



# ELTERN POST

Ausgabe  
01/2024



**Der Kinderschutzbund**  
Landesverband Bayern

## „ICH KOMME WIRKLICH AN MEINE GRENZEN...“

**Mit Grenzsituationen umgehen: Informationen  
und Tipps, um Kinder zu unterstützen**

*Liebe Eltern, Erziehungsberechtigte und Familien,*

die Erziehung von Kindern ist eine anspruchsvolle, aber gleichzeitig erfüllende Aufgabe. Während wir unsere Kinder auf ihrem Weg ins Erwachsenenleben begleiten, begegnen wir immer wieder Situationen, die uns als Bezugspersonen an unsere Grenzen bringen können.

Wir möchten Ihnen helfen, Ihr Kind besser zu verstehen, angemessen zu reagieren und eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Denn so können Sie Ihre Kinder dabei unterstützen, Grenzsituationen zu überwinden und zu resilienten, selbstbewussten Menschen heranzuwachsen.

In dieser Elternpost besprechen wir daher verschiedene Grenzsituationen bei Kindern und geben Ihnen praxisnahe Tipps wie Sie mit solchen umgehen können.

*Ihr Team des Kinderschutzbundes  
Landesverband Bayern*



# GRENZSITUATIONEN UND DER UMGANG MIT IHNEN

Kinder können uns im Alltag vor verschiedene Herausforderungen stellen und insbesondere ungewöhnliche, aber auch sich wiederholende Situationen bringen uns dabei immer wieder an unsere Grenzen. In solchen Momenten fühlen wir uns manchmal überfordert und verzweifelt, besonders wenn die üblichen Methoden nicht zu wirken scheinen. Grenzen sind bei jeder Person zu einem anderen Zeitpunkt erreicht und sind zum Beispiel, wenn ein Kind tritt und schlägt, aber auch, wenn ein Kind immer wieder sein Glas verschüttet.

Umso wichtiger ist es Strategien zu entwickeln, wie Grenzsituationen gewinnbringend bewältigt werden können, sodass alle Beteiligten mit ihren Befindlichkeiten und Bedürfnissen wahrgenommen werden. Aber wie?

Es ist wichtig, diese Grenzsituationen zu erkennen und zu verstehen, warum sie so herausfordernd für uns sind. Diese Selbstreflexion ist der erste Schritt, um mit diesen Situationen umzugehen. Ebenso können wir in Grenzsituationen auch Wichtiges über das Verhalten und mögliche Gefühle und Bedürfnisse des Kindes erfahren. Daher ist es wichtig das Kind zu beobachten und somit beispielsweise zu erkennen, in welchen Situationen das herausfordernde Verhalten auftritt und welche Gefühle das Kind dabei zeigt.

Indem wir diese Grenzsituationen bewusst wahrnehmen und verstehen, können wir erfolgreiche Lösungsstrategien entwickeln.



Es ist wichtig, dass wir alle Beteiligten – uns selbst und unsere Kinder – mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen wahrnehmen. Denn nur wenn wir die Ursachen verstehen, können wir gemeinsam gute Wege finden, um mit diesen Situationen umzugehen.

## DIE BEDEUTUNG UNSERER GEFÜHLE

Unsere Gefühle verdeutlichen nicht nur unseren Mitmenschen, wie es uns geht, sondern sie beeinflussen auch, wie wir selbst auf bestimmte Situationen reagieren. Da in unserem Gehirn Situationen und Gefühle zusammen abgespeichert werden, ist es normal, dass wir auch in zukünftigen Situationen ein ähnliches Verhalten zeigen und somit das damit verbundene Gefühl





wiedererleben, selbst wenn wir uns dessen nicht bewusst sind.

Bereits von klein auf erleben Kinder die vier grundlegenden Gefühle: Freude, Angst, Wut und Traurigkeit. Sie verstehen diese Gefühle nicht von Anfang an und müssen sie erst kennenlernen. Es liegt in der Verantwortung der Bezugspersonen, Kinder dabei zu unterstützen, ihre Gefühle zu entdecken, sie zu benennen und ihnen zu helfen, diese auch zu verarbeiten.

Wichtig ist, dass alle Gefühle ihre Berechtigung haben. Auch wenn wir als Erwachsene manchmal die Wut als besonders anstrengend empfinden, ist sie ein wichtiges Grundgefühl und hilft uns beispielsweise unsere Grenzen zu wahren.

Die Aufgabe von uns Erwachsenen besteht darin, gemeinsam mit dem Kind geeignete Strategien zu entwickeln, um angemessen mit der Wut umzugehen.

In dieser Hinsicht gilt eine grundlegende Regel:

Alle Gefühle sind wichtig und richtig. Indem wir unseren Kindern helfen, ihre Gefühle zu verstehen und zu akzeptieren, unterstützen wir sie dabei, gesunde Wege zu finden, um mit ihren Emotionen umzugehen.



## REGELN UND GRENZEN

Regeln sind wichtig, weil sie dazu beitragen, dass wir alle friedlich miteinander leben können, indem sie uns Orientierung und Sicherheit geben. Sie gelten für jede\*n und sollen damit für eine Form von Gleichberechtigung sorgen. Außerdem helfen Regeln uns, uns in verschiedenen Situationen besser zurechtzufinden und sparen uns so oft Zeit und Energie.

Auch für Kinder sind Regeln sinnvoll, damit sie sich im Leben besser orientieren können. Wie diese Regeln entstehen, ist dabei entscheidend. Es gibt zwei Möglichkeiten:

1. Erwachsene machen Regeln basierend auf ihren eigenen Erfahrungen, oft um die Kinder zu schützen.
2. Regeln werden zusammen mit den Kindern erstellt und besprochen.

Damit Kinder die Regeln verstehen und akzeptieren, ist es wichtig, sie gemeinsam mit ihnen festzulegen und zu besprechen. Auch Regeln, die wir Erwachsene für sehr wichtig halten, sollten mit den Kindern besprochen werden, damit sie den Sinn und Zweck verstehen und die Regeln besser einhalten können.

Es ist wichtig, nicht zu viele Regeln zu haben, weil das Kinder oft überfordern kann. Überlegen Sie daher gemeinsam mit Ihren Kindern, welche Regeln es bei Ihnen im Alltag gibt, und überprüfen Sie, ob alle der Regeln auch notwendig und sinnvoll sind. Um sicherzustellen, dass die Kinder sich im Alltag an die Regeln erinnern, können sie diese kinderfreundlich gestalten, indem wir zum Beispiel ein Plakat mit Familienregeln bemalen oder beschreiben und gut sichtbar aufhängen.



# TIPPS FÜR DEN ALLTAG

## Gefühle zulassen und darstellen

Es ist wichtig, dass Kinder lernen, ihre Gefühle zu verstehen und darüber zu sprechen. Das passiert nicht von allein – es ist ein Prozess, den sie im Laufe ihrer Entwicklung durchlaufen. Besonders kleine Kinder brauchen dabei Hilfe von uns, den Bezugspersonen. Wir sollten sensibel darauf achten, was die Kinder fühlen, und ihre Gefühle in einfachen Worten benennen. Bildliche Darstellungen können Kindern helfen, ihre eigenen Gefühle auszudrücken. Mit Bildkarten können Kinder zeigen, was sie in einer bestimmten Situation gefühlt haben. Außerdem lernen sie im Laufe der Zeit, ihre Gefühle genauer zu unterscheiden, zum Beispiel den Unterschied zwischen Traurigkeit und Nachdenklichkeit. Die Bildkarten können gemeinsam mit den Kindern nach Ihren gemeinsamen Vorstellungen kreativ gestaltet werden, z.B. gemalt, mit Fotos, als Gefühlswürfel, usw.

## Kinderbücher

Manchmal fühlen sich Kinder in schwierigen Situationen nicht richtig verstanden, und es fällt ihnen schwer, die passenden Worte für ihre Gefühle zu finden. Bücher für Kinder können ihnen helfen, sich wahrgenommen zu fühlen, weil in den Geschichten ähnliche Probleme erzählt und Lösungsmöglichkeiten gezeigt werden. In den Büchern finden sie auch oft die richtigen Worte, um ihre eigenen Gefühle auszudrücken.



Gemeinsam mit Ihren Kindern können Sie Bücher auswählen, die zu den aktuellen Herausforderungen passen, und sie zusammen zu lesen. Das hilft nicht nur den Kindern dabei, einen guten Umgang mit Konflikten zu lernen, sondern ermöglicht auch, schwierige Alltagssituationen gemeinsam in einer entspannten Atmosphäre zu besprechen.

## Unsere Kinderbuchtipps zum Thema „Gefühle“:

- Gefühle – So geht es mir → *Felicity Brooks*
- Heute bin ich → *Mies van Hout*
- In meinem kleinen Herzen → *Jo Witek*
- Das Farbenmonster → *Anna Llenas*



## Unsere Kinderbuchtipps zum Thema „Grenzsituationen und Wut“:

- Wie ist das mit dem Ärger? → [Dagmar Geisler](#)
- Wohin mit meiner Wut? → [Dagmar Geisler](#)
- Wenn Lisa wütend ist → [Heinz Janisch & Manuela Olten](#)
- Heute hab ich Wut im Bauch → [Anna Böhm & Tim Warnes](#)

### Verstärkerprinzip

Wenn Kinder herausforderndes Verhalten zeigen und es zu Grenzsituationen kommt, reagieren wir Erwachsene oft gestresst, genervt oder sogar verärgert. Häufig folgen dann Konsequenzen oder Strafen, aber das beeinflusst das Verhalten der Kinder meist nicht nachhaltig. Besser ist es, sich auf positives Verhalten zu konzentrieren, anstatt auf negatives Verhalten.

Das Verstärkerprinzip ermöglicht es Kindern zu lernen, dass bestimmte Verhaltensweisen gelobt werden. Dadurch neigen sie dazu, dieses Verhalten auch in zukünftigen Situationen verstärkt zu zeigen. Damit Kinder sich dabei nicht unter Druck gesetzt fühlen, ist es wichtig, nur mit positiven Verstärkern zu arbeiten.

Das heißt, dass sie beispielsweise gemeinsam einen Wochenplan erstellen und an jedem Tag, an dem Ihr Kind z.B. nicht gezwickt oder Ausdrücke verwendet hat, malen Sie einen fröhlichen Smiley in den Plan. An Tagen, an denen Kinder jedoch das herausfordernde Verhalten zeigen, bleibt das Feld einfach leer. Negative Konsequenzen, wie das Aufmalen eines traurigen Smileys führen nur dazu, dass Kinder das Gefühl haben, Erwartungen nicht erfüllen zu können, und das wirkt demotivierend.

Obwohl wir unser Bestes geben, gibt es manchmal herausfordernde Situationen, in denen es schwierig ist, zu unseren Kindern durchzudringen oder in denen auch wir Erwachsenen nicht die nötigen Ressourcen haben, um sie angemessen zu unterstützen. Das ist normal und in Ordnung und Sie müssen mit diesen Problemen nicht allein fertig werden. Zögern Sie nicht, die Hilfe von externen Expert\*innen in Anspruch zu nehmen und lassen Sie sich unterstützen.





# HILFSANGEBOTE

## Literatur und hilfreiche Seiten für Erwachsene:

- Meine Grenze ist dein Halt → [Nora Imlau](#)
- Grenzen, Nähe, Respekt – Auf dem Weg zur kompetenten Eltern-Kind-Beziehung → [Jesper Juul](#)
- Bayerischer Erziehungsrategeber: Regeln und Grenzen  
→ <https://www.baer.bayern.de/erziehung-medien/erziehung/kommunikation-kooperation/regeln-grenzen/>
- Bayerischer Erziehungsrategeber: Grenzüberschreitungen  
→ <https://www.baer.bayern.de/erziehung-medien/erziehung/kommunikation-kooperation/grenzueberschreitungen/>

## Kurse, Anlauf- und Beratungsstellen:

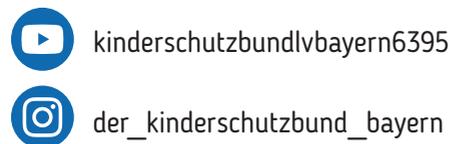
- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → [0800 111 0 550](tel:08001110550)
- Step-Beratungstelefon → [0211 81 97 10 81](tel:021181971081)
- Online-Familienberatung der Caritas  
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)  
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern – Starke Kinder-Elternkurse  
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Familienpat\*innen  
→ <https://www.familienpaten-bayern.de/informationen-interessierte-fampa-bayern/fuer-familien-fampa-bayern.html>



## Kontakt

Der Kinderschutzbund  
Landesverband Bayern e.V.  
Goethestr. 17  
80336 München  
Tel.: 089 92 00 89 19  
E-Mail: [elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de](mailto:elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de)

Folge uns auf Social Media



Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?  
Bitte senden Sie eine E-Mail an:  
[elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de](mailto:elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de)  
mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts "Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration