

Wie geht das Vatersein?!

❖ *Zeit richtig nutzen*

- Präsent sein
- Zeit für sich einplanen und Dauerdruck vermeiden
- Klare Übergänge einhalten – Arbeit vs. Alltag/Freizeit
- Abstand zwischen Job und Familie zulassen – Heimfahrten als Puffer
- Auszeiten nehmen – tägliche Rituale kultivieren, 10 Minuten reichen aus
- Priorisieren und Zeitfresser eliminieren, Verpflichtungen abgeben
- Nach Möglichkeit Aufgaben delegieren – nicht alles selbst machen wollen
- Offen Kommunizieren und Nein-Sagen lernen und können

❖ *Aktive Kommunikation lernen*

Vier Schritte:

1. Aktives Zuhören und Verstandenes wiederholen
 2. Ich-Botschaften kommunizieren – Emotionen zügeln
 3. Konflikte strategisch lösen – in Dialog bleiben
 4. Zielvereinbarungen treffen – schriftlich fixieren
- Gemeinsam **Zielvereinbarungen** treffen und positiv formulieren
 - Genaue Festlegung der Ziele, Maßnahmen und Belohnungen
 - Zieländerungen müssen möglich und besprochen sein
 - Von allen Parteien unterschrieben und für diese sichtbar

❖ *Empathie kann und muss man(n) üben!*

- Die Kinder genau beobachten – Verhalten, Kommunikation, Körpersprache
- Die Perspektive wechseln – die Rolle des Gegenübers einnehmen
- Kinder lernen durch Erfahrungen, Vorbilder und Imitation
- Kinder brauchen Unterstützung und Anleitung bei Perspektivwechsel
- Gemeinsames Lesen und Vorlesen fördert
- Anerkennung und Lob zum Ausdruck bringen
- Gefühle besprechen aber nicht diskutieren – **Emodiversität**

❖ *Loben – macht widerstandsfähig!*

- Psychische Widerstandskraft = **Resilienz**
- Lob stärkt das Selbstbewusstsein und die Seelengesundheit
- Lob stärkt das Immunsystem und begründet ein glückliches Leben
- Lob verschafft den Kindern die Gewissheit – was ich tue ist richtig!
- **Faustregel** – 4x loben 1x kritisieren
- Richtig Loben – unmittelbar, differenziert, positiv und ohne Einschränkung
- Schimpfen und Kritisieren will gelernt sein:
- Unter 4 Augen und zur rechten Zeit
- Fair und frei von persönlichen Angriffen
- Bei der Botschaft bleiben und Verbesserungen erarbeiten

❖ *Konfliktfähig sein - Richtig streiten und versöhnen, aber wie?*

- **Ruhe bewahren** – im Bedarfsfall auch mal auf später verschieben
- **Kontrolle behalten** – Emotionen im Zaum halten, ruhig sprechen
- **Beim Thema bleiben** – Pauschalvorwürfe vermeiden
- **Ausreden lassen** – zuhören, ernst nehmen, Respekt vermitteln
- **Die Vergangenheitskiste geschlossen lassen** – die Gegenwart zählt
- **Verständnis signalisieren** – im Bedarfsfall vertagen
- **Verzeihen und Kompromisse finden** – Vorschläge austauschen und Gutseinlassen

❖ *Leistungsbereitschaft stärken*

Die Motivation sinkt mit dem Beginn der Schulzeit zumeist ab

- Spielerisches Lernen durch Verknüpfung mit Alltagsthemen
- Erfolge feiern und dadurch den Ehrgeiz befeuern
- Thematische Schwerpunkte setzen – nicht alle Kinder sind gleich
- Die Stärken erkennen und fördern - loben, loben, loben
- Die Eigeninitiative fördern und Motivationsprobleme abklären
- Verantwortung übertragen und Belohnungen sinnvoll gestalten
- Misserfolge klären und Wissen anwenden – Alltagsbezüge herstellen

➤ *Was man(n) vermeiden kann*

- Keine Themen vorschreiben
- Keine Wenn-Dann-Erziehung
- Keine Vergleiche mit anderen Kindern
- Pausen vor bzw. bei den Hausaufgaben zulassen
- Die Arbeitsumgebung gemeinsam optimieren – Musik bei monotoner Arbeit
- Den Kontakt zur Schule nicht vernachlässigen → Elternsprechtage, Einzelgespräche
- Bei der Alltagsorganisation unterstützen
- Freizeit, HÜ-Zeiten, vielfältige Freizeitgestaltungen

✚ *Sonderfall Pubertät - Statt auf Erziehung auf Beziehung setzen*

- **Mit den Kindern im Gespräch bleiben** – Einsichten und Meinungen erfragen
- **Auf wichtige Themen konzentrieren** – falsche Freunde, Drogen, Sex
- **Sicherheit und Stabilität bieten** – Regeln aushandeln
- **Genau hinschauen aber selbstständig bleiben lassen** – hinterfragen und beraten
- **Vertrauen vermitteln und Verbote vermeiden** – Selbstständigkeit fördern
- **Einen Family-Round-Table begründen** – Veränderungen beeinflussen ALLE

Und nicht vergessen - Die Pubertät geht wieder vorbei! 😊

Zum Nachlesen:

Andrea Micus und Uwe Bohlmann

Starke Väter – starke Kinder

“Ohne Papa läuft es nicht!”

ISBN: 978-3-86910-625-0

erhältlich bei Thalia.at

