

[www.ipse-online.de](http://www.ipse-online.de)

### Beratungsstellen im Bezirk

Erziehungs- und Familienberatung des Bezirksamtes  
Landsberger Allee 563, 12679 Berlin,  
Tel.: 9311148  
Golliner Str. 4, 12689 Berlin,  
Tel.: 93496177  
Etkar-André-Str. 8, 12619 Berlin,  
Tel.: 902933301

Kinder- u. Jugendgesundheitsdienst für Säuglinge, Kleinkinder u. Schüler  
Premnitzer Str. 11, 12681 Berlin  
Tel.: 902936644/-33

SOS-Familienzentrum Berlin  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin  
Tel.: 5689100

Familienberatung Marzahn  
Basdorfer Str. 8, 12679 Berlin  
Tel.: 9352063

### Weitere Kontaktstellen

Kinder- und Jugendhilfezentrum „Haus Windspiel“, JAO e.V.,  
Golliner Str. 6, 12689 Berlin  
Tel.: 93491420

AHA-Elterntreff im Jugendhilfezentrum pad e.V.  
Allee der Kosmonauten 77, 12681 Berlin  
Tel.: 54396595

Schulpsychologisches Beratungszentrum Marzahn-Hellersdorf  
Naumburger Ring 17, 12627 Berlin  
Tel.: 9114867-0

Kiek in e.V. Berlin - Stadtteilzentrum,  
Rosenbecker Str. 25-27, 12689 Berlin  
Tel.: 93665270

Dieser Handzettel wurde erstellt von:  
Erziehungs- und Familienberatung Friedrichshain-Kreuzberg  
Stand: Oktober 2009



Eine Arbeitsgruppe der GesundheitswerkSTADT  
Marzahn-Hellersdorf  
Mitglied im Gesunde Städte-Netzwerk der BRD

Nr. 7



Interinstitutionelles Projekt zur  
Stärkung der Erziehungskompetenz

# Grenzen setzen



Unterstützt durch die Entwicklungspartnerschaft „Berlin DiverCity“ und  
die Deutsche Telekom im Rahmen von EQUAL, gefördert durch das  
BMAS aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

## **Kinder und Eltern brauchen Grenzen!**

Wann und wie man Kindern Grenzen setzt, hängt u. a. vom Alter der Kinder ab. An Säuglinge und Babys werden andere Erwartungen gestellt als an Dreijährige oder Schulkinder.

Alle Eltern sollten sich darüber im Klaren sein, dass ihr Verhalten Vorbildfunktion hat. Sie sollten sich ihren Kindern gegenüber so verhalten, wie sie erwarten, dass ihr Kind sich verhält. Meckern, schimpfen, schlagen ist nicht vorbildlich.

Kinder brauchen Grenzen – die sie schützen. Wer Kindern durch zu enge Grenzen Erfahrungen ersparen will, macht Heranwachsende lebensuntüchtig.

Obleich viele Eltern von der Notwendigkeit der Grenzziehung gefühlsmäßig überzeugt sind, herrscht darüber im Alltag eine enorme Handlungsunsicherheit. Weil man das vermeintlich „Beste“ für das Kind will, meinen viele, dies schließe Grenzen setzen aus.

Grenzen setzt man durch Eindeutigkeit, was allerdings voraussetzt, dass man sich selbst klar entschieden hat. Eltern sind oft zwischen Schuldgefühlen und eigenen Bedürfnissen hin- und hergerissen. Das Kind fängt die Signale der Unsicherheit auf und versucht seine eigenen Bedürfnisse durchzusetzen. Das Kind ist nicht böse, sondern normal. Ein Kind spürt aber auch, wenn Sie entschieden sind.

Es ist richtig, Kindern etwas zu erklären und zu begründen. Nicht richtig ist die Erwartung, dass ein Kind aus Gründen der Einsicht seine Wünsche beschränken würde. Wünsche haben und Wünsche erfüllt bekommen sind ganz verschiedene Aspekte. Freuen Sie sich, wenn Ihr Kind Wünsche hat. Haben Sie Verständnis dafür, auch wenn Sie viele Wünsche nicht erfüllen können oder wollen.

Wünsche versagt zu bekommen, löst übrigens immer Ärger aus. Das ist einfach so. Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie immer in eine Konfliktsituation kommen, wenn Sie Grenzen setzen. Das Leben besteht aus Konflikten. Verlangen Sie nicht von Ihrem Kind, dass es sich nicht ärgert, wenn Sie ihm Grenzen setzen müssen.

Der Ärger hört von selbst wieder auf. Vielleicht können Sie den Ärger mit Hinweisen auf „bessere Zeiten“ abkürzen. Wenn das nicht gelingt, dann ist eben mal schlechte Laune angesagt.

Kinder zu schlagen ist immer schlecht. Sagen Sie nicht, es hätte Ihnen auch nicht geschadet. Schlagen schadet immer. Sollten Sie im Affekt doch handgreiflich Ihren Kindern gegenüber gehandelt haben, versuchen Sie das bitte nicht zu rechtfertigen. Bedauern Sie das! Und sagen Sie Ihren Kindern, dass es Ihnen leid tut!

Ehrlichkeit sich selbst und den Kindern gegenüber erleichtert langfristig sehr das Zusammenleben. Argumentieren Sie nie mit einem im Kind begründetem Interesse, wenn Sie Ihr eigenes Interesse meinen. Wenn Ihr Kind unbedingt gegen seinen Willen Geige spielen lernen soll, dann sagen Sie nie, es läge in seinem eigenen Interesse. Sagen Sie, dass Sie es möchten.

Konsequenz ist gut, Starrheit nicht. Neue Ideen, neue Argumente, veränderte Situationen führen nicht selten zu einer Entscheidungsänderung. Oft ist es nützlich, die Gründe dafür zu verdeutlichen. Wenn Sie jedoch den Eindruck haben, bei Ihnen zu Hause läuft inzwischen vieles schief oder Kampfbeziehungen drohen so zu verhärten, dass Sie Ihr Kind schon nicht mehr leiden mögen, können Sie sich an eine Erziehungs- und Familienberatungsstelle wenden. Neue Sichtweisen und das Erkennen von Zusammenhängen helfen!