



## Merkblatt 'Regeln, Grenzen und Konsequenzen'

Unsere Welt ist für Kinder sehr oft ein Buch mit sieben Siegeln. Da gelten Gesetze, die einem niemand erklärt, da werden von einem Dinge erwartet, über die nicht gesprochen wird und da weiss man manchmal nicht, was man darf und was nicht. Um sich in dieser Welt zurecht zu finden, probieren Kinder einfach aus. Dabei sind sie aber hilflos, wenn von den Erwachsenen keine klaren Grenzen gesetzt werden, in denen sie sich bewegen dürfen. Dieses Merkblatt soll Ihnen helfen, den Sinn und Zweck von Regeln, Grenzen und den Konsequenzen bei Grenzüberschreitungen zu verstehen.

### Regeln und Grenzen

- Regeln und Grenzen sollten **NIE Selbstzweck** sein. Sie müssen für etwas gut sein und sollten gegenüber den Kindern daher begründet werden.
- Machen Sie sich klar, **welche Regeln** Ihnen wirklich wichtig sind. Zu viele Regeln machen konfus und bereiten Schwierigkeiten, den Überblick zu bewahren. Die aufgestellten Regeln sollen klar sein und nicht ständig verändert werden.
- Behalten Sie eine **Balance** zwischen notwendigen Grenzen und genügend Freiraum. Die Kinder sollen ihre Neugierde und ihren Bewegungsdrang ausleben können.
- Man kann zwischen **zwei Arten von Grenzen** unterscheiden:
  - Sicherheitsgrenzen: Sie dienen der Sicherheit. Sie sind in den meisten Fällen nicht diskutierbar und müssen eingehalten werden, um die Sicherheit zu gewährleisten.
  - Anpassungsgrenzen: Sie sind hilfreich für das alltägliche Zusammenleben. Sie helfen den Kindern soziale Kompetenz zu entwickeln. Diese Art Grenzen sind nicht überall gleich. Z.B. gelten in der Schule andere Regeln als zu Hause. Anpassungsgrenzen sind aber diskutierbar und können gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen festgelegt werden.
- Regeln und Grenzen sollen für **alle Mitglieder** eines Systems gelten. Kinder haben ein grosses Sensorium für Ungerechtigkeiten. Alle müssen sich an die vereinbarten Regeln halten. Machen Sie es sich einfacher und gehen Sie mit gutem Beispiel voran.

- Wenn Sie Ihrem Kind Grenzen aufzeigen, sollten Sie das **kindgerecht** und direkt in der **konkreten Situation** tun.
- Beim **Einhalten** der Regeln ist es wichtig, dass Sie Ihr Kind dafür loben. Anerkennung spielt bei der Einhaltung von Regeln und Grenzen eine grosse Rolle.
- Wenn Kinder die vereinbarten Grenzen **permanent** übertreten, müssen Sie vielleicht einmal darüber nachdenken, ob diese Grenze für das Alter Ihres Kindes noch angemessen ist. Zudem können andere **belastende Ereignisse** ein Kind so beschäftigen, dass es Grenzen missachtet.

## Umgang mit Konsequenzen

- Kinder und Jugendliche müssen lernen, dass Grenzüberschreitungen Folgen haben.
- Zu viele Ermahnungen führen nicht zum Ziel.
- Konsequenzen sollen gut überlegt sein und nicht spontan verhängt werden. Mit Kindern und Jugendlichen kann man auch darüber diskutieren, was die Konsequenzen sein könnten.
- Wenn Grenzen überschritten wurden, überlegen Sie sich zuerst, ob Ihr Kind die Grenze wirklich verstanden hat und ob es ihm möglich war, in der Situation angemessen zu reagieren, also dass es z.B. nicht überfordert war.
- Kündigen Sie Konsequenzen an. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es nun an ihm liegt, wie die Sache weitergeht. So hat das Kind das Gefühl, die Situation selber steuern zu können.
- Entscheidet sich das Kind gegen die Grenze und somit für die Konsequenz, dann ziehen Sie diese auch durch. Darum ist es wichtig, dass Sie voll und ganz hinter den Konsequenzen stehen können. Wenn Sie die Grenzüberschreitungen nicht konsequent ahnden, ist das für Ihr Kind verwirrend. Entweder hat die Grenzüberschreitung Konsequenzen oder sie hat es nicht.
- Nach der Konsequenz braucht das Kind das Gefühl, dass nun wieder alles in Ordnung ist. Schliessen Sie die Situation mit einer Versöhnung ab. Für ein Kind gibt es kaum etwas Schlimmeres, als schwelende Konflikte oder das Gefühl, nicht geliebt oder akzeptiert zu werden.