig für ihre Persönlichkeitsentwicklung. Bei der Konfliktbewältigung und ggf. Versöhnung kann ein offenes kommunikatives Verhalten der Eltern, in dem alle Meinungen angehört und akzeptiert werden, unterstützend sein. Auch Eltern haben das Recht auf Abgrenzung und sollten auf ihre Bedürfnisse achten.

VERTRAUEN UND ZUTRAUEN

Vertrauen ist eine wesentliche Voraussetzung um Krisenzeiten gut durchzustehen. Wenn Jugendliche spüren, dass ihnen etwas getraut wird, gibt ihnen das Sicherheit und Geborgenheit. Sie erleben dadurch auch Wertschätzung und Anerkennung von Eltern und Erziehern, die ihr Selbstbewusstsein stärken.



Der Familienkompass wird herausgegeben durch die Erziehungs- und Familienberatung Steglitz-Zehlendorf. Er befasst sich mit verschiedenen Themen rund um die Entwicklung und Erziehung von Kindern. Quellenangaben und weiterführende Literatur sind auf der Website veröffentlicht.

www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf

FAMILIE IN TRENNUNG

WIE KÖNNEN ELTERN DEN ÜBERGANG VON EINER ZUSAMMENLEBENDEN IN EINE GETRENNT LEBENDE FAMILIE ERFOLGREICH GESTALTEN.

ALTERSANGEMESSEN ERKLÄREN STATT ÜBERFORDERN

Kinder benötigen eine entwicklungsangepasste Erklärung für die Trennung. Trennung ist ein Prozess und somit wird „DAS Erklärungsgespräch“ nicht ausreichen. Eher werden Kinder genau dann genau die Fragen stellen, die ihrem Denken entsprechen und ihre Sorgen ausdrücken. Wichtig ist es, sich dann – wenn Kinder fragen – ausreichend Zeit zu nehmen, sie emotional aufzufangen und in kindgerechter Sprache zu antworten. Auch sollten Kinder nicht mit den eltern-eigenen Gefühlen überfrachtet werden

ELTERNPLAN SCHAFFT SICHERHEIT

Bevor die Trennung vor den Kindern thematisiert wird, tauschen Sie als Eltern sich über folgende Aspekte aus und schaffen Klarheit: Wie war es bis jetzt? (Wer hat das Kind ins Bett gebracht? Wer kann es beruhigen, es trösten? Wer hat es bisher hauptsächlich versorgt? ...) Was wird sich ändern? (Werden die Kinder umziehen müssen? Was muss sich zwingend verändern, was kann möglichst gleich bleiben? Können die Kinder ihre Freunde weiterhin sehen? Was wird sich an der Betreuungssituation ändern? Werden die Eltern mehr arbeiten müssen und weniger Zeit für die Kinder haben?...) Wer wird für die Kinder da sein? (Aufteilung der Betreuungszeiten? Ferienregelung? Wer wird bei der Betreuung der Kinder mithelfen?...).

PERSPEKTIVE WECHSELN

Kinder fragen sich zumeist auch, wie ihre eigene Zukunft wohl aussehen wird. Um zu verstehen, was wichtig für Ihr Kind ist, nehmen Sie seine Perspektive ein. Veränderungen stehen an. Diese können verunsichern und ängstigen. Was ist wichtig für Ihr Kind? Was gibt ihm Halt und Struktur? Was schafft Vertrauen, Zuversicht und Hoffnung?



FAMILIEN
KOMPASS

BEZIRKSAMT STEGLITZ-ZEHLENDORF
ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG

Hören Sie genau hin und fühlen Sie sich ein. Die drei Grundbedürfnisse beachten bei der Betreuungsplanung: *Was ist wichtig für Ihr Kind? Was gibt ihm Halt und Struktur? Was schafft Vertrauen, Zuversicht und Hoffnung?* Hören Sie genau hin und fühlen Sie sich ein. Die drei Grundbedürfnisse beachten bei der Betreuungsplanung: 1. *Geborgenheit*: Enge Bezugspersonen sollen dem Kind auch nach der Trennung möglichst erhalten bleiben. Dann wird es sich auch weiterhin geborgen fühlen. 2. *Soziale Anerkennung*: Gleichaltrige und Freunde sind von elementarer Bedeutung (vor allem für Kinder ab dem dritten Lebensjahr). Bei Trennung sollten seine Beziehungen zu Freunden möglichst erhalten bleiben. 3. *Entwicklung/ Entfaltung*: Trennungen der Eltern sollten die natürliche Entfaltung eines Kindes nicht hemmen oder beschneiden. Liebt es bspw. seine Theater-AG oder seinen Fußballverein, in dem es Erfolge feiert, sollte ein Kind unbedingt weiter dahin gehen dürfen.

VERTRAUT BLEIBEN

Gemeinsame Aktivitäten mit einem Elternteil und auch mit anderen Bezugspersonen (Großeltern etc.), welche bereits vor der Trennung umgesetzt wurden, sollten möglichst beibehalten werden. Kinder brauchen zudem in den Besuchszeiten einfühlsame, präsente und für ihre Bedürfnisse aufmerksame Eltern. Erfahren ist wichtiger, als erklären - Enttäuschung reduzieren: Ein Kind wird verunsichert und verletzt, wenn Worte das eine sagen, die Erfahrung aber etwas anderes lehrt. Versprechen Sie nur, was Sie halten können. Angekündigte Besuche und Termine sollten verlässlich eingehalten werden.

WECHSEL ERLEICHTERN

Ihr Kind wechselt seine Lebenswelten in einer von Ihnen festgelegten Taktung. Kinder brauchen die emotionale Erlaubnis, wechseln zu dürfen und beide(!) Eltern weiterhin lieb haben zu dürfen. Sie brauchen die Erlaubnis des einen Elternteils, sich auch bei dem anderen wohlfühlen und sich auf ihn freuen zu dürfen. Dann werden die Übergänge leichter werden. Loyalitätskonflikt und Koalitionsdruck vermeiden: Streiten können Sie sich, aber bitte nicht vor dem Kind! Reden Sie bitte vor ihrem Kind möglichst neutral über den anderen Elternteil, eventuell dessen neuen Partner, dessen (Groß-)Eltern und Familie. Es sind Bezugspersonen Ihres Kindes und werden dies auch bleiben. Lassen Sie dem Kind in jedem seiner (neuen) Zuhause Raum für den anderen Elternteil (Fotos, Geschenke, ...). Sie als Eltern haben weiterhin einen kleinsten gemeinsamen Nenner: Ihr Kind/ Ihre Kinder.



Der Familienkompass wird herausgegeben durch die Erziehungs- und Familienberatung Steglitz-Zehlendorf. Er befasst sich mit verschiedenen Themen rund um die Entwicklung und Erziehung von Kindern. Quellenangaben und weiterführende Literatur sind auf der Website veröffentlicht.

www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf

PSYCHOTHERAPIE FÜR KINDER

WAS IST DAS EIGENTLICH?

KINDLICHE STÖRUNGEN

Kindliche Auffälligkeiten oder Verhaltensstörungen bedeuten, dass ein Kind in seiner Selbst-Entwicklung behindert oder gar blockiert ist. Blockaden können sich über emotionale, intellektuelle, verhaltensmäßige und auch körperliche oder psychosomatische (körperliche Beschwerden ohne nachweisliche somatische Ursache) Störungen zeigen.

LEBENS- UND LERNBEDINGUNGEN IM UNGLEICHGEWICHT

Die Entwicklung eines psychisch „gesunden“ Kindes erfordert ganz bestimmte Lebens- und Lernbedingungen, die von der sozialen Umgebung (Familie, Freunde, Schule, Sportverein, etc.) verwirklicht werden müssen. Jedes Kind strebt danach, zu wachsen und Nähe zu erleben. Es strebt danach, Anregungen aus seiner Umwelt zu erfahren. Es braucht Zuwendung, Halt und Liebe. Fehlen diese Qualitäten in der Erfahrungswelt des Kindes oder sind sie eingeschränkt, richtet sich sein Verhalten mehr und mehr darauf aus, das Leben zu sichern, das Selbstwertgefühl zu schützen, Angst zu kontrollieren und irgendwie die Zuwendung der Mitmenschen zu erreichen. Auffälliges Verhalten dient demnach vor allem Sicherheits- und Vermeidungszielen. Damit gibt ein Kind Kunde von seiner inneren Not und von seinen Versuchen, diese zu bewältigen.

DIE PSYCHOTHERAPIE ALS „DRUCKFREIER“ RAUM, NEUE WEGE ZU FINDEN

Was tut der/die Psychotherapeut/in eigentlich? Als erstes steht die empathische Beziehungsgestaltung im Vordergrund. Wertschätzende Akzeptanz des Kindes, freundliche Zuwendung, Ruhe und Zuversicht wie auch Ermutigung und Bestätigung. Der/die Therapeut/in spricht kindliche Gefühle an, fragt nach Bewertungen, verbalisiert kindliche Handlungen und fragt nach dessen Wahrnehmungen.



FAMILIEN KOMPASS

BEZIRKSAMT STEGLITZ-ZEHLENDORF
ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG

Hinzu kommen eine Reihe von weiteren Vorgehensweisen: Spielen, Körperübungen, Malen, Rollenspiele, plastisches Gestalten, sensorische Spiele (Tasten, Fühlen, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken)... Dies sind alles Hilfsmittel, die letztlich dem Ziel dienen, dem Kind einen Zugang zu sich selbst zu eröffnen, zu seinen eigenen Bedürfnissen, Gedanken, Wünschen, Phantasien, seinem Körper, seinen Sinnen, seinen Bewegungen und seinem eigenen Rhythmus.

EINBEZIEHUNG WICHTIGER BEZÜGE IN DIE PSYCHOTHERAPIE

Eine psychotherapeutische Behandlung ist immer ein komplexer Vorgang, bei dem in der Regel neben dem Kind auch das unmittelbare Umfeld von Familie und Freunden einbezogen werden muss. Die Psychotherapie und die Erziehung stellen dabei keine gegensätzlichen Pole dar, sondern ergänzen sich in der psychotherapeutischen Behandlung. Ziele und Mittel beider Zugangsweisen zum Kind sollten immer aufeinander abgestimmt werden.

PSYCHOTHERAPIE IST IN ERSTER LINIE BEZIEHUNGSARBEIT

Die therapeutische Beziehung ist Grundlage dafür, dass das Kind sich wohl, sicher und verstanden fühlt, um seine Gedanken und Gefühle ausdrücken zu können. Indem in einer psychotherapeutischen Situation Kinder eine emotionale Unterstützung erhalten, können sie sich seelisch stabilisieren, selbst mehr Empathie entwickeln und somit auch neue Wege lernen, um eigene und zwischenmenschliche Konflikte besser zu lösen. Dies sind wichtige Grundlagen um beispielsweise eine Veränderung im eigenen Verhalten zu erlangen oder qualitativ verbesserte Beziehungen mit Familienmitgliedern und Freunden eingehen zu können.

PSYCHIATER/IN VS. PSYCHOTHERAPEUT/IN

Ärzte, Psychologen sowie Pädagogen und Sozialpädagogen mit Hochschulabschluss können eine entsprechende Weiterbildung nach Abschluss ihres Studiums absolvieren. Der Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie erwirbt die als Psychotherapeut notwendigen Kenntnisse und Erfahrungen im Rahmen seiner Facharzt-Weiterbildung. Der Psychologe erlangt dieses Wissen nach seinem Master in Form einer mehrjährigen Weiterbildung („Psychologischer Psychotherapeut“), ebenso wie Pädagogen und Sozialpädagogen (Ausbildung zum „Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten“). Psychologen und (Sozial-) Pädagogen sind keine Ärzte. Sie haben im Gegensatz zum Kinder- und Jugendpsychiater kein Medizinstudium absolviert und dürfen z.B. daher keine körperliche Untersuchung durchführen und keine Medikamente verordnen.



Der Familienkompass wird herausgegeben durch die Erziehungs- und Familienberatung Steglitz-Zehlendorf. Er befasst sich mit verschiedenen Themen rund um die Entwicklung und Erziehung von Kindern. Quellenangaben und weiterführende Literatur sind auf der Website veröffentlicht.

www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf

COMPUTER, SMARTPHONE, GAMES & CO

WIE ERLERNEN KINDER DENN DEN UMGANG MIT MEDIEN?

Der Schlüssel für den Umgang mit elektronischen Medien (z.B. Computer, Smartphones, Fernseher, Radio, CD- bzw. MP3-Player, E-Books) sind Sie – die Eltern!

Kinder lernen enorm viel über „den Elternweg“, also was die Eltern ihnen vormachen, welche Grenzen Sie setzen – oder auch nicht. Da ist es schon ähnlich wie beim Umgang mit Zigaretten und Alkohol und Essen.

Und natürlich lernen Ihre Kinder auch viel von Oma, Opa, Freunden, Lehrern.... Aber Ihre Kinder hören (selbst in der Pubertät, da zeigen sie es nur nicht mehr so) genau hin, ob Ihnen das gefällt, wie Sie das bewerten, ob Sie etwas gut finden – oder auch nicht. Und kennen Sie das auch? Inzwischen scheint der Blick auf das Smartphone für manche Mütter und Väter interessanter zu sein, als mit dem im Kinderwagen sitzenden Kind Blickkontakt aufzunehmen. Und was sieht das Kind? Na bitte!

Manfred Spitzer, als Hirnforscher Experte für die Auswirkungen von Medienkonsum auf das sich entwickelnde Gehirn des Kindes, sagt, es sei ein „Dosierungsproblem“: Kinder werden viel zu früh und zudem zu lange mit dem Computer (= Smartphone oder Tablets, die ja inzwischen hochentwickelte Minicomputer sind) alleine gelassen. Inzwischen gibt es eindeutige Forschungsergebnisse und auch Empfehlungen, was Kindern hilft, nicht zum „Junkie“ zu werden und – genau wie beim Fahrradfahren oder Schwimmen – den sicheren Umgang zu lernen.



FAMILIEN KOMPASS

BEZIRKSAMT STEGLITZ-ZEHLENDORF
ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG

Die Medienratgeberwebsite: www.schau-hin.info gibt altersbezogene Tipps, z.B. für 3-6jährige Kinder, so z.B. Ihr Kind nicht alleine vor dem PC Surfen zu lassen, Surfzeiten einzugrenzen, Software für den Jugendschutz zu installieren, für einen kindgerechten Surfraum zu sorgen, die persönlichen Daten zu schützen. Und sofern Ihr junges Kind kein Interesse am Computer, Smartphone, elektronischen Spielen und Internet zeigt: umso besser. Es wird den Umgang damit schon noch rechtzeitig lernen. Und auch für die älteren Kinder werden Tipps gegeben.

SOZIALE NETZWERKE, ECHE UND FALSCHRE FREUNDE UND FREUNDINNEN, CYBERMOBBING, CYBERGROOMING

Wer hat nicht gerne viele Freundinnen und Freunde? Na gut, nicht jede/r. Soziale Netzwerke stellen Verbindungen zwischen Menschen her, die sich kennen – oder auch gar nicht (persönlich) kennen. Das kann für Hobbies gut sein, zum Austausch und Schwatzen miteinander. Auch Wissenschaftler chatten gerne über ihre Forschung miteinander. Eine aktuelle Untersuchung von 2016 (KIM-Studie = Kindheit, Internet, Medien) belegt, dass drei Prozent der Kinder zwischen sechs und 13 Jahren problematische Kontaktversuche von Fremden, zwei Prozent schon mehrmals erlebt haben. Auch hier ist es nötig, dass Eltern ihre Kinder aktiv schützen und sie darin unterstützen, den Umgang damit zu erlernen.

www.klicksafe.de

www.schau-hin.info

www.fragfinn.de

www.medienbewusst.de

www.mpfs.de



Der Familienkompass wird herausgegeben durch die Erziehungs- und Familienberatung Steglitz-Zehlendorf. Er befasst sich mit verschiedenen Themen rund um die Entwicklung und Erziehung von Kindern. Quellenangaben und weiterführende Literatur sind auf der Website veröffentlicht.

www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf

LERNEN BRAUCHT DEN ANDEREN

WIE KANN DIE ERKUNDUNG DER WELT GUT BEGLEITET WERDEN?

INFORMIEREN

Das Kind ist von Anfang an auf Erkundung. Einer neuer, aufregender Planet wartet, mit – oder manchmal auch ohne - Hilfe der Erwachsenen erobert zu werden. In kindgerechter Weise sollten Erwachsene über Wechselwirkungen der Welt informieren. Erwachsene helfen, zu enträtseln und begleiten durch Fragen, sie gewährleisten den sicheren Rahmen der Erkundung.

ERMUTIGEN UND MOTIVIEREN

Es tut Kindern gut und stärkt ihr Selbstwertgefühl, wenn sie beim Erforschen und Ausprobieren motiviert werden, selbst Zusammenhänge zu erkennen und schwierige Aufgaben zu meistern. Für Erwachsene ist die Herausforderung, nicht vorschnell in die Experimente der Kinder einzugreifen, sondern auf Strategien zu verweisen, die das Kind bei ähnlichen Aufgaben/Problemstellungen schon erfolgreich angewendet hat.

ANLEITEN UND UNTERSTÜTZEN

Kinder sind darauf angewiesen, für viele Dinge die sie lernen geduldige und liebevolle Anleitung zu bekommen. Gute Anleitung wiederholt die wesentlichen Elemente einer Handlung und gibt nur wenige, wesentliche Korrekturen. Gute Unterstützung lebt von guter Beobachtung. Erwachsene sollten stets dort weiterhelfen, wo das Kind mit einer Handlungsfolge oder Teilen davon noch überfordert ist. Gut ist es, punktuell zu überbrücken, damit sich das gute Gefühl einstellt, es (überwiegend) selbst gemacht zu haben.

A stylized compass icon consisting of a blue circle with a white arrow pointing upwards and to the right, set against a white semi-circular background.

**FAMILIEN
KOMPASS**

BEZIRKSAMT STEGLITZ-ZEHLENDORF
ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG

AUFMERKSAMKEIT LENKEN

Im Umgang mit neuen, spannenden Erlebnis-Umwelten weiß das Kind oft nicht, welchen Reizen es Aufmerksamkeit schenken sollte. Erwachsene können Kinder unterstützen, indem sie das Besondere, Einzigartige einer Erfahrung hervorheben und es verbal bei der Erkundung begleiten.

WIDERSPIEGELN

Kindliches Lernen ist ein hoch emotionaler Vorgang. Es wird gut unterstützt, indem die emotionale Begleitmusik von wichtigen Bezugspersonen widergespiegelt wird. Freude, Überraschung, Schreck, Angst und Neugier aufzugreifen, erfordert, dass Erwachsene sich darauf einlassen, wie beim ersten Mal hinzusehen und hinzuhören. Von dieser Haltung des Nicht-Wissens profitieren nicht nur die Kinder.

NACHBEREITEN

Aufregende und neuartige Erfahrungen bedürfen der nachträglichen Einordnung, damit sie gut integriert werden können. Sich erinnern, beschreiben und benennen bedarf interessierter Zuhörer, die zurückhaltend damit sind, eine bestimmte Bewertung der Erfahrung schon vorweg zu nehmen.



Der Familienkompass wird herausgegeben durch die Erziehungs- und Familienberatung Steglitz-Zehlendorf. Er befasst sich mit verschiedenen Themen rund um die Entwicklung und Erziehung von Kindern. Quellenangaben und weiterführende Literatur sind auf der Website veröffentlicht.

www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf

ERZIEHUNG BEGLEITEN IN BEZIEHUNG

WAS KINDER BRAUCHEN, UM GESUND AUFZUWACHSEN?

PFLEGE, ERNÄHRUNG UND SCHUTZ

Pflege, Ernährung und Schutz: Krankheiten behandeln, Unfallrisiken minimieren, behagliche Kleidung und hygienische Bedingungen gehören zu den Basis-Faktoren gelingender Erziehung, ebenso wie altersangemessene Schlaf- und Wachrhythmen und eine gesunde Ernährung. Überschaubarkeit und Struktur: Kinder benötigen äußere Strukturen und Taktgeber, um auch innerlich Strukturen zu entwickeln. Eine angstfreie, neugierige Erkundung der Welt wird für das Kind möglich, wenn berechenbare, sich wiederholende Abläufe Sicherheit geben. Dazu gehören z.B. feste Essens- und Schlafzeiten, aber auch die Stabilität in den Beziehung zu anderen Menschen und die Vorhersagbarkeit ihrer Reaktionen.

BINDUNG

Um das Unbekannte zu ergründen, braucht es eine sichere Basis, zu der das Kind zurückkehren kann. Eltern können diese Sicherheit vermitteln, indem sie Bedürfnisse nach Körperkontakt, Trost, Beruhigung und Orientierung verlässlich beantworten und auf entsprechende Signale des Kindes zuverlässig reagieren.

ANREGUNG

eine anregungsreiche, aber überschaubare Umwelt lädt zum Erkunden, Spielen, Klettern und Ausprobieren ein. Die sich bietenden Herausforderungen sollten altersangemessen gestaltet werden, so dass Erfolgserlebnisse vermittelt werden. Ermutigung und Hilfestellungen helfen, ein gutes Selbstvertrauen aufzubauen.



FAMILIEN KOMPASS

BEZIRKSAMT STEGLITZ-ZEHLENDORF
ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG

GEFÜHLE BEANTWORTEN

Damit Kinder lernen können, mit unterschiedlichen Gefühlen umzugehen und ihre Bedürfnisse zu äußern, braucht es Erwachsene, die auf Gefühle antworten und die auch Wörter für diese anbieten. Traurigkeit, Angst, Freude und Neugier sind beispielsweise wichtige Zustände, aus denen sich Bedürfnisse ergeben. Kinder, die ihre Gefühle ausdrücken können, erwerben wichtige soziale Kompetenzen, um Gefühle auch bei anderen erkennen und beantworten zu können.

BEGLEITUNG IN ÜBERGANGSSITUATIONEN

zum Leben gehören Veränderungen und Übergangssituationen, die manchmal die ganze Familie betreffen. Ob Schuleintritt, Erkrankung eines Elternteils oder Trennung: Kinder brauchen zuversichtliche Erwachsene, die sie bei großen und kleinen Veränderungen liebevoll und nachsichtig begleiten und sie dabei unterstützen, sich mit dem Neuen zu arrangieren. Eltern, die in schwierigen Zeiten gut für sich selbst sorgen, sind auch verlässliche Orientierungspersonen.

ELTERNCHAFT LERNEN

Wie gut, dass es so viele Möglichkeiten gibt, sich Anregung, Rat und manchmal auch Hilfe zu holen, wenn es phasenweise schwierig wird. Neben interessanten Vorträgen und Gruppenangeboten in Familienzentren können auch Beratungsstellen einen anderen Blick anbieten und die Perspektive erweitern.



Der Familienkompass wird herausgegeben durch die Erziehungs- und Familienberatung Steglitz-Zehlendorf. Er befasst sich mit verschiedenen Themen rund um die Entwicklung und Erziehung von Kindern. Quellenangaben und weiterführende Literatur sind auf der Website veröffentlicht.

www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf

TROTZEN: ICH UND DU

WIE KANN DAS BEDÜRFNIS NACH AUTONOMIE GUT BEANTWORTET WERDEN

VORSICHT MIT DER ERWACHSENENBRILLE

Kinder haben kein Interesse, Macht über Eltern auszuüben oder gegen diese zu „gewinnen“. Erwachsene betrachten Konflikte mit Kindern häufig aus einer erwachsenen Perspektive und unterstellen vorschnell, es ginge dem Kind vor allem darum, Widerstand zu üben. Aus Sicht der Kinder geht es um eigenständige Mitgestaltung der täglichen Abläufe und Zeit genug, sich von einer Situation auf die nächste überhaupt einstellen zu können.

DER WUNSCH NACH EINFLUSSNAHME

Auf die soziale und dingliche Umwelt Einfluss zu nehmen und Kontrolle auszuüben ist ein elementares menschliches Bedürfnis. Nur wenn Einflussnahme ermöglicht wird, kann langfristig ein Grundgefühl von Sicherheit und Selbstwirksamkeit aufgebaut werden. Dazu gehört auch, dass es möglich ist „Nein“ zu sagen und damit anerkannt und akzeptiert zu werden. Nur so kann das Kind auch lernen, „Ja“ zu sagen.

VERLASSEN DER ABHÄNGIGKEIT

Kinder ab dem Alter von zwei Jahren machen die wichtige Erfahrung, dass sie nicht mehr in allem von ihren Eltern abhängig sind. Das Öffnen einer Fahrstuhltür durch das Drücken eines Knopfes allein bewirken zu können, sich selbst (teilweise) anziehen zu können und vor allem mehr Beweglichkeit zu haben ist höchst faszinierend. Kinder die ihre Unabhängigkeit entwickeln erleben große Freude, wenn sie diese spüren dürfen. Diese Phase ist sehr bedeutsam für das Kind, um neue Fähigkeiten zu entfalten und Selbstvertrauen zu entwickeln.



FAMILIEN KOMPASS

BEZIRKSAMT STEGLITZ-ZEHLENDORF
ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG

TROTZEN IST ÜBERFORDERTSEIN MIT FRUSTRATION

Das sogenannte Trotzen des Kleinkinds ist immer eine Reaktion auf eine entweder selbst erlebte oder von einem anderen ausgelöste Frustration. Es geht dem Kind nicht darum, damit etwas zu erreichen, sondern es gerät in einen Zustand, in dem es seine Frustration nicht mehr selbst in den Griff bekommt. Die „Trotzanfälle“ (eigentlich Kontaktunterbrechungen zur Umgebung) dauern meistens zwischen 30 Sekunden und 5 Minuten, bei exzessivem Trotzen auch länger.

TROTZEN LÄSST AUCH WIEDER NACH

Bei fast allen Kindern ist das Trotzen ein normales, entwicklungsbedingtes und vor allem vorübergehendes Phänomen. Auch alterstypische aggressive Verhaltensweisen dabei sind normal. Das Verhalten beginnt bei 17 Monate alten Kindern und geht dann bis zum Alter von 5 Jahren langsam zurück. Mädchen und Jungen unterscheiden sich in der Häufigkeit übrigens nicht.

TROTZEN IST EIN VERTRAUENSBEWIS

Interessanterweise tritt Trotzverhalten nicht gegenüber anderen Kindern auf. Das Verhalten zeigt sich überwiegend in vertrauter Umgebung und gegenüber vertrauten Erwachsenen. Bisweilen leider auch in der Öffentlichkeit - was für die Erwachsenen beschämend sein kann, aber nicht muss!

GEDULD UND GELASSENHEIT

Die ruhige, liebevolle Zuwendung der Eltern hilft Kindern am besten, den Umgang mit heftigen Frustrationserlebnissen zu meistern. Eltern und Kinder profitieren davon, wenn Erwachsene kreativ und phantasievoll mit Trotzreaktionen ihres Kindes umgehen. Manchmal hilft ein neuer, spannender Reiz, um mit dem Kind aus der Situation zu finden. Nicht zuletzt kann es helfen, die Stärke und den eigenen Willen des Kindes und seine „großen Gefühle“ mit Bewunderung und Stolz als Zeichen der sich entwickelnden Persönlichkeit anzuerkennen.



Der Familienkompass wird herausgegeben durch die Erziehungs- und Familienberatung Steglitz-Zehlendorf. Er befasst sich mit verschiedenen Themen rund um die Entwicklung und Erziehung von Kindern. Quellenangaben und weiterführende Literatur sind auf der Website veröffentlicht.

www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf

UMGANG NACH EINER TRENNUNG

WAS IST GUT FÜR KINDER?

DAS RECHT AUF UMGANG

Der Umgang mit beiden Elternteilen ist wichtig für die Entwicklung Ihres Kindes. So sieht es auch der Gesetzgeber. In §1684 BGB betont er das Recht des Kindes auf Umgang mit Vater und Mutter und mahnt die Eltern, ...„alles zu unterlassen, was das Verhältnis des Kindes zum jeweils anderen Elternteil beeinträchtigt...“. Umgangsberechtigt sind Eltern übrigens auch dann, wenn sie nicht im Besitz des Sorgerechts sind. Und auch Großeltern und andere Bezugspersonen eines Kindes sind grundsätzlich umgangsberechtigt, wenn vor der Trennung der Eltern ein regelmäßiger Kontakt bestand.

UMGANG – ERSTE ORIENTIERUNG

Sie haben sich getrennt und möchten eine für Ihr Kind geeignete Umgangsregelung vereinbaren. Zunächst einmal: diese sollte sich an der Betreuungsform vor der Trennung, am Alter und an der Entwicklung Ihres Kindes orientieren. Als Faustregel gilt: je jünger Ihr Kind, desto häufiger (und kürzer) sollten die Besuchskontakte sein. Wenn Ihr Kind älter und reifer ist, möchte es meistens nicht so häufig zwischen zwei Wohnungen hin- und herwechseln, und die Zeitspannen, die es bei jedem Elternteil verbringt, können länger sein. Ideal ist eine Regelung, die allen Familienmitgliedern gerecht wird. Entscheidend aber ist, dass diese sich an den Bedürfnissen Ihres Kindes orientiert, nicht so sehr an denen der Erwachsenen - auch wenn dies manchmal bedeutet, weniger Zeit mit dem Kind zu verbringen, als ein Vater oder eine Mutter es sich wünscht. Und schließlich sollte Ihnen klar sein, dass keine Regelung „in Stein gemeißelt“ sein kann, denn die Lebenssituationen und Bedürfnisse aller Beteiligten sind dies auch nicht.

DIE UMGANGSREGELUNG

Betreuungsregelungen können sehr unterschiedlich sein und von ein oder zwei Nachmittagen in der Woche bis zum hälftigen Umgang („Wechselmodell“) reichen.



FAMILIEN KOMPASS

BEZIRKSAMT STEGLITZ-ZEHLENDORF
ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG

Wichtig ist vielen Kindern und Eltern, sowohl an den Wochenenden gemeinsame Freizeit als auch in der Woche den Alltag miteinander zu verbringen, so dass viele Kinder die Wochenenden abwechselnd bei beiden Eltern wohnen und zusätzlich u.U. einzelne Wochentage bei dem umgangsberechtigten Elternteil verbringen. In eine Umgangsvereinbarung sollten auch die Schulferien, Familiengeburtstage und Feiertage einbezogen werden. Wenn die Eltern in unterschiedlichen Städten wohnen, findet der Umgang zum großen Teil in den Ferien statt.

WER ENTSCHEIDET?

Grundsätzlich sollten Sie als Eltern entscheiden, wann Ihr Kind Zeit beim umgangsberechtigten Elternteil verbringt, wobei Sie bei dieser Entscheidung die Bedürfnisse und Wünsche Ihres Kindes berücksichtigen sollten. Falsch wäre es, Ihrem Kind diese Entscheidung allein zu überlassen. Erstens könnte Ihr Kind sich dann unter Loyalitätsdruck fühlen, das heißt, es einem oder beiden Elternteilen Recht machen zu wollen. Zweitens würde Ihr Kind unter Umständen jeweils den Elternteil vorziehen, bei dem es weniger Regeln zu befolgen hat. Oder es könnte notwendigen Konfliktsituationen mit Vater oder Mutter aus dem Weg gehen, indem es zum anderen Elternteil ausweicht. Ab dem 14. Geburtstag wird der Wille eines Jugendlichen allerdings auch bei Entscheidungen über den Umgang sehr hoch gewichtet.

DIE BEZIEHUNG DER ELTERN

Kinder wünschen sich von ihren getrennten Eltern, dass sie freundlich, mindestens jedoch fair und höflich miteinander umgehen. Vermeiden Sie es daher möglichst, in Gegenwart Ihrer Kinder zu streiten. Falls es Konflikte zwischen Ihnen gibt, klären Sie diese in Abwesenheit Ihres Kindes in einem Gespräch, am Telefon oder in einer E-Mail. Auch wenn Sie sich über den oder die Ex-Partner*in ärgern, sollten Sie mit Ihrem Kind gegenüber nicht negativ über ihn oder sie sprechen, denn Ihr Kind liebt Sie beide. Falls es Ihnen gerade schwer fällt, miteinander zu sprechen, kann ein Übergabeheft hilfreich sein, in welchem Sie wichtige, das Kind betreffende, Informationen notieren und das mit dem Kind hin und her wandert.

WO FINDEN SIE HILFE?

Wenn Sie sich nicht auf eine Umgangsregelung einigen können oder es Probleme mit dem Umgang gibt, können Sie sich an eine Beratungsstelle wenden. Unterstützung finden Sie in allen Erziehungs- und Familienberatungsstellen und in Beratungsstellen, die sich auf Trennungsmediation spezialisiert haben. Falls Ihre Interessenkonflikte auch mit Hilfe von Beratung nicht zu lösen sind, können Sie einen Antrag auf Umgang bei dem für Sie zuständigen Familiengericht stellen.



Der Familienkompass wird herausgegeben durch die Erziehungs- und Familienberatung Steglitz-Zehlendorf. Er befasst sich mit verschiedenen Themen rund um die Entwicklung und Erziehung von Kindern. Quellenangaben und weiterführende Literatur sind auf der Website veröffentlicht.

www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf