



Kinderbetreuung in stressigen Zeiten

Gutes Verhalten fördern

Ob sie sich müde oder hungrig fühlen oder einfach nur ihre Unabhängigkeit erkunden: Es ist normal, dass sich Kinder manchmal schlecht benehmen. Dies kann frustrierend sein, aber Sie können viel tun, um Ihr Kind zu besserem Verhalten zu ermutigen.

Die Vorgehensweise ändern

- Sobald ein problematisches oder negatives Verhalten einsetzt, fangen Sie es sofort auf und ermutigen Sie Ihr Kind zu einem positiveren Verhalten.
- Wenn Ihr Kind unruhig wird, schlagen Sie ein lustiges Spiel oder eine interessante Beschäftigung vor, um es abzulenken.

Eine Pause machen

- Wenn Sie anfangen, sich zu ärgern, machen Sie eine Pause von 10 Sekunden.
- Konzentrieren Sie sich darauf, langsam ein- und auszuatmen.
- Das wird Ihnen helfen, ruhiger zu reagieren.

Konsequenzen aufzeigen

Einem Kind die Konsequenzen seines Verhaltens zu erklären, hilft

ihm, Verantwortung für seine Handlungen zu übernehmen und ist ein effektiver Weg, Disziplin zu vermitteln.

- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, Ihren Anweisungen zu folgen, bevor Sie ihm die Konsequenzen mitteilen.
- Erklären Sie Ihrem Kind die Konsequenzen klar und ruhig, damit es diese verstehen kann.
- Wenn Ihr Kind sich immer noch schlecht benimmt, folgen Sie mit der Konsequenz. Die Konsequenz könnte zum Beispiel sein, dass es kein Eis gibt oder – bei Teenagern – ein Tag ohne Smartphone.
- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sein Verhalten zu ändern, und loben Sie es, wenn es etwas gut gemacht hat.

Diesen Ratschlägen folgen

- Verbringen Sie viel Zeit miteinander, damit sich Ihre Kinder geliebt fühlen.
- Bauen Sie eine gute Beziehung auf, indem Sie ruhig und positiv bleiben.
- Folgen Sie einem geregelten Tagesablauf, um Kindern ein Gefühl von Sicherheit zu geben.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

Diese Eltern-Tipps wurden erarbeitet durch Parenting for Lifelong Health in Zusammenarbeit mit [UNICEF, WHO und anderen internationalen Organisationen](#).