

Sanfter Start in den Tag, statt Streit im Morgengrauen

Sorge für einen langsamen Start in den Tag. Wir alle reagieren gereizt, wenn wir aus dem Tiefschlaf gerissen werden. Öffne die Kinderzimmertür, während du schon in der Küche werkelst, damit die Geräusche deinen Sohn langsam in den Tag holen. Ziehe die Vorhänge ein wenig zurück oder die Jalousie ein Stückchen nach oben. Denn das Tageslicht hilft ganz natürlich beim Wachwerden. Schlummert dein Langschläfer immer noch tief und fest, leg dich an seine Seite und kuschle ihn langsam wach und sprich leise mit ihm. Die Nähe kann deinem Sohn außerdem helfen, etwas aufzutanken, was ihn auch kooperativer für den Rest des Morgens machen kann.

Es ist Zeit für den eigenen Wecker

Wenn dein Sohn schon etwas älter ist, kann es ihm morgens auch enorme Schubkraft verleihen, wenn er selbst Verantwortung für das pünktliche Aufstehen übernimmt, indem er einen Wecker bekommt. Wecker finden die meisten Kinder enorm interessant und spannend. Es gibt etliche kindgerechte und originelle Modelle, die deinen Sohn dabei unterstützen, morgens motiviert aus den Federn zu hüpfen. Selbst Verantwortung zu übernehmen, wird ihn zudem stolz machen und stärken. In letzter Instanz kannst du selbst ja ein Auge darauf haben, dass er es auch tatsächlich zeitig aus dem Bett schafft – zum Beispiel, indem der Wecker nicht direkt neben seinem Kopfkissen steht und er ohnehin aufstehen muss, um ihn auszustellen.

Sprecht über Gefühle und Bedürfnisse

Reagiere so gelassen wie möglich auf die schlechte Laune deines Sohnes. Das ist nicht immer leicht, zeigt deinem Kind aber: Es ist okay, wenn du nicht gut drauf bist. Ich nehme dich so an wie du bist und deine Gefühle dürfen sein, ich halte sie aus. Gleichwohl kannst du klar machen, dass du freundlich behandelt werden möchtest. So zeigst du deinem Sohn, dass du für ihn da bist und seine Laune akzeptierst, aber auch gleichzeitig auf deine Grenzen achtest und sie wahrst. Sprich mit

ihm auch darüber. Oft vergessen wir, unseren Kindern zu erklären, wie wir uns fühlen und was wir uns wünschen.

DAS STÄRKT EUREN ALLTAG – FINDE EIN GEMÜTLICHES MORGENRITUAL

Jeder Mensch zieht einen Teil seines Selbstwerts aus der Nähe, die ihm andere Menschen geben. Auch Söhne brauchen diese körperliche Zuwendung besonders, sind aber oft tagsüber viel zu beschäftigt und zu aktiv, um sie sich immer einzufordern. Manchmal fällt es gerade kleineren Kindern auch schwer, zu benennen und auszudrücken, was sie brauchen. Schlechte Stimmung kann ein Anzeichen dafür sein. Kleine Nähe-Inseln, wie zum Beispiel morgens beim Aufwachen können den Nähe-Tank deines Kindes auffüllen. Macht es euch zur Gewohnheit, die ersten Minuten des Tages gemeinsam zu verbringen. Sorge dafür, dass ihr genug Zeit habt, noch ein paar Minuten miteinander zu sprechen, eine kleine Geschichte aus deiner Kindheit zu erzählen, ein Aufwacht-Buch zu lesen oder Schatten an der Wand zu beobachten. Ihr könnt den Tag besprechen oder über das reden, was dein Sohn geträumt hat. Entwickelt euer kleines gemeinsames Morgenritual. Das muss nicht länger als ein paar Minuten dauern, schafft aber die Grundlage für einen entspannteren Morgen.

Auch wenn es nicht sofort Wirkung zeigt, lernt dein Kind so, dass es normal ist, über Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen und dass es wichtig ist, diese für sich selbst und bei anderen zu achten. Auch kleinere Kinder verstehen schon sehr gut, was wir meinen, selbst wenn sie es sprachlich noch nicht zum Ausdruck bringen können.

Empathie ist eine Fähigkeit, die jahrelange Entwicklung braucht und die Fähigkeit voraussetzt, dass dein Sohn deine Perspektive einnehmen kann. Diese Fähigkeit entsteht zwischen dem fünften und dem neunten Geburtstag. Du kannst diese Entwicklung unterstützen, indem du deinem Sohn erklärst, wie du dich fühlst, wenn er motzig mit dir spricht, und ihn fragst, wie er sich fühlt, wenn du so mit ihm redest.

Kein Kleidungsstück ist richtig

Die Hose kneift, der Pulli kratzt, das T-Shirt ist doof, die Socken sind zu klein. An manchen Morgen hast du das Gefühl, du müsstest neue Kleidungsstücke für deinen Sohn erfinden, weil er an allen, die du ihm anbietest, etwas auszusetzen hat. Vielleicht hat er aber auch überhaupt keine Lust, sich anziehen zu lassen, wehrt sich mit Händen und Füßen, weil er einfach andere Pläne hat.

Kinderhaut ist empfindlich

Viele Kinder sind tatsächlich sehr empfindlich, was die Materialien auf ihrer Haut angeht. Jeans empfinden sie als sehr starr und einengend, Nähte reiben, winzige Fusselknötchen in den Socken drücken unterm Fuß usw. Das ist nervig und anstrengend für euch beide, aber es gibt Auswege.

Prüft Kleidung gemeinsam auf Gemütlichkeit

Schau gemeinsam mit deinem Sohn, welche Kleidungsstücke aus seinem Schrank er gemütlich und angenehm findet. Das nimmt vielleicht ein wenig Zeit in Anspruch, hilft dir aber zu erkennen, was ihn nervt und was er gut tragen kann sowie eine Auswahl zu treffen. Du kannst auch in Etappen vorgehen, wenn dein Sohn keine Lust hat, alles auf einmal durchzugehen. Achte darauf, dass du dafür einen Moment erwischst, in dem ihr beide entspannt seid.

Lass ihn bei Neukäufen die Kleidungsstücke anprobieren und entscheiden, ob sie sich gut anfühlen. Nach kurzer Zeit wirst du außerdem genau wissen, welche Materialien, Nähte und Knöpfe an welcher Stelle schwierig sind, und welche funktionieren.

Mit dieser gemeinsamen Aktion zeigst du deinem Sohn, dass du ihn ernst nimmst und dass seine Empfindungen eine Rolle für dich spielen. Du beziehst ihn ein, übergehst ihn nicht und er spürt deine Bereitschaft, dich auf das einzulassen, was er braucht und möchte. Es sind genau diese Gesten, die Kindern Selbstsicherheit und ein starkes

Selbstwertgefühl geben. Er erfährt, dass er wichtig ist und dass seine Empfindungen eine Rolle spielen.

Anziehen dauert mal wieder ewig

Dein Sohn übt sich gerade darin, sich komplett alleine anziehen. Du stehst daneben, darfst nicht helfen und zählst innerlich schon langsam von zehn runter, weil du weißt, dass der Wutanfall deines Sohnes bereits vorprogrammiert ist. Theoretisch könntet ihr noch Stunden so zubringen, allerdings wird die Zeit allmählich knapp.

Große Emotionen auf dem Weg in die Selbstständigkeit

Herzlichen Glückwunsch, dein Sohn ist gerade auf der Expedition zu seinen eigenen Fähigkeiten und wild entschlossen, Dinge des alltäglichen Lebens auf eigene Faust zu erledigen! In dieser Phase erlebt er tagtägliche zahllose Frustrationen, denn die meisten alltäglichen Handlungen und Abläufe erfordern eine Menge Übung. Kleine Kinder erleben ihre Gefühle intensiv und ungebremst. Wenn dein Sohn also wütend ist, weil sein Arm im Unterhemd festhängt oder der Strumpf einfach nicht über seinen Fuß rutschen will, dann ist er es durch und durch. In diesem Moment übernimmt der emotionale Teil seines Gehirns und er hat keinen Zugriff mehr auf die Vernunft, die ohnehin noch im Reifungsprozess ist. Eine schwierige Mischung, die dir als Mama gerade ganz schön das Leben schwer machen kann – insbesondere, wenn der kleine Wüterich selbst inmitten der größten Kleidungskrise weder Trost noch Hilfe möchte.

Bleibe gelassen und Sorge vor

Zu wissen, was in deinem Sohn gerade vor sich geht, kann bei dir schon einiges an Stress abbauen. Dennoch bleiben diese Situationen schon allein wegen der Lautstärke und der Zeit, die sie mitunter beanspruchen können, anstrengend. Achte während dieser Phase gut auf dich. Wenn du dir deine kleinen Ruhe-Inseln im Alltag schaffst und

morgens schon ein bisschen Zeit für dich hattest, fällt es dir leichter, ruhig und gelassen zu bleiben.

Plane genug Zeit ein, damit dein Sohn sich selbstständig anziehen kann. Einen großen Vorteil verschaffen euch unkomplizierte Kleidungsstücke: Shirts und Pullis mit großzügigem Ausschnitt, Hosen mit Gummizug und Strumpfhosen ohne Füße sind für kleine Hände, die noch Übung in Sachen Motorik brauchen, wesentlich leichter zu bändigen. Wenn dein Sohn einmal eine Hose oder ein Shirt auf links oder verkehrt herum angezogen hat – was soll's? Das sind Trophäen der Selbstständigkeit, die dein Kind wenig stören werden, weil es so stolz ist, es alleine geschafft zu haben.

Vielleicht ist dein Sohn auch bereit, sich helfen zu lassen, wenn du ihn in einem ruhigen Moment danach fragst. Dann könnt ihr euch das Anziehen aufteilen und du erklärst, dass du nur hier und da einen Ärmel anreichst oder ein Hosenbein straffziehst. Einige Kinder können sich auf solche Vorschläge einlassen, wenn sie im Vorhinein abgesprochen werden.

DAS STÄRKT DEINEN SOHN – LASS ES IHN SELBST TUN

Schenke deinem Sohn Anerkennung für seinen Willen zur Selbstständigkeit und lass ihn üben und ausprobieren – auch wenn manche Kleidungskombinationen in Erwachsenenaugen vielleicht nicht stimmig sind. Dein Sohn spürt es, wenn du ihm etwas zutraust und seine Eigenständigkeit unterstützt. Daran wächst sein Selbstbewusstsein. Er muss nicht für jeden Strumpf, den er alleine bezwungen hat, überschwänglich gelobt werden. Das ist es nicht, was Kinder erwarten und was ihnen auf Dauer guttut. Kinder wünschen sich, gesehen und wahrgenommen zu werden. Wenn du ihm rückmeldest „Du hast dich alleine angezogen“ oder „Du hast es ohne meine Hilfe geschafft“, ist das für deinen Sohn eine tolle Anerkennung, die ihn stolz macht. Ermutige ihn, wenn er frustriert ist. Sage ihm, dass du seinen Ärger gut verstehen kannst und es dich auch wütend macht, wenn etwas nicht klappt, dass es aber immer einfacher wird, wenn er übt.