

Grenzen setzen — Liebevoll und klar in der Familie

Ein Praxisleitfaden für Eltern und
pädagogische Fachkräfte



Warum Grenzen wichtig sind

Grenzen geben Kindern Sicherheit, Orientierung und helfen ihnen, sich in der Welt zurechtzufinden.

Sie zeigen, dass wir Verantwortung übernehmen und gleichzeitig Respekt für Bedürfnisse haben.

Dieser Leitfaden zeigt, wie Grenzen liebevoll und konsequent gesetzt werden können.

Die Rolle von Grenzen

- Schutz vor Gefahren und Überforderung
 - Förderung von Selbstdisziplin und Respekt
 - Klare Kommunikation schafft Vertrauen
 - Grenzen sind Ausdruck von Liebe, nicht von Macht
-

Grenzen setzen – so gelingt's

- **Klarheit:** Formuliere Grenzen einfach und verständlich.
 - **Konsequenz:** Halte dich an vereinbarte Regeln.
 - **Empathie:** Nimm die Gefühle deines Kindes ernst.
 - **Erklärung:** Gib altersgerechte Gründe für die Grenzen.
 - **Alternativen:** Biete Wahlmöglichkeiten im Rahmen der Grenzen.
-

Umgang mit Widerstand

- Bleibe ruhig und gelassen.
- Erkenne die Bedürfnisse hinter dem Verhalten.
- Biete Trost und Nähe, wenn nötig.
- Vermeide Machtkämpfe – bleibe konsequent und liebevoll.
- Suche gemeinsame Lösungen.



Grenzen im Alltag

- Beispiel: „Wir bleiben heute bis 20 Uhr auf.“
 - Beispiel: „Du darfst nicht am Herd spielen, weil es gefährlich ist.“
 - Beispiel: „Wir sprechen miteinander, nicht miteinander.“
 - Beispiel: „Du kannst wählen, ob du zuerst dein Zimmer aufräumst oder danach spielst.“
-

Reflexion für Eltern und Fachkräfte

- Welche Grenzen setze ich aus Liebe, welche aus Angst oder Kontrolle?
 - Wie reagiere ich auf Grenzverletzungen?
 - Wie kann ich die Bedürfnisse hinter dem Verhalten besser verstehen?
 - Wo kann ich mehr Flexibilität zeigen?
-

Praktische Formulierungshilfen für Grenzen in der Familie

Klare Grenzen setzen

- „Das ist nicht erlaubt, weil es gefährlich ist.“
 - „Wir sprechen hier drinnen leise.“
 - „Du darfst das Spielzeug erst benutzen, wenn du deine Hände gewaschen hast.“
-

Grenzen erklären

- „Ich möchte, dass du sicher bist, deshalb darfst du nicht allein draußen spielen.“
- „Es ist wichtig, dass wir andere nicht unterbrechen, deshalb warten wir, bis jemand fertig spricht.“
- „Wir halten die Regeln ein, damit alle sich wohlfühlen.“

Alternativen anbieten

- „Du kannst jetzt nicht am Tisch springen, aber draußen im Garten kannst du toben.“
 - „Du darfst das Auto nicht kaputt machen, aber mit den Bausteinen kannst du toll bauen.“
 - „Wenn du jetzt nicht essen möchtest, kannst du später eine Kleinigkeit bekommen.“
-

Gefühle anerkennen

- „Ich sehe, dass du enttäuscht bist, weil du jetzt nicht spielen kannst.“
 - „Es ist okay, wütend zu sein. Ich helfe dir, eine Lösung zu finden.“
 - „Du bist traurig? Lass uns darüber sprechen.“
-

Konsequenzen ankündigen und erklären

- „Wenn du das Buch nicht zurücklegst, können wir heute keine Geschichte mehr lesen.“
 - „Wenn du nicht aufräumst, darfst du morgen nicht mit zur Spielgruppe.“
 - „Wenn du laut bist, müssen wir draußen eine Pause machen.“
-

Unterstützung anbieten

- „Ich helfe dir, das Zimmer aufzuräumen.“
- „Komm, wir machen zusammen eine Pause.“
- „Wenn du möchtest, können wir gemeinsam überlegen, wie es besser klappt.“

Positive Verstärkung

- „Danke, dass du so gut zugehört hast.“
 - „Ich finde toll, wie du deine Meinung gesagt hast.“
 - „Du hast heute schon viel Verantwortung übernommen.“
-

Abschluss

Grenzen sind ein wichtiger Teil der liebevollen Begleitung von Kindern.

Sie fördern Sicherheit, Respekt und Selbstbewusstsein – wenn sie klar, konsequent und empathisch gesetzt werden.



[illegible]