

Selbstdisziplin: Zehn Tipps

Zehn Dinge, die Sie zu Hause tun können, um die Entwicklung der Selbstdisziplin Ihres Kindes zu unterstützen

10

- 1** Bereiten Sie ihre Umgebung mit Möbeln und Geräten in der Größe ihres Kindes vor. Wenn sie oder er zum Beispiel Karotten oder Erdbeeren waschen will, sitzen sie an einem Tisch und Stuhl in der eigenen Größe und benutzt kleine Küchengeräte, die in die Hände passen. Zeigen Sie dem Kind klare Wege, wie es Aufgaben wie das Abstauben eines Regals, das Fegen, das Waschen von Socken, das Abwischen des Tisches nach dem Essen, das Zusammenlegen und Aufräumen von Kleidung, das Eindecken des Tisches und vieles mehr erledigen kann.
- 2** Lassen Sie es aus seinen eigenen Fehlern lernen. Ihr Kind wird nicht so schnell und effizient arbeiten, wie Sie es tun. Wenn sie lernt, wie man einen Wischmopp benutzt, kann es sein, dass Seife und Wasser auf dem Boden landen, wenn es fertig ist. Der Prozess ist für das innere Wachstum des Kindes viel wichtiger als ein sauberer Boden. Helfen Sie ihrem Kind beim Aufräumen, indem Sie die Aufgabe mit ihm teilen, anstatt sich einzumischen und sie für es zu erledigen.
- 3** Verwenden Sie Haushaltsgegenstände und Spielzeug für den vorgesehenen Zweck. Wenn Ihr Kind mit seinem Formen-Sortierspielzeug wirft, sagen Sie: "Sei sanft zu deinem Spielzeug". Kleine Kinder werfen manchmal aus einer Laune heraus, aber das bedeutet nicht, dass sie zerstörerisch sind. Wenn Ihr Kind das Spielzeug noch einmal wirft, lenken Sie es um: "Komm nach draußen und lass uns den Ball werfen."
- 4** Wenn es angebracht ist, bieten Sie echte Alternativen an. Die Auswahl sollte einfach sein, z. B. Erdnussbutter oder Käse auf ihrem Sandwich oder rote oder grüne Äpfel. Zu viele Wahlmöglichkeiten sind überwältigend; eine Handvoll Auswahlmöglichkeiten pro Tag sind in diesem Alter ausreichend.
- 5** Sprechen Sie positiv und aufrichtig mit ihr oder ihm. Ihr Kind wird durch positive Äußerungen aufblühen und muss nicht mit leerem Lob überschüttet werden. Anstatt zu sagen: "Du bist so eine gute Helferin", sagen Sie: "Danke, dass du den Tisch gedeckt hast". Anstatt zu befehlen: "Runter vom Tisch", heben Sie sie vom Tisch und sagen Sie: "Füße auf den Boden".
- 6** Sie brauchen Ihr Kind nicht zu belohnen, wenn es das tut, was Sie von ihm erwarten. Für Kinder liegt die Belohnung in der Arbeit selbst. Erwachsene mögen "Arbeit" als etwas betrachten, das wir tun müssen, aber für Kinder ist ihre Arbeit ihr Spiel.
- 7** Sorgen Sie für einen geregelten Tagesablauf. Kinder brauchen regelmäßige Schlafenszeiten, regelmäßige Mahlzeiten, Zeit mit Familienmitgliedern und Gelegenheiten zum Auspowern und Spielen im Freien. Wenn ihre Tage vorhersehbar sind, weiß ihr Kind, was es zu erwarten hat.
- 8** Setzen Sie Grenzen, die für Ihre Familie geeignet sind, und sorgen Sie dafür, dass sich alle daran halten. Wenn Sie den Forderungen Ihres Kindes immer nachgeben, ist es für es schwer zu verstehen, was sie ihm erwarten.
- 9** Beurteilen Sie jede Situation, bevor Sie reagieren. Wenn Ihr Kind die Kontrolle verliert, fragen Sie sich, ob es hungrig, müde, frustriert oder überreizt ist. Jede Situation erfordert eine andere Reaktion.
- 10** Erkennen Sie, dass Bestrafung nicht funktioniert. Bestrafung hat nur einen begrenzten Wert, da sie das Kind dazu bringt, sich darauf zu konzentrieren, was es nicht tun soll, anstatt sich darauf zu konzentrieren, was es tun soll. Zudem macht eine Bestrafung oft ein kleines Problem größer. Kleine Kinder können sich oft an die Bestrafung erinnern, aber sie können die Bestrafung nicht mit dem Verhalten in Verbindung bringen, das sie ausgelöst hat.



<http://aidtolife.org/de/>