PUSCHTRA FAMILY-COMPASS – WERTVOLLE ERZIEHUNGSTIPPS FÜR FAMILIEN

Herausforderndes Verhalten

- wie viel ist normal und wann wird es zum Problem?

Wutausbrüche, Verweigerung, Streitlust oder impulsives Handeln: Kinder, Jugendliche – und auch Erwachsene – zeigen immer wieder Verhaltensweisen, die ihr Umfeld herausfordern. Ein gewisses Maß davon gehört zur Entwicklung dazu. Kinder testen Grenzen, lernen mit Gefühlen umzugehen und entwickeln dabei ihre Persönlichkeit. Konflikte sind deshalb kein Ausnahmezustand, sondern Teil des Alltags und der Entwicklung.

WANN WIRD VERHALTEN PROBLEMATISCH?

Problematisch wird herausforderndes Verhalten dann, wenn es über längere Zeit anhält, sehr häufig auftritt und den Alltag spürbar belastet. Beziehungen geraten unter Druck, Eltern fühlen sich überfordert oder hilflos. Wichtig ist: Nicht jedes schwierige Verhalten ist sofort ein Alarmzeichen – entscheidend sind Dauer, Intensität und Auswirkungen.

HINTER JEDEM VERHALTEN STECKT MEISTENS EIN KONKRETER GRUND

Oft steckt ein Bedürfnis, eine Überforderung oder ein ungelöstes Problem dahinter. Das können z.B. Stress, fehlende Routinen oder Streit zu Hause und in der Schule sein. Wichtig ist, genau hinzuschauen: Wann und welches Verhalten tritt auf? In welchen Situationen? Wann lässt es nach? So lässt sich erkennen, welches Bedürfnis, welche Gefühle oder welche Schwierigkeit das Kind ausdrückt. Ein Kind, das sich weigert, Hausaufgaben zu machen, ist nicht automatisch faul. Vielleicht fühlt es sich überfordert, hat Angst vor Fehlern oder braucht mehr Unterstützung. Verhalten ist oft ein Ausdruck dessen, was Kinder (noch) nicht anders mitteilen können.

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Bezugspersonen sollten sich fragen: „Was möchte mein Kind mir sagen?“ und „Wie kann ich hilfreich reagieren?“ Niemand reagiert immer perfekt – entscheidend ist, langfristig Sicherheit und Orientierung zu geben. Konkrete Strategien können sein:

- Blickkontakt herstellen und das Kind ruhig ansprechen – das signalisiert: „Ich bin bei dir und höre dir zu.“ Bei Bedarf kann es helfen, die Situation kurz zu verlassen und erst dann weiterzusprechen.
- Klare und kurze Aussagen helfen Kindern oft mehr als lange Diskussionen mitten im Konflikt.
- Das Verhalten ansprechen, nicht das Kind: „Ich sehe, dass du wütend bist“ statt „Du bist ein wütendes Kind“.
- Alternative Ausdrucksmöglichkeiten wie Malen, Sport oder Musik können helfen, Gefühle auszudrücken, ohne anderen zu schaden.
- Positives Verhalten gezielt verstärken: loben, wenn das Kind angemessen reagiert.
- Verschiedene Strategien ausprobieren und beobachten, was dem Kind hilft.
- Jeden Tag als neue Chance sehen und auch kleine Fortschritte anerkennen.

STRUKTUR GEBEN UND SICH SELBST REFLEKTIEREN IST IMMER WICHTIG

Klare Regeln, verlässliche Strukturen und ein vorhersehbarer Alltag geben Kindern Halt.

Ebenso wichtig ist die Selbstreflexion der Eltern: Auch eigene Erwartungen, Stress oder Gewohnheiten beeinflussen den Umgang mit Konflikten – oft unbewusst.

WANN PROFESSIONELLE HILFE SINNVOLL UND NOTWENDIG IST

Manchmal reichen die eigenen Strategien nicht mehr aus. Professionelle Hilfe ist besonders ratsam, wenn Eltern das Gefühl haben, an ihre Grenzen zu stoßen und die Situation nicht mehr allein bewältigen zu können.

Professionelle Unterstützung kann dabei helfen:

- die Bedürfnisse und Stärken des Kindes besser zu verstehen;
- mögliche Besonderheiten wie ADHS oder Autismus abzuklären;
- passende Förderangebote zu finden und
- die Familie zu entlasten.

Unterstützung von außen kann neue Wege eröffnen. Darüber hinaus kann sie den Familienalltag spürbar entlasten. *// ph*

INFOBOX

Haben Sie Fragen zu diesem oder anderen pädagogischen Themen?
Dann melden Sie sich gerne bei der Erziehungsberatung „Puschtra Family-Compass“ der Bezirksgemeinschaft Pustertal. Dieser neue Dienst unterstützt alle bei Fragen jeglicher Art rund um die Erziehung der Kinder. //