

Emotionale Riesen zum Schrumpfen bringen

Warum Kinder sich schlecht benehmen:

1. Aufmerksamkeit [Bedürfnis-Phase] (Liebesbecher-Prinzip)
2. Machtkampf [Testphase] (Schnur-Strategie)
3. Emotion gebundenes Fehlverhalten [Vergeltungsstufe] (Eisberg-Psychologie)

Emotionen: eine aufgewühlte Phase des Körpers (innere Gefühle + beobachtbares Verhalten)

Beispiel des 3-jährigen Dannys:

Danny spielt draußen und baut gerade ein großes Gebäude mit seinen Bausteinen. Er ist mit seiner Arbeit zufrieden und fühlt sich sicher, ungezwungen und glücklich. Sein Herzschlag ist normal. Sein Magen verdaut das Mittagessen. Seine Lungen liefern genau die notwendige Menge an Sauerstoff, die er braucht, während seine Leber ausreichend Glykogen (Blutzucker) speichert.

Plötzlich kommen zwei ungestüme Jungs von nebenan über den Rasen gerannt, die ihren großen, angsteinflößend bellenden Hund jagen. Die Jungs schreien aus voller Kehle. Danny schreckt auf und seine Muskeln zucken unfreiwillig zusammen. Er lässt den Baustein fallen und fängt an zu kreischen, als die vorbeilaufenden Jungs mit dem Hund sein Gebäude umschmeißen. Der Schreck löst einiges im Körper von Danny aus. Adrenalin fließt in seinen Blutkreislauf, wodurch die Leber das gespeicherte Glykogen als Traubenzucker (Glukose) ins Blut abgibt und Danny somit einen Energieschub bekommt. Sein Herzschlag wird schneller, das Blut pocht in seinen Schläfen. Der Verdauungsprozess stellt sich ein. Sein Mund wird trocken und seine Haarfollikel ziehen sich zusammen. Die Pupillen seiner Augen weiten sich, genau wie seine Nasenlöcher, damit sie die Luft, die seine Lungen braucht, aufnehmen können. Schweißperlen bilden sich auf seiner Stirn. Sein erster Gedanke ist zu schreien und zum Haus zu rennen, dem Ort der Sicherheit, jedoch scheint er sich nicht bewegen zu können und fängt stattdessen an zu weinen.

In dem Moment, als er zu weinen beginnt, kommt gerade seine Mutter vorbei und nimmt ihn in den Arm. Jetzt fühlt er sich am ganzen Körper schwach und lässt sich in ihre Arme fallen. Er schluchzt und zittert unruhig.

Nach ein paar Minuten der Sicherheit und Ermutigung hat er sich wieder gefasst. Er erzählt seiner Mutter, was passiert ist, und fühlt sich danach wieder entspannt. Schließlich verspürt er den Drang, auf die Toilette zu gehen, und schläft dann mit seinem Teddy im Arm ein.

Was ist passiert? Während einer starken Emotion, wie z.B. Angst, Wut oder Eifersucht, beginnt unser Herz schneller zu schlagen, unser Magen hört auf zu verdauen, die Speichelproduktion wird eingestellt, unsere Blutgefäße verengen sich und die Schweißabsonderung erhöht sich. All diese „internen Verbrennungsfunktionen“ gehen vom **Sympathikus** des autonomen Nervensystems aus,

der während einer Emotion für kurze Zeit unseren Körper dominiert. Dann folgt die emotionale Reaktion und der **Parasympathikus** übernimmt eine Zeit lang die Kontrolle. Dies führt dazu, dass unser Herzschlag sich beruhigt, die Verdauung wieder fortgesetzt wird und unser Speichel wieder anfängt zu fließen. Für kurze Zeit scheinen wir komplett aus dem Gleichgewicht geraten zu sein – das nennt man Stress – dann wird langsam das Gleichgewicht wieder hergestellt.

WARUM IST DAS WICHTIG: Es hilft uns zu verstehen, dass Emotionen den Körper eines Kindes komplett aus dem Gleichgewicht werfen können. Deshalb ist es so wichtig, Situationen, die negative Emotionen wecken, zu vermeiden – z.B. während Essens- und Bettgehzeiten.

Wichtige FAKTEN über EMOTIONEN:

1. Zu viele negative Emotionen führen Reaktionen herbei (keine durchdachten Reaktionen).
2. Negative Emotionen sind ansteckend, genau wie Masern.
3. Dein Wissen über Emotionen wird dich leiten, mit Weisheit zu erziehen.

Eisberg-Psychologie: Eine Technik, um starkes, auf Emotionen basierendes Fehlverhalten zu minimieren

- „Du fühlst“-Aussage: Du fühlst ..., wenn..., weil. (Emotionen in einer anderen Person werden dadurch kleiner)
- 1. Höre zu, um die zugrunde liegende Emotion herauszufinden. 2. Drücke dein Interesse aus. 3. Gib deinem Kind Zeit zum Reden.
- „Ich fühle“-Aussage: Ich fühle ..., wenn..., weil. („Ich fühle“-Aussagen verkleinern die Emotionen in dir selbst)

WUT (Prävention) „Ein Elternteil, das bei der Zurechtweisung des Kindes selbst Raum für Wut zulässt, hat größere Schuld als das Kind selbst.“ E.G.White

1. **Steuere deine eigene Wut – NIMH-Studie: Mütter, die beim Erziehen ihrer Kinder zornig und unflexibel waren, hatten Kinder, die bedeutend weniger Mitgefühl zeigten (aggressiveres Störverhalten wie Schlagen, Lügen und Wutanfälle).**
2. **Reduziere Elternkonflikte – Je mehr Elternkonflikte stattfinden, desto mehr Wut ist in den Kindern.**
3. **Sei realistisch, wenn es um Erwartungen an deine Kinder geht, – Wenn Kinder über ihre Fähigkeiten hinaus angetrieben werden, führt dies nur zu Frustration und Wut.**
4. **Erkenne die ersten Anzeichen von Wut und kümmere dich darum – Warte nicht bis zur Explosion.**
5. **Erkenne die Bedürfnisse deiner Kinder und erfülle sie mit einer „flexiblen“ Routine (Versorgung mit Essen, Ausruhen, Bewegung, bevor es wirklich nötig wird).**
6. **Vermeide übermäßige Aufregung und Übermüdung.**
7. **Kümmere dich um die Hilferufe deiner Kinder, bevor sie frustriert sind.**
8. **Hilf deinen Kindern zu lernen, wie man mit emotionsfreiem Verhalten das bekommt, was man möchte.**
9. **Schaffe eine Atmosphäre der emotionalen Wärme in deinem Zuhause.**
10. **Verdeutliche deinen Kindern, welches Verhalten erlaubt ist und welches nicht.**

AGGRESSIONEN: emotionales Verhalten, das am einfachsten formbar ist **STREITEREIE:**

1. Beende den Streit, besonders wenn feindselige Worte mit der Absicht zu verletzen gesagt werden, oder wenn du siehst, dass das, was von einem Kind gesagt wird, dem anderen Schaden zufügt.
2. Erkläre, dass Menschen nicht verletzt werden wollen und dass Worte verletzen können.
3. Lass nicht zu, dass Spitzfindigkeiten unter Geschwistern die Familienaktivitäten stören.
4. Um eine Konfliktlösung zu fördern, könntest du zwei „Sprecht-darüber“-Stühle aufstellen, die einander gegenüberstehen, und die Kinder dazu auffordern, dass sie erst dann wieder aufstehen dürfen, wenn sie eine Lösung gefunden haben.
5. Gib ihnen ein Zeitlimit.
6. Sprich eine Konsequenz aus, die deinen Kindern beibringt, zu kooperieren statt zu streiten.

EIFERSUCHT:

Den „Liebestest“ überleben:

RIVALITÄT UNTER GESCHWISTERN:

1. **Stelle gesunde Beziehungsregeln auf:**
 - keine zerstörerischen Wörter: kein Niedermachen, Namenrufen, Hänkeln oder sarkastische Bemerkungen.
 - kein körperliches Verletzen: kein Schlagen, Beißen, Beinstellen, Schubsen/Stoßen, unerwünschtes Kitzeln.
 - Wenn zwei Kinder das Gleiche haben wollen, muss ein Kompromiss ausgehandelt werden.
2. **Bringe Verhandlungsgeschick bei (dem anderen das Gefühl geben, Gewinner zu sein).**
3. **Verbringe jeden Tag etwas Zeit mit jedem Kind alleine.**
4. **Sage etwas Positives über jedes Kind.**
5. **Fördere Individualität. Vermeide es, die Kinder untereinander zu vergleichen.**
6. **Vermeide, dass ein Wettkampfgeist entsteht.**
7. **Konzentriere dich auf die Einzigartigkeit jedes Kindes.**
8. **Behandle jedes Kind so fair wie möglich – aber nicht auf genau die gleiche Art und Weise.**
9. **Bringe dem Kind Achtung vor Privatsphäre und persönlichem Eigentum bei.**
10. **Vermeide es, ein Kind für das andere verantwortlich zu machen, vor allem in deiner Abwesenheit.**
11. **Ermutige deine Kinder, ihre Freundschaften über ihren vertrauten Kreis von Geschwistern, Cousins oder besonderen Freunden hinaus zu erweitern.**
12. **Ermutige Kinder, ihre Gebete füreinander laut vor dem anderen auszusprechen.**

ANGST:

1. **Sei ein Vorbild.** Kinder haben öfter ähnliche Ängste wie deren Eltern: besonders der Mütter!
2. **Steigere die Fähigkeit deines Kindes, sich schwierigen Situationen anpassen zu können.**
3. **Dränge deine Kinder nicht in beängstigende Situationen hinein.** (Beängstigende Situationen nachspielen.)
4. **Sei nicht allzu übervorsichtig.**
5. **Sprich offen über Angst.**
6. **Hilf deinen Kindern, Vertrauen in Erwachsene zu entwickeln.**

7. Singe oder höre beruhigende Musik.
8. Lies deinen Kindern Bücher vor und erzähle ihnen Geschichten, die Angst thematisieren.
9. Bring deine Kindern bei, dass Gott Liebe ist: Kinder sollten eine Ehrfurcht vor Gott entwickeln.
10. Bring deinen Kindern bei, dass Gott sie beschützen kann, Jesus immer bei ihnen ist und sie einen Schutzengel haben.
11. Bete mit deinen Kindern.
12. Schaffe für deine Kinder zu Hause eine Umgebung der Sicherheit, in der Eltern einander und den Kindern

Liebe und Respekt entgegenbringen.

Tragische Situationen und Momente der Angst:

1. Sprecht darüber.
2. Macht den Fernseher aus.
3. Achte auf deine eigenen emotionalen Reaktionen.
4. Schenke körperlichen Kontakt.
5. Sprecht darüber, was in tragischen Situationen gut ist.
6. Hab keine Angst vor Rückfällen im Verhalten deiner Kinder.
7. Sag ihnen die Wahrheit.
8. Gib deinen Kindern etwas zu tun.
9. Schenke ihnen Hoffnung.
10. **Stärke ihren Glauben an Gott.** (Elisas Diener, der die feurigen Pferde und Streitwagen sieht)

Auf der Grundlage von Dr. Kay Kuzma's Bücher: The First the 7 Years und Parenting Boot Camp Kay Kuzma, 4122 Koloa Rd. Koloa HI 96 756, 808-652-1803, kaykuzma@aol.com