Deinem Kind wieder näherkommen

30 Tage für mehr Austausch, Vertrauen und gemeinsame Momente mit deinem Kind in der Vorpubertät oder Pubertät.



FÜR ELTERN VON KINDERN IN DER VORPUBERTÄT UND PUBERTÄT

Wenn Gespräche schwierig geworden sind: wieder einen Weg zueinander finden.

VERSTEHEN • KONTAKT FINDEN • IM ALLTAG HANDELN

Ein praktischer Begleiter mit konkreten Schritten für die erste Woche.

VORWORT

Ein erster Schritt auf dein Kind zu

Man kann unter einem Dach leben und nicht mehr wissen, wie man miteinander reden soll. Die Tage vergehen, Fragen werden zu Ermahnungen und gemeinsame Momente immer seltener. Irgendwann kommt die Sorge: „Wie komme ich wieder an mein Kind heran, ohne dass wir uns gleich streiten?“

Hier setzt dieses kleine Buch an. Es richtet sich an Eltern, die ihr Kind lieben, aber einen neuen Zugang suchen. Du musst weder perfekt sein noch den einen richtigen Satz finden. Fang mit etwas Konkretem an: bis zum Ende zuhören, ein Versprechen halten oder Zeit teilen, ohne eine Gegenleistung zu erwarten.

Du findest vertraute Situationen, einfache Worte und kurze Übungen. Nimm mit, was zu deiner Familie passt. Eine Idee hilft vielleicht heute, eine andere später. Dein Kind hat sein eigenes Tempo, eigene Vorlieben und das Recht, nicht alles zu erzählen.

Du sollst deinem Kind Raum geben können und zugleich deine Verantwortung als Elternteil behalten. Da sein, Grenzen setzen und Fehler eingestehen gehören zusammen.

Lege einen Stift oder ein Notizbuch bereit. Die Übungsseiten kannst du auch ausdrucken. Wähle einen ersten machbaren Schritt: Du musst nicht alles auf einmal ändern.

INHALT

Dein Weg durch das Buch

Ein erster Schritt auf dein Kind zu 2
Wieder Kontakt finden 4
1. Niemand ist perfekt 5
2. Da sein, auch ohne viele Worte 6
3. Was hat sich bei uns verändert? 7
4. Zeit wirklich freihalten 8
5. Wieder Lust auf Gespräche 9
6. Zurückkommen und Wort halten 10
7. Dein Kind aus dem Streit halten 11
8. Hinter die Note schauen 12
9. Wenn Freunde Sorgen machen 13
10. Wenn du deinem Kind peinlich bist 14
11. Verstehen, was am Spielen gefällt 15
12. Klare Grenzen statt Dauerkampf 16
13. Wenn der Stolz übernimmt 17
14. Einfach sagen, was dich bewegt 18
15. Ein Rahmen für eure Familie 19
16. Raum im Gespräch lassen 20
17. Eine machbare Vereinbarung 21
18. Verstehen und verfügbar sein 22
19. Kontakt ohne Druck 23
20. Aus Mühe wird Gewohnheit 24
21. Mein Wochenrückblick 25
Hinweise und Grenzen 26

EINLEITUNG

Wieder Kontakt finden

Kinder in der Vorpubertät oder Pubertät möchten oft schon wie Erwachsene behandelt werden und brauchen trotzdem Halt. In der Schule suchen sie ihren Platz, vergleichen sich und fürchten vielleicht schlechte Noten oder die Meinung anderer. Zu Hause kann eine besorgte Frage wie Kontrolle wirken. Nicht immer haben sie die Worte, die Kraft oder die Lust, ihr Erleben zu erklären. Das sind mögliche Erklärungen, keine Gewissheit über dein Kind.

Dieser Begleiter ist für Eltern, die nicht mehr wissen, wie sie mit ihrem Kind sprechen sollen. Wenn es nur noch um Hausaufgaben, Regeln oder Streit geht. Wenn sie Nähe suchen, aber Angst haben, es falsch anzugehen. Auch für Eltern, die erschöpft von der Arbeit kommen und merken, dass sie kaum noch wissen, was ihr Kind mag oder beschäftigt.

Nähe ermöglichen, ohne Offenheit zu erzwingen

Die Distanz kann dich verletzen. Dein Kind fürchtet vielleicht einen Vortrag, eine Strafe oder ein gebrochenes Versprechen. Um wieder Kontakt zu finden, musst du an dem arbeiten, was eure Gespräche erschwert, und mit der Zeit zeigen, dass es auch anders geht.

Wir werden Zeit freihalten, erst verstehen und dann urteilen. Und einfach sagen, was uns bewegt, ohne unserem Kind unseren Kummer aufzubürden.

> Der erste Fortschritt darf klein sein: eingehaltene gemeinsame Zeit, eine weniger harte Antwort, ein Streit ohne Schreien. Dieses Buch verspricht keine Veränderung der Beziehung in sieben oder dreißig Tagen.

Lesen und ausprobieren

Übungen begleiten dich durch das Buch: Gesprächsübungen auf den Seiten 20 und 21, eine erste Woche ab Seite 22, ein Wochenblatt auf Seite 25. Drucke in A4 und Originalgröße, gern nur die Übungsseiten. Ein Notizbuch reicht auch. Die Übungen sind vor allem für dich; dein Kind muss keinen Fragebogen ausfüllen.

Die Alltagssituationen beginnen auf Seite 8. Bei starkem Leidensdruck oder Gefahr lies bitte sofort Seite 26.