

TransParents Online Training

Session 7

Inspiration für den Alltag

In die Abhängigkeit einladen:

Schau mal im Laufe eines Tages, wo es Möglichkeiten gibt, deinem Kind bewusst dein Interesse, deine Zuneigung und Liebe in Form von kleinen Gesten oder Präsenzmomenten zu schenken, ohne dass es danach fragt.

Sei dabei offen dafür, zu schauen, ob dir das ganz leicht fällt oder eher schwer bzw. ob sogar Widerstände auftauchen. Falls dir das sehr schwer fällt, frage dich neugierig, was es dir gerade so schwer macht, deinem Kind auf diese Weise zu begegnen:

- Hast du womöglich Angst, es zu verwöhnen?
- Fürchtest du, dein Kind zu "verweichlichen"?
- Findest du es übertrieben, Kindern so viel Aufmerksamkeit zu schenken?
- Bist du froh, wenn es einmal nichts von dir will und willst es keinesfalls noch mehr auf dich fokussieren?
- Ist ein junger Anteil vielleicht neidisch darauf, dass dein Kind so viel Zuwendung bekommen soll, wo du selbst das doch auch nie erlebt hast?

Wenn die Kinder ständig deine Aufmerksamkeit einfordern und darum nicht abhängig sein können

Falls es eher so ist, dass deine Kinder ohnehin ständig deine Aufmerksamkeit einfordern und sich nicht gut selbst beschäftigen können, schau mal, ob du mehr aus diesem Muster aussteigen kannst, bei dem die Kinder immer etwas tun, um Aufmerksamkeit zu bekommen und sie dadurch nicht ganz bei sich landen können. **Wie kannst du das umkehren und ihnen zuvorkommen?**

- ❖ Wenn sie einen kleinen Moment für sich beschäftigt sind, schau mal, ob du sie mit Interesse, Neugier oder einem Angebot überraschen kannst, sei es eine Idee für eine gemeinsame Aktivität oder ein Angebot zum Kuscheln oder Vorlesen.
- ❖ Nach einer Weile, wenn ihr vielleicht sogar innige Momente teilen konntet, schau doch, dass du dann den Fokus änderst und ihnen durch dein Verhalten zeigst, dass sie jetzt weiter für sich spielen oder sich selbst beschäftigen können. Du kannst es auch sagen, falls es das braucht, so etwas wie "Ich freue mich schon sehr, nachher wieder bei dir zu schauen, jetzt arbeite ich gerade im Garten." Lade die Kinder immer ein, bei dir in der Nähe sein zu dürfen. Sie können auch mitmachen bei dem, was du tust, **aber du zeigst ihnen, du machst das jetzt und sie können einfach nur dabei sein.**
- ❖ Denke daran, dass es vielleicht viel Zeit braucht, bis sie das ganz respektieren. Sie haben von dir etwas anderes gelernt. Schenk euch die Zeit!
- ❖ Falls es bei euch ganz schwierig ist und die Kinder es gewohnt sind, sich nur in deinem Beisein zu beschäftigen, dann braucht es eine längere Periode, bis ihr von diesem Muster wieder wegkommt. Vielleicht hilft es, sich täglich wiederholende Strukturen zu haben, in denen es auch mal einfach eine Zeit gibt, in der z. B. jeder im Haus eine Stunde etwas für sich macht.

Notiere deine Erkenntnisse gerne in deinem Forschungstagebuch. Falls Fragen dazu auftauchen, kannst du sie in der Mentorengruppe teilen oder auch an Kirsten und Teresa schreiben.

