



## Geduld mit Kindern haben

*Wir lieben unsere Kinder und möchten sie ohne Gewalt erziehen. Gerade in Zeiten wie jetzt, während der Pandemie, sind wir Eltern häufig verunsichert, gestresst und verlieren schneller die Geduld. Es ist normal, zu streiten und sich dann wieder zu vertragen. Doch in einigen Familien wird aus Streit Gewalt – das wollen wir vermeiden. Bitte habt auch ein offenes Auge und Ohr für die Not von Nachbarn und Freunden!*

### Was ist Gewalt?



- Körperliche Gewalt: schlagen, schütteln, würgen, Haare ziehen
- Seelische Gewalt: beleidigen, ignorieren, demütigen oder bedrohen
- Sexualisierte Gewalt: auf unerwünschte Art berühren, zum Berühren oder Sex zwingen

### Was hilft, damit man nicht die Nerven verliert?



- Sich in das Kind hineinversetzen, Blickkontakt, Mitgefühl mit dem Kind
- Rausgehen: Straße, Balkon oder anderes Zimmer
- Ruhig atmen: 5 Sekunden ein – 5 Sekunden aus, wiederholen solange wie nötig
- Bewegung: Treppen hoch und runterrennen, Liegestützen, tanzen
- Freunde anrufen und erzählen, warum man sich gerade so aufregt

### Unterstützung holen



- Entlastung vom Ehepartner, von Verwandten und Freunden erbitten
- **Erziehungsberatungsstelle** des LRA (SHA: 0791 7556213, CR: 07951 4925252)
- **Telefonseelsorge: 0800 111011** (anonym, kostenlos, Tag und Nacht)

### Sich selbst Gutes tun



- Zeit für sich alleine reservieren
- Schöne Augenblicke festhalten: Fotoalben, Bilder aufhängen, Tagebuch
- Bewegung in der Natur
- Kontakt zu Freunden und Kollegen
- Aktive Entspannung: Körperpflege, Meditation, Rituale, Gebet
- Medien bewusst nutzen
- Ausreichend schlafen
- Musikhören, laut mitsingen und tanzen

### Atmosphäre des Vertrauens zu Hause schaffen



- Über positive Erlebnisse regelmäßig sprechen, z.B. vor dem Schlafengehen
- Ehrliches Interesse an der Meinung und den Wünschen der anderen zeigen
- Den Familienmitgliedern erklären, wie es einem geht, was als besonders störend empfunden wird und welche Gefühle das auslöst
- Familienmitglieder ermutigen, über eigene Gefühle zu sprechen
- Gut zuhören und nicht alles kommentieren oder kritisieren
- Eigene Fehler eingestehen und sich bei Bedarf entschuldigen
- Gnädig und verständnisvoll mit sich und den anderen Familienmitgliedern sein
- Es muss nicht alles perfekt sein; nicht zu hohe Ansprüche an sich und andere haben