



## 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](#).