

## IDEEN UND VORSCHLÄGE,

*wie alle in der Familie gut zusammen leben und lernen können.*



### **Erwachsene müssen Verantwortung für sich selbst übernehmen.**

Mit Kindern gibt es manchmal schwierige Situationen. Zum Beispiel ist ein Kind trotzig und zerbricht absichtlich eine Tasse. Erwachsene reagieren an manchen Tagen ruhig, an anderen Tagen werden sie aber sofort wütend.

#### **Wovon hängt es ab, wie Erwachsene reagieren?**

Wie Erwachsene reagieren, hängt von den Erwachsenen selbst ab und nicht vom Kind. Es kommt darauf an, wie die Erwachsenen sich selbst fühlen. Geht es den Erwachsenen nicht gut? Und haben sie zum Beispiel Stress bei der Arbeit oder machen sich Sorgen um etwas? Dann haben sie weniger Geduld mit sich selbst und mit dem Kind. Sie sind schneller gereizt und werden schneller wütend.

Viele Erwachsene reagieren in schwierigen Situationen auch so, wie sie es aus der eigenen Kindheit kennen. Sie verhalten sich so, wie sich ihre Eltern ihnen gegenüber verhalten haben. Und das passiert auch, wenn die Erwachsenen eigentlich alles anders machen wollten.

Erwachsene müssen Verantwortung dafür übernehmen, wie sie sich fühlen. Und auch dafür, wie sie mit ihren Kindern umgehen. Nur so können sie eine gute Beziehung zu ihren Kindern aufbauen.

## Wie übernehmen Erwachsene Verantwortung?

Erwachsene können sich nach einer schwierigen Situation bei ihren Kindern entschuldigen. Haben die Eltern zum Beispiel sofort geschrien, weil das Kind eine Tasse kaputt gemacht hat?

Dann können die Eltern sagen: „Es tut mir leid, dass ich dich angeschrien habe. Ich war so wütend, weil du die Tasse kaputt gemacht hast.“

Erwachsene können ehrlich mit ihren Kindern sprechen. Haben die Eltern zum Beispiel das Gefühl, den Kontakt zu ihrem Kind zu verlieren? Dann sollten sie das Kind nicht belehren oder ihm Vorwürfe machen. Wichtig ist, dass sie ehrlich zu sich selbst und zu dem Kind sind. Die Eltern können zum Beispiel sagen: „Ich habe dich lieb, aber ich bin über unsere Beziehung unglücklich. Ich habe alles versucht. Aber es gelingt mir nicht, unsere Beziehung zu verbessern. Was kann ich anders machen?“



Vielleicht reagiert das Kind trotzig und sagt: „Keine Ahnung! Lass mich in Ruhe.“

Dann dürfen die Eltern nicht gleich aufgeben. Sie können dann zum Beispiel sagen: „Ich kann verstehen, dass du mir nicht sofort antworten kannst. Ich frage dich in ein paar Tagen nochmal. Denke bitte darüber nach. Du bist mir nämlich wichtig.“

## Verantwortung zu übernehmen, ist wichtig für eine gute Beziehung.

Erwachsene haben vielleicht Angst davor, dass Kinder den Respekt vor ihnen verlieren. Aber wenn sie ehrlich sind, zeigen sie dem Kind: Ich gebe dir nicht die Schuld an der Situation. Ich übernehme selbst Verantwortung.

Das Kind merkt so: Der Erwachsene interessiert sich für mich und will unsere Beziehung verbessern. Auf diese Weise übernehmen die Erwachsenen die Verantwortung für sich selbst und für eine gute Beziehung zu ihrem Kind.

Text in Einfacher Sprache von:

OKAY - Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe ONLUS Südtirol.

[www.lebenshilfe.it/okay](http://www.lebenshilfe.it/okay)



Dieser Text ist eine Zusammenfassung vom Text in Alltagssprache:

„57\_Erwachsene übernehmen persönliche Verantwortung“. Elisabeth Kusstatscher hat den Text in Alltagssprache geschrieben. Mehr Informationen finden Sie auf der Internetseite: [www.familie.it](http://www.familie.it)