

Was ist Erziehung?.....	2
Acht Sachen, die Erziehung stark machen .....	4
Erziehung ist Liebeschenken .....	6
Erziehung ist Streiten dürfen .....	7
Erziehung ist Zuhören können.....	8
Erziehung ist Grenzen setzen.....	9
Erziehung ist Freiraum geben .....	10
Erziehung ist Gefühle zeigen .....	11
Erziehung ist Zeit haben.....	12
Erziehung ist Mut machen.....	13
Rat und Hilfe für Familien.....	14
Adressen .....	16

# Vorwort

Von Erziehung ist derzeit viel die Rede. Manche behaupten, sie sei in der Krise und belegen dies mit Beispielen. Als Schuldige werden – je nach Anlass – Lehrpersonen und Erzieher/innen, Eltern, Politiker/innen, Medien oder die Welt als Ganzes benannt. Was aber sagen die, die Tag für Tag erziehen? Steht es um die Erziehung wirklich so schlecht? Welche Bedeutung hat sie in der heutigen Gesellschaft? Und hat sie nicht auch schöne Seiten?

Fragen, mit denen sich die Autor/inn/en dieser Broschüre beschäftigen. Fachkräfte aus Nürnberg haben die Kernpunkte für eine „starke Erziehung“ erarbeitet. Das Forum Prävention hat die Rechte zur Verbreitung der Broschüre erworben und den Text den Südtiroler Gegebenheiten angepasst. „Acht Sachen, die Erziehung stark machen“ möchten wir Ihnen in dieser Broschüre vorstellen. Sie soll Eltern und Familien, aber auch allen anderen, die beruflich, ehrenamtlich oder privat mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, eine kleine Orientierungshilfe für den Alltag sein.

**Ihr Forum-Team**

# Was ist Erziehung?

Zunächst einmal: Erziehung geht nicht nur Eltern, sondern alle an, denn sie ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Erziehung soll Kinder in vielerlei Hinsicht unterstützen: um ihr Leben gestalten zu lernen, um Herausforderungen zu begegnen, um Beziehungen einzugehen, um Rückschläge zu verkraften, um andere Meinungen zu akzeptieren und vieles mehr.

Neben Nahrung und Kleidung brauchen Kinder Liebe und Geborgenheit sowie die Möglichkeit, die Welt zu erkunden. Zur Erziehung gehört aber auch die aktive Auseinandersetzung, um Mädchen und Jungen den Erwerb von Wissen und Können zu ermöglichen. Kinder müssen Erfahrungen machen dürfen und brauchen auf ihrem Lebensweg zuverlässige Begleiter.

Kinder und Jugendliche haben in ihrem Umfeld viele Vorbilder: Eltern, Erzieher/innen in Tagessstätte, Kindergarten, Schule oder Jugendtreff und andere Menschen, denen sie im Alltag begegnen. Persönlichkeiten aus den Massenmedien sind vor allem für Jugendliche Modelle, die nachgeahmt werden. Den größten Einfluss haben jedoch die Erwachsenen, mit denen sie zusammenleben. Ihr Verhalten ist darum von besonderer Bedeutung.

Eltern tragen die Hauptsorge für das Wohl ihrer Kinder. Erziehung bedeutet für sie daher Pflichten, aber auch Rechte zu haben. So wie Kinder ein Recht auf positive Lebensbedingungen haben, ist es das Recht der Erziehenden, von der Gemeinschaft unterstützt zu werden.

## Eltern benötigen...

**gute Rahmenbedingungen:** Familien brauchen ausreichend Wohnraum, sichere Arbeitsplätze, finanzielle Hilfen, gute Betreuungsmöglichkeiten für Kinder und ein familiengünstliches Umfeld.

**ein Angebot an Hilfe und Unterstützung:** Eltern haben ein Recht darauf, von Zeit zu Zeit entlastet zu werden. Manchmal können sich Familien gegenseitig unterstützen. Darüber hinaus sind Freunde, Kollegen, Verwandte und Nachbarn wichtig, um für Familien mit Verständnis, Rat und Tat da zu sein. Wenn Familien bei der Erziehung einmal nicht mehr weiter wissen, helfen verschiedene Einrichtungen wie beispielsweise Familienberatungsstellen, Psychologische Dienste oder das Elterntelefon gerne und lösungsorientiert. Auch Angebote der Elternbildung wie Kurse, Weiterbildungen oder Vorträge unterstützen Familien bei verschiedenen Fragen rund um den Erziehungsalltag.



Erziehung ist ein lebendiger und spannender Prozess: sie kann zwar manchmal anstrengend sein, aber vielfach macht sie Spaß. Sie ist wichtig für die Gesellschaft, denn mit einer achtsamen und klaren Erziehung hat die Welt mehr von ihren Kindern und die Kinder mehr von der Welt.





# 8

## Sachen, die Erziehung stark machen

Wie sieht eine „starke Erziehung“ aus? Eltern können heute aus einer wahren Flut von Zeitschriften und Büchern mit guten Ratschlägen auswählen. Wir wollen nicht auch noch einen lückenlosen Erziehungsberater hinzufügen, sondern Ihnen die acht Kernpunkte, die die wesentlichen Merkmale einer „starken Erziehung“ beinhalten, näher bringen.

ERZIEHUNG IST...

- ...Liebe schenken
- ...Streiten dürfen
- ...Zuhören können
- ...Grenzen setzen
- ...Freiraum geben
- ...Gefühle zeigen
- ...Zeit haben
- ...Mut machen



ERZIEHUNG IST...

## ...Liebe schenken

Einem Kind Liebe zu schenken bedeutet, es anzunehmen, wie es ist und ihm das auch zu zeigen. Kinder und Jugendliche brauchen dieses Gefühl der Geborgenheit, um Selbstvertrauen zu entwickeln und angstfrei ihre Stärken und Schwächen kennen zu lernen. Doch manchmal fällt es Müttern oder Vätern schwer, Ihre Liebe zu zeigen. Wie funktioniert das also mit dem Liebe schenken?

Die unmittelbarste Form, Zuneigung zu schenken, ist körperliche Nähe, Wärme und Berührung. Ob eine Umarmung, zärtliches Rückenkraulen, ein netter Blickkontakt, zartes Anstupsen oder Schulterklopfen: Jedes Kind weiß sofort, was das bedeutet. Je älter die Kinder werden, umso wichtiger werden andere Formen der Zuwendung. Teenager – Jungen wie Mädchen – lassen sich manchmal gerne in den Arm nehmen, auch wenn sie sich mit der Zeit zum Küssen andere suchen. Zeit zu haben, Interesse zu zeigen und zu trösten, beweist einem Kind, wie lieb es seine Eltern haben. Erzählen Sie Ihrem Nachwuchs, dass Sie ihn gern haben und dass Sie stolz auf ihn sind, unabhängig von besonderen Leistungen. Liebe zu schenken bedeutet aber nicht, dass Erwachsene nicht auch einmal ihre Ruhe einfordern oder den Kindern etwas verbieten dürfen.

# 2



ERZIEHUNG IST...

## ...Streiten dürfen

**Streit gibt es in jeder Familie. Dabei darf es ruhig mal etwas lauter zu gehen. Sich behaupten, „nein“ sagen, Spannungen aushalten, die Bedürfnisse anderer erkennen, überzeugen, nachgeben, Kompromisse finden und sich wieder vertragen: Beim Streiten üben Kinder wichtige soziale Fähigkeiten. Streiten will gelernt sein. Damit ein Konflikt wieder gelöst werden kann und nicht noch mehr Spannungen entstehen, sollten einige Regeln beachtet werden:**

Kein Thema ist grundsätzlich verboten. Kinder dürfen auch negative Gefühle, wie **Abneigung oder Wut**, zeigen, ohne dafür bestraft zu werden. Erwachsene sitzen bei einem Streit am längeren Hebel. Daher sollen sie Kinder nicht durch Worte oder Formen von Gewalt verletzen, sondern sie mit ihrem Anliegen ernst nehmen. **Solange man dem anderen nicht böse ist, dürfen auch nach einem Streit zwei Meinungen nebeneinander stehen.** Dabei lernen Kinder und Erwachsene, Toleranz zu üben. Kinder dürfen miteinander zanken, ohne dass gleich Erwachsene einschreiten. Wenn sie allerdings Schwächeren gegenüber unfair werden, sollten sie liebevoll, aber deutlich, zur Rücksichtnahme aufgefordert werden. **Erwachsene sind wichtige Vorbilder.** Wenn Kinder miterleben, wie ihre Eltern auf respektvolle Weise Auseinandersetzungen führen, lernen sie davon. Kinder leiden unter schwelenden Konflikten, gewalttätigen Auseinandersetzungen oder verletzenden Vorwürfen in der Familie. Je nach Alter der Kinder können ihnen Erwachsene auch erklären, um was es bei einem Streit geht, ohne sie auf eine Seite zu ziehen. Genauso wichtig, wie streiten zu dürfen, ist es auch, sich wieder zu vertragen. Bei einem festgefahrenen Streit können Eltern ihren Kindern mit Rat zur Seite stehen. Bei Auseinandersetzungen in der Familie sollte man sich vor dem Schlafengehen wieder versöhnen.

# 3



ERZIEHUNG IST...

## ...Zuhören können

Zuhören heißt, jemandem Aufmerksamkeit schenken und auf seine Anliegen eingehen. Heranwachsende, die täglich neue Erfahrungen machen und sich in der Welt zurecht finden müssen, brauchen das offene Ohr von Erwachsenen ganz besonders. In jeder Familie sollte es im Alltag regelmäßig Gelegenheiten für Gespräche geben, sei es eine Familienkonferenz oder Rituale wie das gemeinsame Abendessen oder das Zu-Bett-Bringen der Kinder. Zuhören kann schwierig sein. Dabei können folgende Dinge helfen:

Manchmal folgen am Satzende Informationen, mit denen man am Anfang gar nicht gerechnet hat. Daher: Andere ausreden lassen! Vorschnelle Kommentare oder Ratschläge helfen nicht weiter. Kinder fühlen sich ernster genommen, wenn die Eltern mit ihnen gemeinsam Lösungen erarbeiten. Um Missverständnisse gar nicht erst entstehen zu lassen, sollte man sich gegenseitig vergewissern, ob man sich verstanden hat. Ein gutes Gespräch verträgt wenig Ablenkung. Also: Fernseher abschalten und das Telefon ruhig klingeln lassen! Wenn Kinder allzu ausführlich von ihren Erlebnissen berichten, dürfen sie in ihrem Redefluss auch gebremst werden. Kinder, die eher ruhig sind, sollten zum Reden ermutigt werden, vor allem wenn sie schweigsamer sind als gewöhnlich.

## ...Grenzen setzen



Grenzen zu setzen und konsequent einzuhalten, ist für viele Eltern die wichtigste Aufgabe, aber auch die größte Herausforderung in der Erziehung. Kinder und Jugendliche sind geborene Meister, wenn es darum geht, die Geduld und Konsequenz der Eltern zu prüfen. Kinder brauchen Grenzen aus zweierlei Gründen: Zum einen zum Schutz vor Gefahren im und außer Haus. Zum anderen geben sinnvolle und übersichtliche Regelungen dem Kind Sicherheit. Manchmal fällt es Erwachsenen schwer, gegen den Willen von Kindern zu handeln. Doch für Eltern und Kinder ist es auf lange Sicht einfacher, wenn sie wissen, wo ihre Grenzen sind. Auch dabei sollten bestimmte Spielregeln gelten:

Grenzen müssen klar festgelegt werden. Erwachsene sollten sich zunächst genau überlegen, warum sie eine bestimmte Regel aufstellen. Ältere Kinder verstehen ein Gebot oder Verbot besser, wenn Erwachsene ihnen die Gründe erklären. Wer Grenzen festlegt, sollte selber auch danach leben. Das bedeutet nicht, dass Mama oder Papa nach dem „Sandmann“ mit den Kleinen zu Bett gehen müssen. Aber beim regelmäßigen Zahnenputzen sind sie das beste Vorbild. Grenzen zu setzen und dann nicht einzuhalten, macht keinen Sinn. Konsequenz zeigt Zuverlässigkeit und gibt Kindern das Gefühl, ernst genommen zu werden. Überschreitet ein Kind festgelegte Grenzen, sollten Erwachsene eindeutig und einheitlich reagieren. Kinder wissen, woran sie sind, wenn die Regeln von Mutter, Vater und anderen an der Erziehung Beteiligten in wesentlichen Punkten ähnlich sind, auch wenn sie auf unterschiedliche Art und Weise erziehen. Manchmal genügt ein eindeutiges „Nein“ oder eine Ermahnung nicht. Sind konsequente Maßnahmen nötig, dann sollten sie in direktem Zusammenhang zur Situation stehen. Kinder begreifen „logische Strafen“ meist gut. Auch Eltern müssen sich in der Erziehung an Grenzen halten. Tabu sind alle Formen der Gewalt. Dazu gehören nicht nur Schläge, sondern auch seelische Gewalt wie das Verweigern liebvoller Zuwendung. Keine Regel ohne Ausnahme. Eine Regel aufzugeben, weil sie nicht sinnvoll war, oder auf eine veränderte Situation anzupassen, bedeutet nicht das Ende der Erziehung. Kinder und Jugendliche verlieren nicht gleich den Respekt vor elterlichen Grenzen, wenn sie einmal länger aufbleiben dürfen.



ERZIEHUNG IST...

## ...Freiraum geben

Kinder brauchen Räume, die sie alleine gestalten dürfen. Ab etwa einem Jahr gewinnen sie immer mehr Freiräume. Sie lernen, alleine zu essen, alleine auf die Toilette zu gehen, längere Zeit getrennt von den Eltern zu sein, mit eigenem Geld umzugehen und vieles mehr. Freiräume sind wichtig, um selbstständig und verantwortungsvoll das Leben zu meistern. Damit Eltern die Entscheidung zwischen Loslassen und Behüten nicht zu schwer fällt, sollten sie an Folgendes denken:

Freiräume müssen ausgetestet werden. Mädchen und Jungen, die in den Familienalltag einbezogen werden, lernen eine Menge für ihr späteres Leben. Wer immer mal Mama oder Papa über die Schulter schauend durfte, kann bald auch alleine einen Stadtplan lesen oder sein Fahrrad reparieren. Kinder lernen schrittweise mit Freiheiten umzugehen. Können Erstklässler besser ein wöchentlich ausbezahltes kleines Taschengeld handhaben, kommen Jugendliche gut mit einem eigenen Konto zurecht, auf das die Eltern monatlich das Taschengeld und möglicherweise sogar eine Pauschale für Schulsachen und Kleidung überweisen. Hilfestellungen geben Kindern Sicherheit beim Austesten neuer Freiräume. Mit einem Handy oder einer Telefonkarte für alle Fälle ausgestattet, ist die erste Fahrt ganz alleine zur Freundin ins nächste Dorf nicht ganz so bedrohlich für die Elfjährige – und weniger nervenzehrend für die Eltern. In Geschmacksfragen sind sich die verschiedenen Generationen nicht immer einig. Ob es um Hobbys, Frisurenrends oder Freunde geht, sollten Kinder grundsätzlich selber entscheiden dürfen – solange elterliche Regeln nicht überschritten werden. Toleranz hat dann ihre Grenzen, wenn es um das Wohl des Nachwuchses geht. Wenn Heranwachsende mit dem Rauchen anfangen, trägt das sicherlich nicht zu ihrer Entwicklung bei. In der Pubertät verlangen viele Jugendliche plötzlich große Freiräume, sogar die bislang Sanftmütigen werden zu Rebellen gegen elterliche Vorgaben. Damit sie nicht den Boden unter den Füßen verlieren, brauchen Mädchen und Jungen in dieser Zeit die Erfahrung, dass es keine Freiheit ohne Grenzen gibt. Andererseits sollten die Eltern ihnen dabei helfen, eigene Wege zu gehen und erwachsen zu werden.

## ...Gefühle zeigen

Liebe und Freude, Trauer, Schmerz und Wut – Gefühle gehören zum Leben in der Familie dazu. Kinder zeigen ihre Gefühle ganz unterschiedlich. Während die einen ihre Zuneigung durch Ankuscheln unter Beweis stellen, malen andere vielleicht lieber ein Bild für einen geliebten Menschen. Für Kinder ist es in ihrer Entwicklung wichtig, Gefühle als solche zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Dabei gilt:

Kinder dürfen Gefühle zeigen, positive wie negative. Und jedes Kind darf das auf seine Weise tun, ob laut oder leise. Die Zeiten, in denen Jungen nicht weinen und Mädchen nicht laut herumtoben durften, sind vorbei. Manchmal finden Erwachsene die Gefühlausbrüche von Kindern unangebracht. Die Kleinen dürfen darin ruhig um Selbstbeherrschung gebeten werden. Sie sollen aber wissen, dass nicht ihre Gefühle, sondern ihr Verhalten unangemessen ist. Kinder wollen mit ihren Gefühlen ernst genommen werden. Bei kleineren oder größeren Katastrophen stehen sie nicht so über den Dingen wie manche Erwachsene. Darauf reagiert man am besten mit Gelassenheit. Manche Mädchen und Jungen behalten lieber für sich, was sie bewegt. Sind sie besonders bedrückt oder still, sollten die Eltern die Ursache suchen. Auch eher zurückhaltenden Kindern tut es manchmal gut, ihr Herz auszuschütten. Auch in der Gefühlswelt lernen die Kleinen von den Großen. Daher dürfen auch Eltern ihren Kindern gegenüber Gefühle zeigen und altersgerecht erklären. Vormachen lassen sie sich ohnehin nichts. Beängstigend ist es für Kinder hingegen, wenn sie spüren, dass etwas in der Luft liegt, und die Erwachsenen sie nicht einweihen. Eltern sind genauso wenig wie Kinder vor unangebrachten Zornesausbrüchen gefeit. Dann ist es wichtig, sich hinterher zu entschuldigen. Ein zugegebener Fehler ist keine Schwäche!



## ...Zeit haben



**Spielen, Reden, Lesen, die Welt entdecken – Kinder lernen bei gemeinsamen Aktivitäten in der Familie eine Menge für die Zukunft. Und gemeinsam verbrachte Zeit festigt die Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Viele Kinder und Jugendliche wünschen sich, dass ihre Eltern mehr Zeit mit ihnen verbringen. So kann es gelingen:**

Zeit zu haben, ist nicht unbedingt mit teuren Aktivitäten verbunden. Ein Schwimmbadbesuch, ein Ausflug oder eine Radtour mit der ganzen Familie stehen bei Kindern besonders hoch im Kurs. Gemeinsame Hobbys bieten eine gute Gelegenheit, die Freizeit zusammen zu verbringen. Gerade im Alltag brauchen Kinder Zeit und Aufmerksamkeit. Dabei lässt sich das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden. Gemeinsame Hausarbeit kann Spaß machen, wenn sie nicht als lästige Pflichtübung verkauft wird. Manche Familien schalten „Zeitfresser“, wie den Fernseher oder die Playstation, für eine Weile ganz aus. Die frei gewordenen Stunden lassen sich mit vielen guten Ideen füllen. Eltern sollten ihren Kindern vor allem dann Zuwendung schenken, wenn sie sie brauchen, wenn die Hausaufgaben mal wieder besonders schwer sind oder das Fahrrad seinen Dienst versagt. Rituale wie die Gute-Nacht-Geschichte vor dem Einschlafen sind vielleicht etwas zeitaufwändig, aber für Kinder sehr wichtig. Eltern, die wegen beruflicher Verpflichtungen weniger Zeit für die Familie haben, müssen kein schlechtes Gewissen haben. Entscheidend ist es, die verfügbaren Stunden gemeinsam und sinnvoll zu nutzen. Wenn die Zeit knapp ist, dürfen zwischendurch auch gerne die Großeltern, die Tante oder Freunde einspringen.



ERZIEHUNG IST...

## ...Mut machen

Für alles Neue, das sie lernen und für die Pflichten, die sie Schritt für Schritt übernehmen, brauchen Heranwachsende eine Menge Mut und Selbstvertrauen. Dann lernen sie, Verantwortung zu tragen und sich durchzusetzen und lassen sich nicht so schnell von anderen verunsichern. Damit sie Mut und Selbstvertrauen entwickeln, brauchen Mädchen und Jungen zweierlei: Zufriedenheit mit dem, was sie geschafft haben, und Anerkennung ihrer Leistungen durch andere. Wie können Eltern ihre Kinder ermutigen?

Kinder wollen als Person geliebt werden und nicht nur für ihre Leistungen. Genauso schnell, wie sie sich ermutigen lassen, lassen sie sich auch verunsichern. Daher müssen Erwachsene achtsam mit ihnen umgehen. Wer Mut fassen will, braucht Erfolgserlebnisse. Wenn Kinder etwas ausprobieren und dabei Fehler machen dürfen, nehmen sie auch Schrammen und andere kleine Unfälle in Kauf. Durch die Übernahme von kleinen Aufgaben und Verantwortung werden Kinder ermutigt. Kinder brauchen Lob. Nicht immer verdient nur die Leistung Anerkennung, manchmal alleine schon die Anstrengung, etwas zu erreichen. Lob sollte aber genau dosiert werden, sonst ist es nichts mehr wert, wenn es einen Erfolg zu würdigen gilt. Kleine Hilfestellungen beugen unnötigem Kinderfrust vor. Schon beim Kauf können Sie beispielsweise Kleidung auswählen, die sich auch Kleine schon selber anziehen können. Auch hier gilt: Erwachsene, die Kindern Fehler zugestehen, dürfen selber auch mal etwas falsch machen.

# Rat und Hilfe für Familien

Niemand kann und sollte eine „Erziehungsmaschine“ sein. Der perfekte Vater oder die unfehlbare Mutter sind sogar eher ein Albtraum für die Kinder. Daher wünschen wir am Ende Mut zur nicht perfekten Familie. Wohl alle Eltern kommen hin und wieder an ihre Grenzen. Dann brauchen sie jemanden, der ihnen zuhört, Mut macht und Freiraum gibt.

**Gestehen Sie sich ein**, wenn Sie mit Ihrer Kraft am Ende sind. Das ist keine Schande, sondern ein mutiger erster Schritt.

**Gönnen Sie sich** gelegentlich Urlaub vom Erziehungsalltag. Manchmal reicht es schon, einmal in der Woche ein paar Stunden – ohne die Kinder – für sich zu haben, sei es, um ins Schwimmbad zu gehen, einen Kurs zu besuchen oder sich mit Freunden zu treffen. Und auch die Partnerschaft braucht Pflege, damit sie wieder Schwung für die ganze Familie gibt.

**Gehen Sie auf andere zu**, wenn Sie Unterstützung brauchen. Nachbarn, Verwandte oder Freunde, aber auch Beratungsstellen helfen weiter.

**Ganz bequem von zu Hause** aus können Sie sich an das „Elterntelefon“ wenden. Unter der Telefonnummer 800 892 829 stehen Ihnen Montag bis Samstag von 10:00 bis 12:00 Uhr und von Montag bis Freitag von 18:00 bis 20:00 Uhr kompetente Ansprechpartner/innen zur Verfügung und beantworten Ihre Fragen rund ums Eltern-Sein. Hier erhalten Sie auch die Adressen und Telefonnummern der verschiedenen Einrichtungen und Beratungsstellen.

Auf der Webseite des Forum Präventions finden Sie einen **Eltern-Orientierungs-Test**, der zur besseren Wahrnehmung der eigenen Stärken im Umgang mit Kindern dient. Er basiert auf der „Pädagogik der Achtung“.

Wir hoffen, Sie auch mit dieser Broschüre bei Ihrer Aufgabe unterstützen zu können.



“ Niemand kann und soll eine „Erziehungsmaschine“ sein. Der perfekte Vater oder die unfehlbare Mutter sind sogar eher ein Albtraum für die Kinder.”

# Adressen

Bei Erziehungsfragen sind die **Familienberatungsstellen** eine wichtige Hilfe. Beratung und Unterstützung erhalten Sie ebenfalls bei der **Sozialpädagogischen Grundbetreuung** der Sozialsprengel bzw. des Sozialbetriebes Bozen und den **Psychologischen Diensten** des Sanitätsbetriebes.

## Über uns

Das **Forum Prävention** ist eine Fachstelle für unterschiedliche Maßnahmen in den Bereichen Sucht- und Gewaltprävention sowie in der Gesundheitsförderung. Inhaltliche Schwerpunkte sind unter anderem die Themen Familie, junge Menschen und gemeindenaher Präventionsarbeit. Für Fragen rund um die Themen Alkohol-, Nikotin- und Drogenkonsum, Internetgebrauch, Gewalt und Glücksspiel sowie allgemeine Erziehungsproblematiken mit Pubertierenden bietet das Forum Prävention Erstberatungen, Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen und Seminare an. Allen Interessierten stehen Elternbroschüren und eine Fachbibliothek zur Verfügung.

Ihre Ideen und Anregungen zur Broschüre „Acht Sachen, die Erziehung stark machen“ sind für uns sehr wertvoll. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen:

### Forum Prävention

Tel. 0471 324 801  
info@forum-p.it  
www.forum-p.it

Idee und erstmalige Veröffentlichung: Jugendamt Stadt Nürnberg, Kampagne Erziehung im Bündnis für Familie, gefördert durch das Bayrische Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen.

Mit freundlicher Unterstützung des Assessorens für Gesundheit und Soziales und des Familienbüros der Autonomen Provinz Bozen – Südtirol.

Cos'è l'educazione.....	2
Otto modi per dare forza all'educazione.....	4
Educazione è regalare amore.....	6
Educazione è poter litigare.....	7
Educazione è sapere ascoltare.....	8
Educazione è porre limiti.....	9
Educazione è dare spazio.....	10
Educazione è mostrare sentimenti.....	11
Educazione è avere tempo.....	12
Educazione è infondere coraggio .....	13
Consigli e aiuto per le famiglie .....	14
Indirizzi .....	16

# Introduzione

Parlare di educazione è molto attuale. Alcuni affermano che è in crisi, e lo dimostrano con gli esempi, infatti quali colpevoli sono citati – a seconda dei casi – maestre ed educatori, genitori, politici, i media oppure il mondo nel suo insieme. Cosa dicono però coloro che, giorno per giorno, educano? L'educazione sta veramente così male? Che significato ha nel nella società? E... non ha forse anche dei lati belli?

A queste domande gli autori, hanno cercato di dare una risposta, con un opuscolo. Gli specialisti di Norimberga hanno evidenziato otto modi fondamentali per una “educazione forte”. Il Forum Prevenzione ne ha acquistato i diritti per la diffusione in Alto Adige, ed il testo è stato adattato per la realtà locale. Con questo opuscolo vogliamo presentarvi gli “Otto modi... per dare forza all'educazione”.

Esso è pensato come punto di riferimento e d'aiuto nel quotidiano, per genitori e famiglie, ma anche per tutti coloro che, professionalmente, in volontariato o privatamente hanno a che fare con bambini e ragazzi.

## Il Team del Forum

# Cosa è l'educazione?

Innanzitutto l'educazione non riguarda esclusivamente i genitori, ma è un compito sociale di tutti. L'educazione dovrebbe sostenere i bambini e i ragazzi sotto molti aspetti: per decidere della loro vita, per confrontarsi con le sfide, per vivere le relazioni, per sopportare i contraccolpi, per accettare opinioni altrui, e molto di più. Assieme al cibo e ai vestiti per i bambini e ragazzi sono altrettanto importanti l'affetto, la sicurezza e la possibilità di scoprire il mondo. Dell'educazione però fa parte anche la possibilità di discutere insieme e di confrontarsi con gli adulti, ciò rende loro possibile l'acquisizione del sapere e della capacità di fare. I bambini devono poter fare le proprie esperienze ma necessitano anche di un accompagnamento costante e fidato.

I bambini e i ragazzi nel loro ambiente hanno molti modelli: i genitori a casa, gli/le educatori/trici al nido, all'asilo, a scuola, o nei centri giovani, e anche altre persone che incontrano nel quotidiano. Anche i personaggi dei media spesso hanno per i giovani un notevole influsso come modelli da imitare. I più importanti comunque, sono sicuramente gli adulti con i quali convivono.

Il loro comportamento è perciò particolarmente rilevante, infatti essi sono i maggiori responsabili del bene dei loro figli. Educazione significa perciò, avere dei doveri ma anche dei diritti: così come i bambini hanno diritto a buone condizioni di vita, anche i genitori hanno diritto ad essere sostenuti nelle loro necessità dalla comunità.

## I genitori necessitano ...

**di buone condizioni di base:** di condizioni abitative adeguate, di posti di lavoro sicuri, di aiuti finanziari, di buone possibilità assistenziali per i figli e di un contesto sociale che favorisca la famiglia.

**di sostegno:** i genitori hanno il diritto ad un po' di sgravio di tanto in tanto. A volte le famiglie possono sostenersi a vicenda; sono importanti gli amici, i colleghi, i parenti e i vicini di casa; per essere vicini alla famiglia con comprensione, consigli e fatti. A volte le famiglie non sanno più come comportarsi nell'educare i figli e possono trovare diverse offerte di aiuto a livello individuale presso i consultori familiari, il servizio psicologico, il telefono per genitori. Offerte per genitori quali corsi, formazioni o seminari, sostengono le famiglie nell'educazione quotidiana.



»

L'educazione è un processo vivo ed avvincente. A volte può essere faticoso e frustrante ma prevalentemente da soddisfazione. Essa è importante per la società, infatti con un'educazione attenta e chiara il mondo ottiene di più dai suoi bambini e ragazzi, ed essi ottengono di più dal mondo.

66



# 8

## modi... per dare forza all'educazione

Come si presenta una "educazione forte"? I genitori possono ormai scegliere tra moltissime riviste e libri pieni di buoni consigli. Non vogliamo proporre anche noi un altro libro sull'educazione ma, offrire in maniera sintetica e semplice otto punti fondamentali, che contengono le caratteristiche essenziali per una "educazione forte".

EDUCAZIONE È...

- ...regalare amore
- ...poter litigare
- ...säper ascoltare
- ...porre limiti
- ...dare spazio
- ...mostrare sentimenti
- ...avere tempo
- ...infondere coraggio



EDUCAZIONE È ...

## ...Regalare amore

Regalare amore ad un bambino significa accettarlo così com'è, e anche dimostrarglielo. Bambini e giovani hanno bisogno di questo sentimento di sicurezza per sviluppare la fiducia in loro stessi e per imparare a conoscere, senza paure, le loro forze e debolezze. A volte, però, per un genitore può essere difficile mostrare amore; come si fa allora, a regalare amore?

La forma più immediata per regalare amore è la vicinanza fisica, il calore e il contatto. Un abbraccio, grattare dolcemente la schiena, il contatto visivo gentile, delle spintarelle o pacche sulle spalle: ogni bambino sa riconoscerne il significato. Quando diventano più grandi cercano nuove forme di contatto. Gli adolescenti con il tempo cercheranno altre persone da baciare e abbracciare. A volte però gli piace anche essere coccolati dai genitori. Avere tempo, mostrare interesse e consolare, dimostra al bambino quanto i suoi genitori lo amano. Dite al vostro bambino che gli volete bene e che ne siete orgogliosi, indipendentemente da particolari risultati raggiunti. Regalare amore non significa però che gli adulti non possano richiedere la loro tranquillità, o che non possano proibire qualcosa ai bambini.

# 2



EDUCAZIONE È...

## ...Poter litigare

In ogni famiglia ci sono liti. Durante le liti è permesso anche alzare la voce. Imporsi, dire "no", sopportare le tensioni, riconoscere i bisogni degli altri, convincere, cedere, trovare compromessi e riappacificarsi: i bambini esercitano importanti capacità sociali durante i litigi. A litigare s'impara: per gestire o risolvere un conflitto, e non far sorgere nuove tensioni, si dovrebbero osservare alcune regole:

Non ci sono temi tabù. E' importante che i bambini possono esternare le proprie opinioni e anche i sentimenti, come antipatia o rabbia, senza essere puniti. Gli adulti, in una lite, detengono in ogni caso il potere; per questo motivo non dovrebbero ferire i bambini con le parole o con altre forme di violenza, ma prendere sul serio le loro richieste. Anche dopo un litigio, possono persistere convinzioni diverse. Rispettare le opinioni degli altri insegna ai bambini e ai genitori ad essere tolleranti. I bambini possono litigare tra loro senza che intervengano immediatamente degli adulti; se però diventano scorretti verso i più deboli dovrebbero essere esortati dolcemente, ma con fermezza, al rispetto dell'altro. Gli adulti sono dei modelli importanti. Se i bambini vedono come gli adulti gestiscono in modo rispettoso i conflitti, a loro volta imparano ad affrontarli positivamente. In famiglia i bambini soffrono dei conflitti non esplicitati, dei litigi che implicano violenza e dei rimproveri che feriscono. A seconda dell'età del bambino, gli adulti possono spiegargli il motivo della lite, senza spingerlo a prendere una posizione in merito. Poder fare pace è altrettanto importante che poter litigare. Se ad un litigio non vi è soluzione, i genitori possono stare vicino ai loro bambini con dei consigli. Per le liti in famiglia è importante la riappacificazione prima di andare a coricarsi.

# 3

EDUCAZIONE È...



## ...Saper ascoltare

Ascoltare significa prestare attenzione a qualcuno e considerare i suoi desideri. Gli adolescenti, che giornalmente fanno nuove esperienze e devono orientarsi nel mondo, necessitano in particolar modo dell'ascolto da parte degli adulti. In ogni famiglia dovrebbero esservi regolarmente delle opportunità per conversare; consiglio di famiglia, oppure rituali come la cena in comune. Nel caso dei bambini un buon momento potrebbe essere quello in cui si mettono a letto. Ascoltare può essere molto difficile ma ricordatevi che:

Alle volte, alla fine di una frase seguono delle informazioni inaspettate, perciò lasciate terminare di parlare gli altri. Commenti o consigli frettolosi non sono d'aiuto. I bambini si sentono più presi sul serio se i genitori elaborano delle soluzioni insieme a loro. Per evitare malintesi si dovrebbe verificare di aver capito bene. Una buona conversazione sopporta poche distrazioni, perciò spegnete la televisione e lasciate pure squillare il telefono! I bambini che raccontano troppo dettagliatamente le loro esperienze possono essere fermati nel flusso di parole, mentre i bambini che sono piuttosto calmi dovrebbero essere esortati a parlare, in particolar modo se sembrano più taciturni del solito.



EDUCAZIONE È...

## ...Porre limiti

**Porre limiti, e tenerli costanti, è il compito più importante per molti genitori, ma anche la sfida più grande dell'educazione. Bambini e adolescenti sono maestri nati se si tratta di testare la pazienza e la coerenza dei genitori. I bambini necessitano di limiti per due motivi: il primo è la protezione dai pericoli dentro e fuori casa; il secondo è che regole sensate e chiare danno sicurezza al bambino. A volte agli adulti riesce difficile agire contro la volontà dei bambini, ma per genitori e figli, alla fine, è più semplice sapere dove sono posti i limiti. Come sempre dovrebbero valere certe regole di gioco:**

I limiti vanno fissati in maniera molto chiara. Gli adulti dovrebbero dapprima pensare bene sul perché stabiliscono una certa regola. I bambini più grandi comprendono meglio una regola o un divieto, se gli adulti spiegano loro il motivo della stessa. Chi pone limiti dovrebbe vivere in modo coerente; ciò non significa che papà e mamma debbano coricarsi pure loro dopo la fiaba della buonanotte, ma che nella pulizia regolare dei denti sono il migliore esempio. **Porre limiti e poi non mantenerli, non ha alcun senso, mentre la coerenza dimostra affidabilità e dà ai bambini la sensazione di essere presi sul serio.** Se un bambino oltrepassa dei limiti stabiliti, gli adulti dovrebbero reagire chiaramente e unitamente. I bambini sanno a cosa vanno incontro se le regole stabilite da mamma, papà ed altri coinvolti nell'educazione sono simili nei punti principali, anche se educano in modo differente. A volte un chiaro "no" o un rimprovero, non sono sufficienti. Se sono necessari dei castighi, allora dovrebbero essere in relazione diretta alla situazione. I bambini comprendono molto bene le "punizioni logiche". Anche i genitori devono attenersi a dei limiti nell'educazione. Ogni forma di violenza è vietata, anche quella psichica, come il rifiuto d'attenzioni amorevoli. Nessuna regola è senza eccezioni. Abolire una regola che risulta insensata, o adattarla ad una situazione cambiata, non significa la fine dell'educazione. Bambini e adolescenti non perdono subito il rispetto dei limiti posti dai genitori, se per una volta possono rimanere alzati più a lungo.



EDUCAZIONE È...

## ...Dare spazio

I bambini hanno bisogno di spazi propri. Dall'età di un anno conquistano sempre maggiori spazi: apprendono a mangiare da soli, ad andare in bagno, a restare separati dai genitori per periodi più lunghi, a gestire la paghetta e molto di più. Gli spazi sono molto importanti per una vita indipendente e responsabile. Per sostenere i genitori nella scelta della misura tra distacco e protezione, essi dovrebbero pensare a quanto segue:

I nuovi spazi vanno sperimentati. Ragazze e ragazzi che sono inseriti nel quotidiano familiare apprendono molto per la loro vita futura. Chi ha sempre potuto gettare uno sguardo sopra la spalla della mamma e del papà, presto sarà in grado di leggere la cartina di una città o di prepararsi da mangiare. I bambini apprendono a poco a poco a gestirsi in autonomia. Se i bambini delle elementari sanno maneggiare una piccola mancia settimanale, gli adolescenti possono gestire un proprio conto, sul quale i genitori versano mensilmente il denaro per le piccole spese. Un incentivo in più per la loro autonomia potrebbe essere quello di stabilire anche un badget da gestire per accessori scolastici, abbigliamento ecc. Alcuni tipi d'assistenza danno ai bambini la sicurezza nello sperimentare nuovi spazi. La prima corsa dall'amica che abita dall'altro lato della città non è così minacciosa per l'undicenne, e meno snervante per i genitori, se la ragazza può far uso di un cellulare, o di una carta telefonica. Sulle questioni dei gusti le differenti generazioni non sempre sono d'accordo. Si tratti di passatempi, di tendenze delle pettinature o di amici, i figli dovrebbero poter decidere essenzialmente da soli – fintanto che i limiti posti dai genitori non siano superati. La tolleranza ha i suoi limiti quando si tratta del benessere del bambino. Iniziare a fumare non da nessuno apporto allo sviluppo dell'adolescente. Nella pubertà molti adolescenti pretendono grandi spazi di libertà, persino coloro che sembravano miti si possono trasformare in ribelli contro le regole istituite dai genitori. In questo periodo, per evitare che perdano il senso della realtà, le ragazze e i ragazzi hanno bisogno di imparare l'esperienza che non esiste nessuna libertà senza limiti. D'altro canto i genitori dovrebbero aiutarli a percorrere le proprie strade e a diventare adulti.

**EDUCAZIONE È...**

## **...Mostrare sentimenti**

**Amore e gioia, tristezza, dolore, rabbia – i sentimenti fanno parte della vita in famiglia. I bambini mostrano in modo differente i loro sentimenti; alcuni dimostrano amore abbracciando affettuosamente, mentre altri preferiscono fare un bel disegno per la persona amata. Per i bambini nell'età dello sviluppo è importante riconoscere i sentimenti come tali:**

I bambini possono esprimere i propri sentimenti siano essi positivi o negativi. Ogni bambino deve poterlo fare a modo suo, che sia plateale o riservato. I tempi nei quali ai ragazzi non era permesso piangere, e le ragazze non potevano sfogarsi a correre, sono finalmente passati. A volte gli adulti trovano inadatti gli sfoghi emozionali dei bambini, e si può senz'altro esortare i piccoli all'autocontrollo, devono però sapere che ad essere inappropriato non è il sentimento, bensì il comportamento. I bambini desiderano che i loro sentimenti siano presi sul serio, di fronte a piccole o grandi catastrofi non riescono a sorvolare sulle cose come molti adulti. A ciò si reagisce meglio con la pacatezza. Molte ragazze e ragazzi preferiscono tenersi dentro ciò che li tocca, ma se sembrano particolarmente introversi o silenziosi, i genitori dovrebbero scoprirne il motivo, perché fa bene scaricare un peso dal cuore. Anche nel mondo dei sentimenti i piccoli apprendono dai grandi. Anche i genitori possono mostrare ai bambini i loro sentimenti, spiegandoli in maniera adatta all'età. I bambini non si fanno ingannare, ma si spaventano se percepiscono che qualcosa bolle in pentola e non ricevono spiegazioni. Nemmeno i genitori sono immuni a scatti di collera inopportuni, in questo caso è importante chiedere poi scusa, un errore ammesso non è debolezza!



# 7

EDUCAZIONE È ...

## ...Avere tempo



**Giocare, parlare, leggere, scoprire il mondo – i bambini apprendono molto per il loro futuro con attività comuni in famiglia, e il tempo trascorso insieme solidifica il rapporto tra genitori e bambini. Molti bambini ed adolescenti desiderano che i loro genitori trascorrano più tempo con loro.**

Passare tempo insieme non è necessariamente collegato ad attività costose: un'escursione in montagna, un giro in bici con tutta la famiglia, sono attività che per i ragazzi significano molto. I passatempi in comune offrono una buona opportunità per trascorrere insieme il tempo libero. E soprattutto nel quotidiano che i bambini necessitano di tempo ed attenzione, e si può unire l'utile al dilettevole: i lavori di casa svolti insieme possono essere un'occasione piacevole, se non sono vissuti come un'imposizione. Alcune famiglie, a volte, spengono completamente i "mangia tempo" come la televisione o la playstation, e le ore libere guadagnate si possono riempire con molte buone idee. I genitori dovrebbero prestare attenzione ai loro bambini specialmente quando ne hanno bisogno, come quella volta che i compiti a casa sono particolarmente difficili o la bicicletta non funziona più. I rituali, come la storia della buona notte prima di addormentarsi, sono magari un po' dispendiosi in termini di tempo, ma molto importanti per i bambini. I genitori che, a causa di impegni lavorativi, hanno meno tempo per la famiglia, non devono sentirsi in colpa. L'importante è occupare le ore disponibili insieme utilizzando il buon senso. Se il tempo è poco possono, a volte, subentrare anche i nonni, la zia o gli amici.

EDUCAZIONE È...

## ...Infondere coraggio

Per tutte le cose nuove che apprendono, e per i doveri che si assumono, passo dopo passo, gli adolescenti necessitano di un bel po' di coraggio e di fiducia in se stessi. Allora imparano ad assumersi responsabilità e ad imporsi, e non si lasciano scoraggiare facilmente dagli altri. Per sviluppare coraggio e fiducia in se stessi, ragazze e ragazzi hanno bisogno di due cose: soddisfazione per ciò che hanno costruito e approvazione da parte degli altri. Come possono i genitori incoraggiare i propri figli?

I ragazzi vogliono essere amati quali persone, e non per le loro prestazioni, ma così come si lasciano velocemente incoraggiare, si lasciano anche avvilire; gli adulti dovrebbero trattarli con la dovuta sensibilità. Chi vuole acquisire coraggio, necessita d'esperienze di successo; se i bambini provano qualcosa di nuovo possono permettersi di fare anche degli errori, e non si lamenteranno quindi di graffi o altre piccole conseguenze. I bambini sono incoraggiati se possono svolgere piccoli compiti e assumersi responsabilità. I bambini hanno bisogno di lode, ma non sempre la sola prestazione merita riconoscimento, a volte lo merita lo sforzo per raggiungere un obiettivo. Le lodi vanno ben dosate, altrimenti non avranno più nessun valore quando sarà il momento di apprezzare un successo. Piccoli aiuti prevengono l'inutile stress nel bambino. Ad esempio già al momento dell'acquisto potete scegliere abiti che anche i più piccoli sono già in grado di mettersi da soli. Anche qui vale la regola secondo la quale gli adulti che concedono la possibilità d'errore ai bambini, potranno permettersi di farne a loro volta.

# Consigli ed aiuto per le famiglie

Nessuno può e deve essere una "macchina educativa". Il padre perfetto o la madre infallibile sono piuttosto un incubo per i bambini. Perciò auguriamo coraggio alla famiglia imperfetta; tutti i genitori, prima o poi, raggiungono i loro limiti; in questi momenti è utile qualcuno che li ascolti, infonda coraggio e dia loro lo spazio di cui hanno bisogno.

**Ammettete a voi stessi** quando siete giunti alla fine delle vostre forze. Non è motivo di vergogna, bensì un primo passo coraggioso.

**Concedetevi ogni tanto** una vacanza dal quotidiano educativo. A volte basterebbe prendersi alcune ore persé – senza bambini – per andare in piscina, per seguire dei corsi o per incontrarsi con amici. Anche la relazione di coppia va curata in modo che funga nuovamente da slancio per tutta la famiglia.

**Andate incontro agli altri** se avete bisogno di sostegno; vicini di casa, parenti o amici, ma anche gli uffici di consulenza vi aiuteranno.

**Traquillamente da casa potete telefonare** per consigli e sostegno al "Telefono per genitori". Personale competente è a disposizione per rispondere alle vostre domande sull'essere genitori. Il numero di telefono è 800 892 829 con orario da lunedì al sabato dalle ore 10.00 alle ore 12.00 e da lunedì a venerdì dalle ore 18.00 alle ore 20.00. Qui inoltre trovate anche indirizzi e numeri telefonici di altri enti e centri di consulenza. Sulla pagina web trovate un **test orientativo per genitori** che si pone l'obiettivo, di far riflettere sulle proprie capacità nella relazione con i figli. Esso si basa sulla filosofia della "pedagogia dell'attenzione e del rispetto".

Speriamo di potervi sostenere nel vostro compito con questo opuscolo.



“Nessuno può e deve essere una “macchina educativa”. Il padre perfetto o la madre infallibile sono piuttosto un incubo per i bambini.”

# Indirizzi

Per domande sull'educazione i **consulitori familiari** esistenti in provincia sono un aiuto importante. Potete trovare consulenza e sostegno inoltre presso l'**Assistenza Socio-pedagogica di base**, presente all'interno dei distretti sociali delle comunità comprensoriali e dell'Azienda Servizi Sociali di Bolzano e presso il **Servizio Psicologico** dell'Azienda Sanitaria.

## Chi siamo

Il Forum Prevenzione è un centro specialistico che propone diversi interventi nell'ambito della prevenzione delle dipendenze e della violenza così come in quello della promozione della salute. Punti centrali sono soprattutto i temi legati alla famiglia, ai giovani ed alla prevenzione nei comuni. Per domande riguardanti gli argomenti dell'alcol, nicotina, consumo di sostanze, uso di internet, violenza e gioco d'azzardo così come per problematiche più generali di educazione degli adolescenti il Forum Prevenzione offre prime consulenze, formazioni, serate informative e seminari. Per tutti gli interessati sono a disposizione opuscoli informativi per genitori e una biblioteca specialistica.

Le vostre idee, opinioni e anche critiche sull'opuscolo "Otto modi... per dare forza all'educazione", per noi sono molto importanti. Saremmo quindi molto contenti di un vostro riscontro.

## Forum Prevenzione

Tel 0471 324 801

[info@forum-p.it](mailto:info@forum-p.it)

[www.forum-p.it](http://www.forum-p.it)

Idea e prima pubblicazione Ufficio della gioventù della città di Norimberga, Campagna Educazione con l'alleanza per la famiglia, promosso dal Ministero bavarese del lavoro e dell'ordine sociale, della famiglia e delle donne.

Con il gentile sostegno dell'Assessorato alla Sanità e alle Politiche Sociali e dell'Ufficio Famiglie della Provincia Autonoma di Bolzano – Alto Adige.