

Damit du vorbereitet bist, wenn's passiert...

Weil ein Kind zu erziehen, in jeder Phase unangenehme Überraschungen mit sich bringt.

Wenn unsere Kinder noch klein sind, können wir so einige unangenehme Überraschungen erleben, z.B. wenn unser Kind plötzlich ganz alleine seine Windel ausziehen kann - mitten in der Öffentlichkeit. Oder wenn unser Kind plötzlich seine neu entdeckte künstlerische Begabung ausprobiert - in voller Größe an unserer Küchenwand.

Umso älter und selbstständiger unsere Kinder werden, umso unangenehmer können diese Überraschungen leider werden. Manche können uns regelrecht schockieren, Angst einjagen, schlaflose Nächte bereiten, ungeahnte Wut in uns hochkommen lassen oder einfach nur uns verwirrt zurücklassen.

Meistens werden die unangenehmen Überraschungen nicht dann kommen, wenn wir total ausgeschlafen, erholt, in uns selbst ruhend und voller Energie sind. Wenn es passiert, wird es schwer für uns sein, einen klaren Gedanken zu fassen und überlegt zu reagieren. Genau deswegen ist es wichtig, dass wir uns jetzt schon einen Plan machen, damit wir vorbereitet sind, wenn's passiert.

Dieser Leitfaden will dir helfen, dich rechtzeitig mit unangenehmen Überraschungen auseinanderzusetzen und einen Plan zu entwerfen, wie du reagieren willst, wenn es passiert.

Du kannst diesen Leitfaden entweder für dich selbst durcharbeiten oder gemeinsam mit deinem Ehepartner, deiner Ehepartnerin, der Oma deines Kindes oder einer anderen Person, die Hauptverantwortung in der Erziehung deines Kindes trägt.

Suche dir für den Leitfaden einen Zeitpunkt und einen Ort aus, an dem du wirklich für eine Weile ungestört bist. Wenn du zwischendrin merkst, dass es dir emotional zu viel wird, dich mit dem Thema auseinanderzusetzen, dann lege den Leitfaden beiseite und mache zu einem späteren Zeitpunkt weiter. Mach es so, wie du dich am besten damit fühlst.

Warum ist das wichtig?

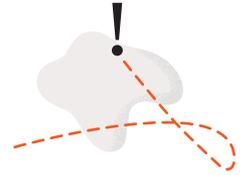
Es gibt natürlich alles mögliche, was uns im Laufe der Erziehung unangenehm überraschen kann. Und natürlich können wir uns auch nicht auf alle unangenehmen Überraschungen vorbereiten. Es geht hierbei auch nicht darum, das Schlimmste heraufzubeschwören und sich die Zukunft schwarz zu malen.

Doch wenn du dich jetzt schon mit einer Situation, die dich besonders herausfordern würde, auseinandersetzt, wenn du deine größten Ängste, die dahinterstecken, entlarvst, dann wirst du allen Herausforderungen, die dir noch in der Erziehung begegnen werden (egal ob sie erahnt oder unerwartet sind) wesentlich überlegter und sicherer begegnen können. Dich jetzt mit einer Herausforderung auseinanderzusetzen, wird dir helfen, in jeder kommenden unangenehmen Überraschung mehr die Mutter oder der Vater sein zu können, die oder der du sein willst.

Nach einer U.S. Studie von CDC und der American Academy of Pediatrics (Amerikanische Akademie der Kinderheilkunde) sind hier ein paar Situationen aufgelistet, mit denen Eltern konfrontiert werden können und bei denen es ihnen am schwierigsten fällt, damit umzugehen.

- > Ritzen & Selbstverletzung
- > körperlicher Missbrauch
- > sexueller Missbrauch
- > Depression
- > Mobbing
- > Rauchen
- > Essstörung
- > Selbstmordgedanken
- > homosexuelle Gedanken
- > Pornografie Sucht
- > Minderjähriger Geschlechtsverkehr
- > Besitzen von illegaler Pornografie
- > Zweifel über das eigene Geschlecht
- > ungeplante Schwangerschaft
- > Autounfall aufgrund von Alkoholkonsum
- > Alkoholvergiftung
- > Vandalismus
- > Diebstahl
- > illegaler Drogenkonsum

Reagiere jetzt, damit du später vorbereitet bist. //////////////////////////////////////



Was sind deine ersten Gefühle und Gedanken, die dir kommen, wenn du die Liste mit möglichen unangenehmen Situationen liest?

.....
.....
.....
.....

Reflektiere deine eigene Vergangenheit. Gibt es genannte Situationen, die aufgrund von Erlebnissen in deiner Vergangenheit bestimmte Emotionen in dir auslösen?

.....
.....
.....
.....

Stell dir nun vor, eine der Situationen, die dich am meisten herausfordern würde, würde tatsächlich eintreffen. Was wünschst du dir jetzt, was du dann als allererstes zu deinem Kind sagen möchtest?

Sei dir beim Überlegen & Schreiben bewusst:

1. Du musst & brauchst nicht sofort alles sagen. Schreibe das auf, was dir am allerwichtigsten ist.
2. Deine erste Reaktion wir Einfluss darauf haben, ob dein Kind sich in Zukunft wohl damit fühlen wird, mit dir über dieses Thema (oder ein anderes unangenehmes Thema) zu reden.
3. Deine allerersten Worte könnten z.B. so aussehen:
 - „Danke, dass du mir das erzählt hast.“
 - „Ich kann mir vorstellen, dass du Angst davor hattest, dass ich das herausfinde.“
 - „Ich wünsche mir, dass wir zusammen über alles reden können - egal was es ist.“
 - „Ich liebe dich. Und es gibt nichts, das etwas daran ändern könnte. Ich möchte gerne, dass wir gemeinsam darüber reden können. Aber ich brauche erst eine Weile, damit ich darüber nachdenken kann.“

Lies dir das, was du oben aufgeschrieben hast, selbst drei Mal laut vor. Versuche es mit der Betonung und der Körpersprache zu tun, mit der du es in der Situation am liebsten sagen würdest.

Sei dir beim Lesen bewusst:

1. Es ist normal, wenn beim Aussprechen der Worte starke Emotionen in dir hochkommen. Es ist gut, wenn du die Emotionen jetzt schon einmal im geschützten Rahmen, ohne dass dein Kind anwesend ist, spüren und herauslassen kannst.
2. Der größte Teil unserer Kommunikation geschieht über unseren Gesichtsausdruck und über unseren Ton. Wenn du willst, kannst du dir beim Aussprechen der Worte selbst im Spiegel zuschauen, um dir deinem Gesichtsausdruck bewusst zu werden.

Stell dir vor, du hattest einen sehr schlechten und anstrengenden Tag und du würdest jetzt die unangenehme Überraschung erleben. Mache eine kleine Liste von „No-Go“ Reaktionen, d.h. wie du auf gar keinen Fall reagieren möchtest.

.....
.....
.....
.....

Überlege, was dir dabei helfen könnte, nicht so zu reagieren.

.....
.....
.....
.....

Sieh dir noch einmal die Liste mit den unangenehmen Situationen an. Schreibe ein paar weitere Situationen, die dir einfallen, die für dich sehr herausfordernd wären, dazu.

Gehe nun die einzelnen Situationen durch und überlege, wie gut ausgerüstet und vorbereitet du dich für so eine Situation fühlst. Schreibe eine entsprechende Zahl dazu.

10 = Ich fühle mich am besten ausgerüstet und vorbereitet

1 = Ich fühle mich am schlechtesten ausgerüstet und vorbereitet

- Ritzen & Selbstverletzung
- körperlicher Missbrauch
- sexueller Missbrauch
- Depression
- Mobbing
- Rauchen
- Essstörung
- Selbstmordgedanken
- homosexuelle Gedanken
- Pornografie Sucht
- Minderjähriger Geschlechtsverkehr
- Besitzen von illegaler Pornografie
- Zweifel über das eigene Geschlecht
- ungeplante Schwangerschaft
- Autounfall aufgrund von Alkoholkonsum
- Alkoholvergiftung
- Vandalismus
- Diebstahl
- illegaler Drogenkonsum
-
-
-

Überlege nun für die Situationen, für die du dich am schlechtesten ausgerüstet und vorbereitet fühlst: Wo könntest du als erstes hingehen oder Hilfe suchen, wenn die Situation eintreffen würde?

.....

.....

.....

.....

Als Elternteil besitzt du bereits alles Potential, das es braucht, um dein Kind durch Herausforderungen zu begleiten. Doch keiner erwartet von dir, dass du alles alleine schaffen musst. Welche Person in deinem Leben könntest du anrufen, wenn eine unangenehme Situation eintreffen würde? Mit welcher Person könntest du vollkommen ehrlich über die Situation und wie es dir damit geht reden?

.....

.....

.....

.....

Das was dein Kind am allermeisten braucht, wenn es eine herausfordernde Situation erlebt, bist du. Und doch braucht dein Kind neben dir noch andere vertrauenswürdige Menschen in seinem Leben. Gibt es eine Person, die sehr nah an deinem Kind dran ist, zu der dein Kind vertrauen hat, die deine Werte teilt und auf die du zählen kannst, wenn eine unangenehme Situation eintreffen sollte?

.....

.....

.....

.....

////////// Die Dinge, die du hier in diesem Leitfaden aufgeschrieben hast, sind mit die wichtigsten Ressourcen, die du als Elternteil hast. Bewahre diesen Leitfaden auf und hole ihn immer wieder Mal hervor, um dich daran zu erinnern und dich für kommende unangenehme Überraschungen sicherer vorbereitet zu fühlen.

