



Worbstrasse 211  
3073 Gümligen



Fachstelle für  
Kinder- und  
Jugendfragen



# Freiraum und Grenzen

Vom Umgang mit Regeln





Eigene Erfahrungen in Freiräumen fördern  
das Selbstbewusstsein.





- Grenzen geben Klarheit, Orientierung und Sicherheit
- Grenzen zeigen Freiräume auf
  - zum Entwickeln von persönliche Fähigkeiten
  - zum Erleben von Abenteuer, Träume, Fantasien
- Grenzen und Freiräume sind notwendig für gesunde Entwicklung

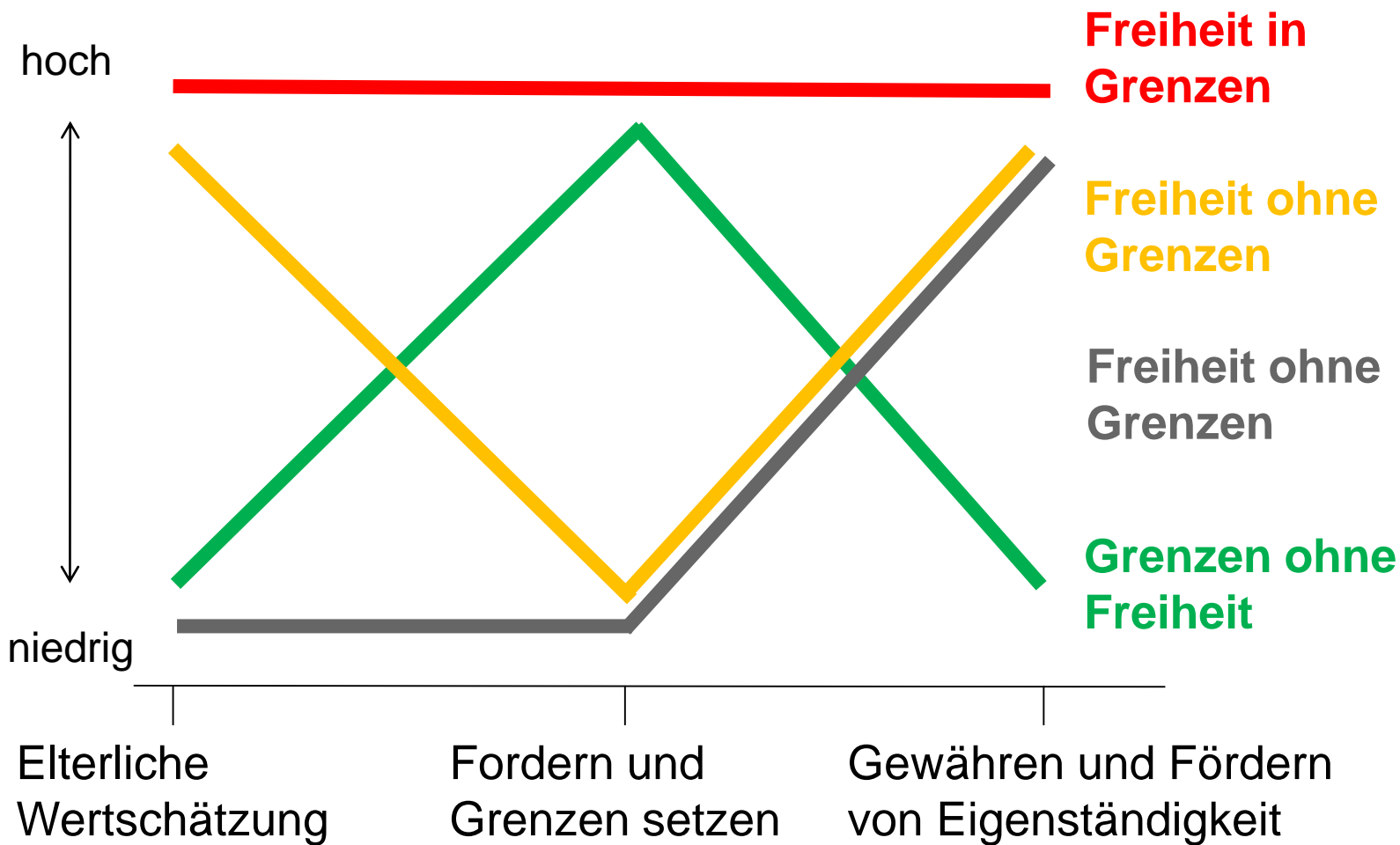
*Grundregel: So wenig Grenzen wie möglich, aber so viele wie nötig!*



# Erziehungsprinzipien und Merkmale für Erziehungskompetenz



Fachstelle für  
Kinder- und  
Jugendfragen



gesund

Schutzfaktoren

Risikofaktoren

krank

- Selbstvertrauen
- Selbstwirksamkeit
- Gutes Klima in Familie, Schule
- Erfolg bei der Bewältigung subjektiv bedeutsamer Aufgaben
- usw.

- fehlende klare Verhaltensregeln
- mangelnde Unterstützung
- (emotionale) Vernachlässigung
- Inkonsistenter oder extrem strenger Erziehungsstil
- usw.



Ausgangssituation:

- Der Vater kommt in Katharinas Zimmer und sucht nach einer Schere. Mitten im Chaos sitzen Katharina und Thomas dort auf dem Boden und spielen einträchtig Quartett. Bei seiner erfolglosen Suche nach der Schere rutscht der Vater auf einer Bananenschale aus.

1. Was hat mich besonders berührt/betroffen gemacht?
2. Wie bewerte ich selber den Lösungsversuch des Vaters?
3. Wie würde ich in dieser Situation als Mutter/Vater reagieren?
4. Welche bewährten Strategien setze ich ein, damit Regeln und Grenzen eingehalten werden?





- Fragen, bitten und betteln statt klare Botschaften
- Aufforderungen aus dem Hintergrund
- Zu schneller Kontaktabbruch
- Verbote, statt Anweisungen
- Anordnungen ohne Vorwarnungen
- Warum-Fragen, Schuldzuweisungen
- Appelle an die Einsicht
- Androhung von unrealistischen Strafen



Fachstelle für  
Kinder- und  
Jugendfragen



# Welche Eigenschaften hat eine funktionierende Regel?

- Eine Regel/Grenze muss vernünftig sein
- Eltern müssen klar entscheiden können, ob eine Regel eingehalten/verletzt wurde
- Für die Einhaltung der Regel muss eine Frist gesetzt werden
- Wenn die Regel verletzt wird, müssen Folgen eintreten





Fachstelle für  
Kinder- und  
Jugendfragen



Liebe  
schenken



Streiten  
dürfen



Zuhören  
können



Grenzen  
setzen



Freiraum  
geben



Gefühle  
zeigen



Zeit  
haben



Mut  
machen

**muri**  
b e r n

Website Fachstelle für Kinder- und Jugendfragen



Fachstelle für  
Kinder- und  
Jugendfragen

**muri**  
b e r n

Fachstelle für  
Kinder- und  
Jugendfragen



[www.fkjf.ch](http://www.fkjf.ch)



**D a n k e für die  
Aufmerksamkeit  
!**

