

## Positive Erziehung mit dem „Hockermodell“

Stellen Sie sich eine gute Erziehung wie einen Hocker mit 3 Beinen vor. Man braucht alle 3 Beine, sonst wackelt der Hocker.

Damit sich Ihr Kind gesund entwickeln kann, helfen diese 3 Dinge:

- ✓ **Zuwendung**, damit sich das Kind geliebt fühlt.
- ✓ **Struktur** durch gute Planung und klare Regeln, damit es Orientierung in der Welt findet.
- ✓ **Unterstützung im Umgang mit Gefühlen**, damit es gut im Leben zurechtkommt.



©2020 Prof. Dr. Charlotte Hanisch, Lehrstuhl für Psychologie und Psychotherapie in Heilpädagogik und Rehabilitation, Universität zu Köln. Das Material beruht auf Inhalten des ADOPT Online Elterntrainings und wird im Rahmen des Projekts multimo in Kooperation mit Prof. Dr. Thomas Hennemann, Lehrstuhl für Erziehungshilfe und sozial-emotionale Entwicklungsförderung eingesetzt. Kontakt: multimo-schule@uni-koeln.de. Illustrationen: Burkhard Piller. Mit freundlicher Unterstützung des Kreis Mettmanns.



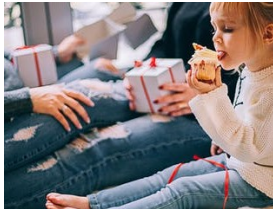
Körperliche Nähe zeigen  
(z.B. Umarmen, Kuscheln)



Unterschiedliche Arten  
Zuwendung & Liebe zu zeigen



Unterstützung anbieten (z.B. bei  
neuen Aufgaben helfen)



Kleine Gesten und Geschenke (z.B.  
Nachricht in Brotdose stecken)



Gemeinsam Zeit verbringen (z.B.  
Spielzeit oder Vorlesezeit einführen)



Liebe aussprechen (z.B.  
„Ich hab' dich lieb“ sagen)



Tipp: Zeigen Sie Ihrem Kind auf unterschiedliche Art und Weise, dass Sie es lieben. Beobachten Sie, welche Art Sie am häufigsten nutzen und probieren Sie in der nächsten Woche bewusst eine Art aus, die Sie nicht oft nutzen.



## Struktur und Orientierung

Geben Sie Ihrem Kind Struktur und Orientierung durch:

### Tägliche Routinen, z.B.:

- ✓ fester Ablauf am Morgen
- ✓ feste Zeiten für Hausaufgaben
- ✓ feste Abendrituale (z.B. Geschichte vorlesen)



Tip: Gestalten Sie zusammen mit Ihrem Kind ein Poster zu einem typischen Tagesablauf. Dann weiß Ihr Kind, was als nächstes passiert und kann sich auf freie Zeiten freuen.

### Klares und vorhersehbares Verhalten:

- ✓ Führen Sie Familienregeln ein
- ✓ Verteilen Sie Aufgaben
- ✓ Loben Sie Ihr Kind auch für kleine Erfolge



Tip: Überlegen Sie gemeinsam, warum Regeln wichtig sind und was passiert, wenn sich Familienmitglieder nicht an die Regeln halten.

Trotz fester Alltagsroutinen kommt es im Familienalltag typischerweise immer wieder zu den gleichen Konflikten. In diesem Video wird erklärt, was häufig bei Konflikten passiert: <https://www.hf.uni-koeln.de/41541>





## Unterstützung beim Umgang mit Gefühlen



Alle Gefühle haben einen Sinn und dürfen da sein.  
Sie gehören zum Leben.

Aber man muss lernen:

- ✓ zu wissen wie man sich gerade fühlt
- ✓ nicht immer sofort danach zu handeln

zum Beispiel:

Nicht sofort weglaufen oder sich verstecken,  
weil man Angst vor etwas hat.



Nicht sofort etwas kaputt machen oder  
anderen weh tun, weil man wütend ist.



- Das Ziel ist zu lernen auch mit schwierigen Gefühlen,  
wie Wut, Angst und Trauer umzugehen.



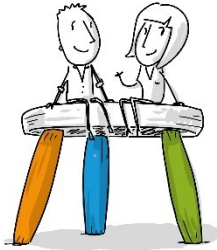
Tipp: Helfen Sie Ihrem Kind Wörter für seine Gefühle zu  
finden. Beobachten Sie Ihr Kind und sprechen Sie Gefühle aus,  
z.B.:

„Ich merke du hast gerade Angst, oder?“

„Ich glaube du bist gerade wütend. Stimmt das?“

Für weitere Ideen, wie Sie mit Ihrem Kind über den Umgang  
mit schwierigen Gefühlen sprechen können, können Sie sich  
dieses Video anschauen: <https://www.hf.uni-koeln.de/41541>

Wichtig: Achten Sie auch auf sich selbst und beobachten Sie Ihre Gefühle! So können Sie mehr über Ihre Gefühle lernen und Ihrem Kind ein positives Vorbild beim Umgang mit Gefühlen sein.



Tipp: Hängen Sie die Wetterkarten auf der nächsten Seite an Ihren Kühlschrank. Schlagen Sie Ihrem Kind vor, dass es jeden Tag, wenn es von der Schule nach Hause kommt kurz überlegen soll, wie es sich fühlt. Dann legt es einen Magnet auf das Wettersymbol, was dem eigenen Gefühl entspricht.

Sie können natürlich auch eigene Symbole verwenden oder gemeinsam mit Ihrem Kind zeichnen.

Erklärung der Symbole:

