



PRIVATÄRZTLICHE
PRAXIS FÜR KINDER
UND JUGENDLICHE

DR. MED NADINE SCHEFF

Starke Kids

Wie unterstütze ich die seelisch gesunde Entwicklung meines Kindes?

- Schenken Sie Ihrem Kind Ihre ganze **Aufmerksamkeit**. So fühlt es sich wahrgenommen. Sollte keine Zeit sein, ist es besser, dies dem Kind zu sagen und in Aussicht zu stellen, wann Sie für Ihr Kind da sein können.
- Schaffen Sie eine Umgebung, in der Ihr Kind seine **eigene Identität** finden und ausleben kann. Es ist nicht Ihr Lebensweg, sondern der Ihres Kindes.
- Achten Sie darauf wie Sie mit Ihrem Kind sprechen. Versetzen Sie sich in die Lage Ihres Kindes und machen sich bewusst ob **Ihre Wortwahl** angemessen auf Sie wirken würde.
- Auch **negative Gefühle** haben ihre Berechtigung. Verlangen Sie nicht, dass diese unterdrückt werden. Gestehen Sie Ihrem Kind auch Wut, Genervtsein und Ärger zu. Es ist natürlich nicht in Ordnung, wenn diese Gefühle so ausgelebt werden, dass andere Personen angegriffen werden. Aber das Gefühl darf da sein und muss nicht überspielt werden.
- Es ist in Ordnung und wichtig als Eltern seine eigenen **Grenzen** zu setzen. Sie sorgen damit für sich selbst und sind Ihrem Kind auch Vorbild darin für das eigene Wohlbefinden verantwortlich zu sein.
- Auch Ihr Kind darf Grenzen setzen, die Eltern respektieren sollten. Somit lernen Kinder von klein auf, dass Ihr Wunsch nach Eigenautonomie gestärkt wird.
- Räumen Sie Ihrem Kind nicht alle **Schwierigkeiten** aus dem Weg. Es macht schwach und hilflos nicht zu lernen wie man für sich selbst sorgt.
- **Vergleichen** Sie Ihre Kinder **nicht** miteinander oder mit anderen. Jedes Kind ist einzigartig und kann nicht die Talente des anderen haben.
- Legen Sie den Fokus immer wieder auf die **Stärken** Ihres Kindes.
- **Entscheiden** Sie niemals für Ihr Kind, dass es aus Ihrer Sicht etwas nicht können wird. Geben Sie dem Kind die Chance selbst herauszufinden, wo seine



PRIVATÄRZTLICHE
PRAXIS FÜR KINDER
UND JUGENDLICHE

DR. MED NADINE SCHEFF

Interessen und Begabungen liegen. Sie werden staunen und überrascht sein, was alles möglich ist. Angenommen Sie halten Ihr Kind für motorisch absolut unbegabt für ein bestimmtes Instrument oder eine Sportart. Sagen Sie es nicht! Lassen Sie Ihr Kind gewähren, wenn es Spaß daran hat.

- Sprechen Sie **nicht negativ** über Ihr Kind mit anderen, erst recht nicht wenn Ihr Kind dabei ist. Aber auch nicht, wenn es das nicht ist. Sie festigen damit ein verzerrtes Verständnis von Ihrem Kind in Form eines negativen Bildes.
- **Sorgen Sie gut für sich selbst!** Fallen Sie nicht in die „Aufopferungsrolle“. Nur dann sind Sie langfristig in der Lage auch auf die Bedürfnisse anderer adäquat einzugehen.