

# Kinder brauchen Grenzen, Eltern auch!

Warum klare Regeln und liebevolle Grenzen Kindern Halt, Sicherheit und Orientierung geben.



Liebe verbindet.



Grenzen schützen.



Gemeinsam wachsen wir.



Starke Eltern stärken Kinder.

Liebevoll begleiten.  
Klar führen.  
Gemeinsam wachsen.








# 1

# Grenzen geben Sicherheit

Kinder brauchen Orientierung 

Kinder fühlen sich sicherer,  
wenn sie wissen:

-  Was erlaubt ist
-  Was nicht erlaubt ist
-  Was von ihnen erwartet wird
-  Wo sie Unterstützung bekommen

 Grenzen sind keine Strafe.  
Grenzen geben Halt und Orientierung.

Kinder lernen dabei:



Sicherheit zu erleben



Verantwortung zu übernehmen



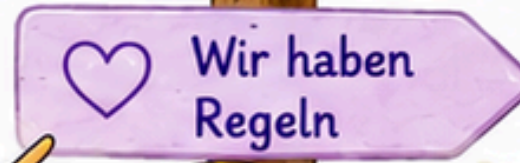
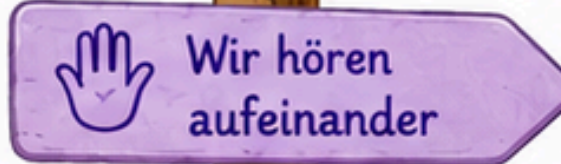
Regeln zu verstehen



Rücksicht auf andere  
zu nehmen



Klare Grenzen schaffen Sicherheit. 



# 2

## ⇒ Kinder testen Grenzen ⇒

Das ist normale Entwicklung 



Grenzen ausprobieren

- Wie weit kann ich gehen?



Selbstständigkeit entwickeln

- Eigene Erfahrungen machen



Lernen durch Konsequenzen

- Ursache und Wirkung verstehen



Beziehungen verstehen

- Regeln gelten für alle



Orientierung suchen

- Kinder brauchen Führung



Grenzen zu testen gehört zum Aufwachsen. Kinder brauchen Halt, um sich sicher zu fühlen.



Verständnis, Klarheit und Geduld helfen Kindern, sich sicher in der Welt zu bewegen. ⇒

# 3

## Eltern dürfen Grenzen setzen

Liebevoll und klar 

Kinder brauchen Erwachsene, die:



**freundlich bleiben**

- mit Respekt und Wertschätzung



**konsequent handeln**

- Regeln gelten verlässlich



**Regeln erklären**

- Kinder verstehen besser, wenn sie den Sinn kennen



**Gefühle begleiten**


- auch bei Enttäuschung und Wut



**Sicherheit geben**

- verlässliche Grenzen machen stark



Grenzen setzen und liebevoll sein schließen sich nicht aus. Sie gehören zusammen. 



**Klare Führung stärkt Kinder.** 

# 5

# Was Kinder wirklich brauchen



Liebe und Grenzen gehören zusammen

Kinder brauchen Erwachsene, die:



**lieben**

- bedingungslos und echt



**begleiten**

- an ihrer Seite sein und unterstützen



**zuhören**

- ihre Gedanken und Gefühle ernst nehmen



**schützen**

- für ihre Sicherheit sorgen



**führen**

- klare Grenzen setzen und Orientierung geben



Kinder brauchen nicht grenzenlose Freiheit.

Kinder brauchen Sicherheit, Orientierung und Vertrauen.



Liebe verbindet.

Grenzen schützen.

Gemeinsam wachsen wir.

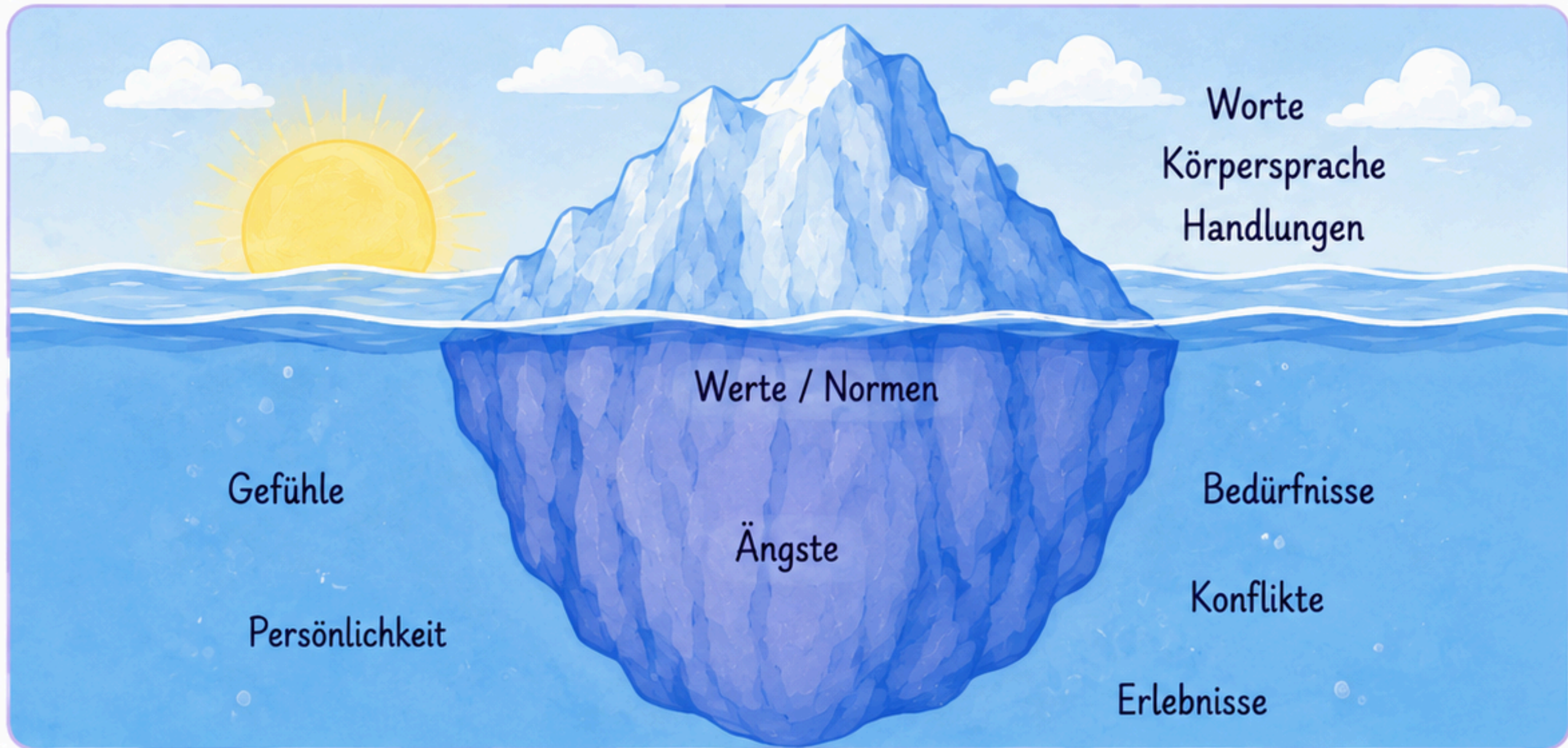


# Eisbergmodell nach Sigmund Freud

Was unter der Oberfläche schlummert

**20 %**  
Sachebene bewusst  
(sichtbar)

**80 %**  
Beziehungsebene unbewusst  
(unsichtbar)



**Wenn Kinder Grenzen ablehnen:**

- ♥ Ruhig aber bestimmt bleiben – KLARHEIT!
- ♥ Klare Kommunikation / Gesprächsregeln

- ♥ Verständnis für Gefühle zeigen
- ♥ Deeskalieren, Sicherheit geben



# Autonomiephase

(Trotzphase)



Ich wachse, ich will, ich kann!



Kind sagt ständig Nein



Entwicklung des **eigenen Willens**.

Kind lernt, dass es selbst entscheiden kann und eigens Handeln **Auswirkungen** hat.

Konflikte entstehen



Nicht weil Kinder ihre Eltern ärgern wollen, sondern weil sie Grenzen **testen**. Dies bedarf **Übung**, **Unterstützung**, aber auch **Verständnis**.

Wachstum /Persönlichkeit



Die Autonomiephase dient dazu die **Persönlichkeit** eines Menschen zu formen und ist daher äußerst wichtig für die **Entwicklung** des Kindes.



Selbstständigkeit entwickeln. ⋮



Grenzen respektieren. ⋮



Mit Liebe begleiten.



# Hilflosigkeit und Selbstwirksamkeit

– Ich kann etwas bewirken!

## Beschützen vs. Erziehung



Wer alles für sein Kind macht, damit es keine Anstrengung aushalten muss, macht sein Kind **hilflos**, **unsicher** und **überfordert** es langfristig.

**Kinder brauchen Erfolgserlebnisse!**

Ermutigen statt ersetzen.

## Erlernete Hilflosigkeit



Kinder wachsen in ständiger **Entscheidungslosigkeit**, alle geben ihnen Antworten, sie bekommen nichts zugehört oder lösen gemeinsame Probleme, sie hören nicht zu –  
Unfähig und hilflos wird **Selbstwertgefühl**.

Selbstvertrauen stärken.

## Resilienz entwickeln



Fehler sind nichts Schlimmes, sie lernen daraus. Kinder müssen sich **ausprobieren** um zu lernen und **liebvolle Begleitung**, damit sie komplexe Situationen aushalten.

Mit Liebe begleiten.

# Voraussetzungen um Grenzen zu setzen



Innere Klarheit schafft starke Grenzen. 



**Selbstreflexion:** Was ist mir wichtig und warum?



**Klare Kommunikation:** Deutlich sagen, was ich möchte.



**Nein sagen üben:** Lernen ohne Schuldgefühle Wünsche zu abzuschlagen.



**Konsequentes Verhalten:** Grenzen einhalten, auch wenn es sich unangenehm anfühlt. Konsequenzen sind keine Strafen!



**Widerstand aushalten:** Ruhig bleiben, auch wenn das Gegenüber es nicht kann.



**Unterstützung suchen:** Partner\*in, Familie, Freunde oder auch professionelle Hilfe einbinden.



**Selbstfürsorge:** Unterstützung annehmen, Verantwortung abgeben, bewusste Pausen nehmen.



Klar sein.


Grenzen leben.

Sich selbst ernst nehmen.




# Gemeinsames Erarbeiten von Regeln und Grenzen




**Gleichberechtigung** = Wir alle möchten wahrgenommen werden und uns ernstgenommen fühlen. 




**Kommunikation** = Regelmäßig miteinander sprechen hilft bei möglichen Veränderungen. 




**Verständnis / Empathie** = Ich fühle mich ernstgenommen / ich nehme dich ernst. 



**Partizipation** = Gemeinsam etwas zu erschaffen verbindet. 



**Klarheit** = Ich fühle mich sicher im Umgang miteinander. 



**Respekt** = Ich fühle mich wertvoll. 



# Konsequenzen von Grenzen (klarmachen)



## Gespräche und Gesprächsregeln

- Beruhigen
- Zuhören
- **Verständnis** zeigen
- **Gefühle** mitteilen dürfen
- In einer **ruhigen Situation** sprechen / reflektieren



## Verantwortung

- **Verantwortung für das eigene Handeln** übernehmen.
- Wenn ich mich so verhalte, muss ich mit folgendem rechnen (**logische Konsequenzen**).



## Auszeiten

- Kurze Auszeiten fördert das Nachdenken über eigenes Verhalten bei Eltern und **Kindern**.
- Eine Auszeit darf **keine Isolation** oder Strafe sein!



Gemeinsam entscheiden.



Klare Regeln.



Sich an Absprachen halten.



# Offene Kommunikation zwischen Eltern und Kindern

Reden. Zuhören. Verstehen. ♥



## Kommunikation:

- ♥ Ruhige Situationen nutzen für Gespräche
- ♥ Zuhören / aussprechen lassen
- ♥ Nach dem „Warum?“ fragen
- ♥ Gefühle / Sorgen benennen



## Konsequenzen:

- ♥ Klar machen (sich selbst und anderen)
- ♥ Sind keine Strafen oder Drohungen
- ♥ Müssen nachvollziehbar und angemessen sein



## Kompromisse finden:

- ♥ Beharren Sie nicht nur auf Ihre eigenen Bedürfnisse.
- ♥ Hinterfragen Sie Ihre eigenen Grenzen und Bedürfnisse.
- ♥ „Muss das jetzt wirklich genau so umgesetzt werden?“
- ♥ Hinterfragen Sie die Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse Ihres Kindes.
- ♥ Finden Sie einen gemeinsamen Weg.



Veränderung braucht Zeit, Übung und ständige Reflexion. Gemeinsame Gespräche stärken das Vertrauen und helfen, Grenzen klar zu kommunizieren und zu verstehen.



Zuhören verbindet.



Verstehen stärkt.



Gemeinsam wachsen.

# Communication ♥



# Zusammenarbeit zwischen Eltern und KiTa

Gemeinsam für unsere Kinder

## Wie wir zusammenarbeiten

- Regelmäßige Entwicklungsgespräche
- Täglicher Austausch zwischen „Tür und Angel“
- An Infoveranstaltungen teilnehmen
- Bei Aktionen der KiTa mit einbringen

## Vorteile für Eltern, Kinder und KiTa

- Stärkung der partnerschaftlichen Zusammenarbeit
- Nutzen jeweiliger Kompetenzen und Bindungen
- Signalisiert Ihrem Kind Vertrauen
- Erfolgreiche Zusammenarbeit fördert die Entwicklung
- Gemeinsame Anstrengungen, um Werte und Grenzen zu vermitteln, schaffen eine unterstützende und sichere Umgebung.

Zusammenarbeit macht den Unterschied!



# SELBSTFÜRSORGE für Eltern

Stark für dich. Stark für dein Kind.

## WARUM SELBSTFÜRSORGE WICHTIG IST

Elternsein ist erfüllend – aber auch herausfordernd. Nur wenn es uns gut geht, können wir für unsere Kinder da sein, sie begleiten und liebevoll unterstützen.



## KLEINE AUSZEITEN, GROSSE WIRKUNG

- ✓ Ein paar tiefe Atemzüge
- ✓ Ein kurzer Spaziergang
- ✓ Eine Tasse Tee in Ruhe
- ✓ Ein gutes Gespräch
- ✓ Einen Moment nur für dich

## WIR UNTERSTÜTZEN UNS GEGENSEITIG

- Wir sprechen offen über Bedürfnisse.
- Wir entlasten uns im Alltag.
- Wir sind ein Team – für uns und für unsere Kinder.

Gemeinsam für unsere Familie.

## ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR DICH

Wir nehmen uns bewusst Zeiten, um neue Energie zu tanken.



Ich tanke auf.



Ich tanke auf.

## GUT FÜR DICH. GUT FÜR DEIN KIND.

Wenn du gut für dich sorgst, stärkst du dein Kind.



## DENK DARAN



Deine Energie ist nicht unbegrenzt.



Selbstfürsorge ist keine Selbstsucht.



Du kannst nicht aus einem leeren Becher geben.



Schon kleine Schritte machen einen Unterschied.

## DU BIST GUT GENUG

Du gibst jeden Tag dein Bestes. Das allein macht dich zu einer wunderbaren Mama und einem wunderbaren Papa.

Selbstfürsorge ist der Schlüssel zu mehr Gelassenheit, Freude und einer starken, liebevollen Familie.



# Vielen Dank für Ihre Teilnahme



E-Mail:

[mail@gusovivus-teamadvice.de](mailto:mail@gusovivus-teamadvice.de)



Instagram:

[sg\\_beratung\\_und\\_coaching](https://www.instagram.com/sg_beratung_und_coaching)



Homepage:

[www.gusovivus-teamadvice.de](http://www.gusovivus-teamadvice.de)



Gemeinsam für starke Kinder.

