

Kinder brauchen Grenzen... aber nicht irgendwelche

Mag. Sandra Velásquez
www.familien-psychologie.info

Wenn wir Kindern Grenzen setzen, geben wir ihnen eine unmissverständliche Botschaft von dem, was wir von ihnen halten, sowie von unseren Emotionen und Überzeugungen bzw. von unserem Selbstbild.

Idealerweise soll der Kontakt eines Kindes mit einer von Erwachsenen gezogenen Grenze eine Möglichkeit geben, etwas über sich und die Welt zu lernen.

Dabei darf der Selbstwert des Kindes nicht in Frage gestellt werden.

Grenzen und Emotionen

Grenzen setzen als Teil der Erziehung erfordert von uns Erwachsenen emotionale Authentizität. Eltern können und sollen ihre Emotionen offen und ehrlich ausdrücken. Das Kind erlebt ohnehin anhand unserer non verbalen Botschaften, wie wir uns fühlen.

Wir tragen jedoch volle Verantwortung, wie wir unsere Emotionen austragen.

Gesunde Grenzen

Grenzen, die unsere Kinder stärken und an denen sie sich orientieren können, haben mit Respekt zu tun:

Respekt zum Leben: Positive Grenzen haben mit Gewalt (psychisch oder körperlich) nicht zu tun.

Respekt zur Würde: Sarkasmus, Verspottung oder Verunsicherung jeglicher Art sind kein Mittel gesunder Grenzen.

Respekt zur Freiheit: Unter Erziehung zur Freiheit ist die Förderung eines differenzierten Denkens und eine Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten unserer Kinder gemeint. Grenzen sollen Kindern etwas über das Leben sowie über die eigene Wirkung als Mensch zeigen

Grenzen und Selbstbewusstsein

Wozu stehe ich? Was ist für mich wahr? Bin ich bereit, mich selbst zu hinterfragen, um über mich und das Leben mehr zu lernen?

Grenzen sollen mit unseren Überzeugungen verbunden sein. Das heißt auch, dass wir spüren müssen, wo unsere eigenen Grenzen sind, d.h. wo hören bei uns Kraft, Geduld, Bereitschaft u.a. aus.

Haben wir die Bereitschaft, uns in Respekt vor den anderen und uns selbst zu hinterfragen, können wir jene Grenzen, die uns und die anderen blockieren bzw. verletzen, verändern.

Kinder nehmen sehr deutlich wahr, wenn wir ihnen unsicher gegenüber stehen. Es ist für sie eine sehr verwirrende und daher verunsichernde Erfahrung, wenn Erwachsene z.B. aus Hilflosigkeit, unreflektierter Angst und / oder Wut agieren.

Merkmale positiver Grenzen

Das Kind lernt dadurch etwas über die eigenen Möglichkeiten und das System, in dem es lebt.

Die positiven Grenzen beziehen sich auf das Verhalten des Kindes und verurteilen nicht seine Person: „Ich liebe Dich, das heißt jedoch auch, dass ich nicht immer mag, was Du tust“.

Grenzen, die konsequent, nachvollziehbar und daher vorhersagbar sind, schaffen bei den Kindern ein Sicherheitsgefühl.

Kinder, die in gesunden Grenzen leben, zeigen eine zunehmende Handlungskompetenz, können ihre Gefühle gut „orten“ sowie ausdrücken und wachsen mit einem positiven Selbstbild auf.

Gesunde Grenzen helfen Kindern, andere zu respektieren und verantwortungsvoller mit der eigenen Freiheit bzw. Selbständigkeit umzugehen.

Kinder, die gesunde Grenzen erleben, sind nicht von Angst, Ärger oder Trauer bei ihren Handlungen getrieben.

Kinder haben das Recht auf eine Erziehung, die ihnen die Basis gibt, mit Selbstbewusstsein, Beziehungsfähigkeit und Verantwortung aufzuwachsen.