

Mein Kind ist „schwierig“?

Dann hat es Schwierigkeiten.

Eine Haltung, die trägt

Ein Mutmacher-Guide für
Eltern und Fachkräfte



Warum dieser Guide?

Kinder, die als „schwierig“ bezeichnet werden, fordern uns heraus: emotional, mental und manchmal auch physisch.

Dieser Guide lädt dich ein, eine Haltung zu finden, die nicht abwertet, sondern verbindet, die nicht resigniert, sondern stärkt.

Denn „schwierig“ ist oft ein Zeichen für unerfüllte Bedürfnisse, fehlende Ressourcen oder unverstandene Gefühle.

Schwierigkeit verstehen: Was steckt dahinter?

- Kinder zeigen herausforderndes Verhalten, wenn sie **sich nicht anders ausdrücken können**.
 - Sie testen Grenzen, weil sie **Sicherheit suchen**.
 - Sie reagieren auf **Überforderung, Unsicherheit oder Veränderungen**.
 - Oft fehlt **Miteinander, Verständnis oder Entlastung** in ihrem Umfeld.
-

Haltung statt Methode

- **Annehmen statt bekämpfen:** Schwieriges Verhalten zeigt uns eine Botschaft.
- **Mitgefühl statt Urteil:** Jedes Verhalten hat eine Funktion.
- **Klarheit statt Härte:** Grenzen sind wichtig, aber liebevoll und konsequent.
- **Ruhe statt Eskalation:** Eigene Gelassenheit hilft Kindern, sich zu regulieren.



Drei Kernprinzipien für eine tragfähige Haltung

Prinzip 1: Bindung ist der Schlüssel

Starke Bindung schafft Sicherheit und Vertrauen.

Auch bei herausforderndem Verhalten gilt: Erst Beziehung, dann Erziehung.

Prinzip 2: Bedürfnisse ernst nehmen

Hinter jedem Verhalten steckt ein Bedürfnis: nach Ruhe, Nähe, Aufmerksamkeit, Autonomie...

Wenn wir diese sehen, können wir besser begleiten.

Prinzip 3: Eigene Ressourcen stärken

Nur wer selbst Kraft hat, kann schwierige Situationen gelassener meistern.
Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern Grundlage.

Praktische Tipps für den Alltag

- Beobachte ohne zu bewerten: Was will das Kind wirklich?
- Nutze klare, kurze Sätze: „Ich sehe, du bist wütend.“
- Biete Alternativen an: „Willst du draußen toben oder drinnen spielen?“
- Vermeide Machtkämpfe: Bleibe ruhig und konsequent.
- Hol dir Unterstützung, wenn du merkst, dass es zu viel wird.

Mutmacher-Sätze für Eltern und Fachkräfte

- „Das Verhalten ist nicht das Kind.“
- „Ich bin da, auch wenn es schwer wird.“
- „Schwierigkeiten gehören zum Wachstum.“
- „Wir suchen zusammen Lösungen.“
- „Ich darf um Hilfe bitten.“

Warum „schwierig“ ein Geschenk sein kann

Herausfordernde Kinder fordern uns heraus, unser System zu hinterfragen, zu wachsen und Veränderung zu wagen.

Sie machen uns sensibler für Bedürfnisse – bei ihnen und bei uns selbst.

Abschluss

„Schwierig“ ist keine Diagnose, sondern ein Anstoß, Haltung zu zeigen, mutig zu sein und liebevoll Grenzen zu setzen.



This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features 20 evenly spaced, horizontal red lines that run across the entire width of the page. The lines are thin and consistent in color, providing a guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings on the paper.

