

Das sollten Sie wissen – Tipps für Eltern

„Wie kann ich rechtzeitig feststellen, ob mein Kind mit Problemen zu kämpfen hat?“

Geben Sie Ihrem Kind das Gefühl, alles erzählen zu können. Fragen Sie nicht nur nach den Hausaufgaben, sondern auch: Was war heute gut, was war schlecht? Akzeptieren Sie aber gleichzeitig die Grenzen Ihres Kindes. Eine Ablehnung, über etwas zu sprechen oder etwas zu tun, sollte zählen, ansonsten verliert Ihr Kind das Gefühl, ernst genommen zu werden. Beobachten Sie Veränderungen bei Ihrem Kind. Tauchen unbekannte Sachen im Besitz Ihres Kindes auf oder zieht es sich von Ihnen oder aus dem Freundeskreis immer mehr zurück, sollten Sie der Sache auf den Grund gehen.

„Wie kann ich sichergehen, dass mein Kind keinen Gefahren ausgesetzt ist, wenn es ohne die Eltern unterwegs ist (z. B. auf dem Schulweg)?“

Zunächst sollten Sie immer wissen, wo sich Ihr Kind aufhält. Es geht nicht darum, jeden kleinen Schritt zu überprüfen, sondern darum, sich darüber im Klaren zu sein, wo sie es erreichen können. Geben Sie Ihrem Kind klare Anweisungen für den Ernstfall. Beispiel: Zu niemand ins Auto steigen! Abstand halten! Ohne Ausnahme! Kinder müssen sich so in Stresssituationen nicht zwischen vielen Möglichkeiten entscheiden, sondern können schnell handeln. Achten Sie auch darauf, dass der Name und die Anschrift Ihres Kindes nicht deutlich sichtbar auf der Kleidung oder dem Schulranzen angebracht ist, weil diese Daten zur Gewinnung von Vertrauen ausgenutzt werden können. Gehen Sie zusammen mit Ihren Kindern die Wege ab, die sie im Alltag üblicherweise zurücklegen und achten Sie zusammen mit ihnen darauf, wo sich Anhaltspunkte und Notinseln (z. B. Geschäfte) befinden, an denen sie sich orientieren und die sie in beängstigenden Situationen aufsuchen können. Wenn möglich, sollten Kinder zu zweit oder dritt unterwegs sein.

„Was können Eltern tun, wenn Ihre Kinder in der Schule gemobbt werden?“

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Phänomen Mobbing. Hören Sie aufmerksam zu, wenn Ihr Kind von der Schule erzählt, und nehmen Sie es ernst. Dann erkennen Sie brenzlige Situationen frühzeitig. Halten Sie Kontakt zu den Lehrern, nutzen Sie Elternsprechtage und Sprechstunden. Fragen Sie nicht nur nach Noten, sondern auch danach, ob Ihr Kind gut in

die Klasse integriert ist. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass man nicht immer alles als Angriff verstehen muss. Nicht jedes versteckte Federmäppchen ist böse gemeint.

Sie sollten aufmerksam werden,

- wenn Ihr Kind immer häufiger nicht zur Schule gehen möchte und/oder
- regelmäßig über Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder Appetitlosigkeit klagt,
- wenn es nicht mehr zu Geburtstagsfeiern eingeladen wird,
- wenn es kaum oder keinen Kontakt zu Schulkameraden hat,
- wenn es ungern am Sportunterricht teilnimmt,
- wenn seine Leistungen überraschend abfallen oder
- wenn es gar mit Verletzungen nach Hause kommt.

Die 10 wichtigsten Verhaltensregeln für Eltern und Kinder:

1. Gemeinsam den Schulweg abgehen

Der kürzeste Weg muss nicht der sicherste sein. Kinder sollten Wege mit vielen Passanten nutzen, die sie im Notfall ansprechen können. Gehen Sie den Weg mit Ihrem Kind gemeinsam ab, zeigen Sie ihm Orte, beispielsweise Geschäfte, wo Ihr Kind im Notfall immer jemanden ansprechen kann. Ihrem Kind muss klar sein: Ich darf diesen Weg nie verlassen und muss zügig nach Hause gehen.

2. Gruppen bilden

Sprechen Sie sich mit anderen Eltern ab, damit kein Kind den Schulweg alleine gehen muss. Wichtig: Alle Eltern müssen dies mit ihren Kindern besprechen und ihnen klar machen, dass die Gruppe nie jemanden zurück lässt.

3. Distanz zu Fremden halten

Üben Sie mit Ihrem Kind Rollenspiele, idealerweise mit einem anderen Erwachsenen, der Ihr Kind beispielsweise in ein Gespräch verwickeln möchte oder versucht, es ins Auto zu locken. Fragt ein Erwachsener nach dem Weg, muss Ihr Kind weitergehen und darf nur eine Antwort geben: „Ich bin ein Kind, fragen Sie einen Erwachsenen!“

4. Geheimnisse verbieten

Kinder lieben Geheimnisse. Genau das versuchen Täter auszunutzen. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es keine Geheimnisse gibt, die Mama und Papa nicht wissen dürfen, egal was ein anderer Erwachsener sagt.

5. Namen auf Schulranzen vermeiden

Schreiben Sie den Namen und die Adresse Ihres Kindes niemals von außen auf den Schulranzen, sondern bringen Sie innen ein Schild an.

6. Codewort vereinbaren

Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind ein Codewort, für den Fall, dass Sie es nicht wie besprochen von einem Treffpunkt abholen können. Egal ob Arbeitskollege oder Nachbar - nur wenn die Person das richtige Codewort nennt, steigt Ihr Kind zu ihr ins Auto.

7. Schreien üben

Sagen Sie Ihrem Kind nicht nur, dass es im Notfall um Hilfe schreien soll, üben Sie es auch gemeinsam.

8. Passanten einbinden

Üben Sie mit Ihrem Kind und einigen Bekannten, wie man gezielt Passanten um Hilfe bittet. Ihr Kind muss lernen, Einzelpersonen gezielt anzusprechen: „Sie dort in der roten Jacke, bitte helfen Sie mir. Dieser Mann verfolgt mich, ich habe Angst...“

9. Rechte und Regeln erklären

Erklären Sie Ihrem Kind, was andere Erwachsene dürfen und was nicht. Besonders bei bekannten Personen, wie beispielsweise Nachbarn, sind viele Kinder zu vertrauensvoll. Stellen Sie klare Regeln für Ihr Kind auf, von denen es keine Ausnahmen gibt und üben Sie jede Regel als Rollenspiel.

10. Holen Sie sich Unterstützung

Eltern müssen Regeln für Ihre Kinder aufstellen. Diese persönlich mit den Kleinen zu üben ist oft schwer, denn Mama und Papa sind eben keine Fremden. Bitten Sie daher einen Bekannten, den Ihr Kind nicht kennt, bei einem Rollenspiel mitzuwirken oder wenden Sie sich an einen Kids-WingTsun-Fachtrainer. Goldene Regeln allen Rollenspielen: Die Kinder müssen immer wissen, dass es sich um ein Spiel handelt und dürfen dabei nie Angst bekommen.

Lernen Sie WingTsun kennen:

WingTsun Chiemgau

Mike Fischer

Kindergartenstraße. 10

83349 Palling

Telefon: 0163- 8003906

Mail: wingtsun.chiemgau@gmail.com

Weitere Infos zu unserem Angebot finden Sie hier:

www.wingtsun-chiemgau.de