

Gemeinsam wachsen – ohne Gewalt erziehen



Warum das wichtig ist

- Gewalt verletzt – körperlich und seelisch.
- Jedes Kind hat ein Recht auf Respekt.
- Neues Gesetz in der Schweiz: Keine Schläge, kein Anschreien, kein Beschämen.



Was Kinder brauchen

- Zuwendung & Nähe
- Ruhe & Schlaf
- Spiel & Bewegung
- Regeln & Sicherheit
- Mitbestimmung
- Verlässliche Bezugspersonen

Was Eltern brauchen

- Schlaf & Erholung
- Austausch mit anderen
- Wertschätzung & Verständnis
- Freude & kleine Auszeiten
- Zeit für sich selbst
- Unterstützung im Alltag

Warum Eltern manchmal laut oder grob werden

- Meist nicht aus böser Absicht, sondern aus Stress, Müdigkeit oder Überforderung.
- Das ist ein Zeichen von Hilflosigkeit, nicht von fehlender Liebe.
- Wichtig: rechtzeitig Pausen einbauen und Hilfe annehmen.



Gewaltfrei erziehen heisst nicht «alles erlauben»

- Grenzen klar und liebevoll setzen.
- Regeln konsequent, aber ohne Strafen umsetzen.
- Kinder lernen am meisten durch Vorbilder.

Hilfreiche Strategien – im Alltag & in emotionalen Situationen

- Vorbeugen: In ruhigen Momenten planen, Routinen geben Sicherheit.
- Pausen: Kurz rausgehen, tief durchatmen, bis zehn zählen.
- Realistische Erwartungen: Kein Elternteil ist perfekt!
- Eigene Bedürfnisse ernst nehmen: Kleine Auszeiten sind erlaubt und wichtig.
- Unterstützung suchen: Familie, Freunde, Fachstellen.



Im emotionalen Moment:

- Das Kind meint es nicht böse – es handelt nicht «absichtlich».
- Die Situation ist nur ein Auslöser – Stress liegt oft auch bei uns Erwachsenen.
- Als Erwachsene die Verantwortung übernehmen – ruhig bleiben und bewusst reagieren.
- Strategien bereithalten:
 - kurz zurückziehen & tief durchatmen
 - bis zehn zählen
 - Wasser trinken, frische Luft schnappen
 - Gefühle in «Ich-Botschaften» ausdrücken («Ich bin müde» statt «Du nervst!»)
 - wenn möglich: Unterstützung holen



Weitere Handlungsalternativen zur Gewalt: kinderschutz.ch/handlungsalternativen



Denken Sie daran:

- Alle Emotionen sind erlaubt aber nicht alle Handlungen.
- Hilfe anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke.
- Elternsein ist ein Weg: nicht perfekt, aber gemeinsam wachsen.