

Starke Kinder brauchen keine Drogen

Kinder brauchen eine gewaltfreie Erziehung.

Auch wenn Kinder ganz schön nerven und provozieren können, müssen sich Eltern immer um eine gewaltfreie Erziehung bemühen. Sie dürfen weder körperliche noch seelische Gewalt anwenden. Das Gleiche gilt natürlich für das Verhältnis der Eltern untereinander. Kinder sollten am elterlichen Vorbild lernen, dass Konflikte gewaltfrei und konstruktiv ausgetragen werden können.

Kinder brauchen konsequente Zuwendung.

Kindliche Bedürfnisse orientieren sich nicht am Tagesablauf der Eltern. Mittendrin, wenn es gerade gar nicht passt, verlangt ein Kind nach Zuwendung. Häufig sollen dann Fernseher oder Süßigkeiten die Kinder ablenken, trösten oder beschäftigen. So werden Kinder daran gewöhnt, ihre natürlichen Bedürfnisse mit bequemen und leicht verfügbaren Ersatzbefriedigungen zu stillen – ein erster Schritt in Richtung Konsum- und Suchtverhalten.

Kinder brauchen Anerkennung und seelische Sicherheit.

Kinder wollen gelobt werden, und zwar nicht nur für herausragende Leistungen, sondern auch für vergebliche Bemühungen, für ihre Träume und Phantasien und für alltägliche Dinge. Kinder brauchen die Anerkennung für ihre Person und nicht nur für ihr Tun, unabhängig von Erfolg oder Misserfolg. Natürlich müssen sie auch von den Eltern ihre Stärken und Schwächen gezeigt bekommen, durch Lob und Tadel, aber die elterliche Liebe für das Kind darf dabei nie in Frage stehen oder gar an eine Leistung gebunden sein.

Kinder brauchen Kommunikation.

Kleine Kinder suchen von sich aus das Gespräch und erzählen bereitwillig und gerne. Dabei müssen wir die Kinder den Zeitpunkt bestimmen lassen. Kommt auf die Frage: „Wie war es in der Schule?“ zunächst nur eine einsilbige Antwort: „Ganz OK“, so sprudeln wenig später die Informationen aus ihnen heraus. Winken Eltern aus Zeitmangel oder anderen Gründen häufig ab oder hören nur halbherzig zu, müssen sie sich nicht wundern, wenn das Kind irgendwann nichts mehr erzählen will. Wenn Eltern dagegen schon mit ihren kleinen Kindern eine vertrauensvolle Gesprächskultur entwickeln, dann wird auch während der Pubertät der Kontakt leichter fallen.

Kinder brauchen Vorbilder.

Eltern sollten das, was sie von ihrem Kind erwarten, auch selbst so gut es geht vorleben, und das beginnt schon im Kleinkindalter. Kinder lernen am elterlichen Beispiel unter anderem auch den Umgang mit Süßigkeiten, Alkohol, Nikotin und Tabletten. Alkohol sollte nur gelegentlich und nicht als Problemlöser gebraucht werden. Wer nicht aufs Rauchen verzichten will oder kann, sollte wenigstens nicht in Anwesenheit seines Kindes zur Zigarette greifen. Schlaf- und Beruhigungsmittel dürfen eigentlich nur in Ausnahmefällen zum Einsatz kommen. Auch im Umgang mit Fernsehen und Computer dient das Verhalten der Eltern den Kindern als Orientierung. Kinder dürfen aber auch ruhig mitbekommen, dass ihre Eltern nicht perfekt sind. Wichtig ist dabei,

Elternabend, „Starke Kinder brauchen keine Drogen“

dass Eltern ihre eigenen Schwächen offen mit den Kindern ansprechen und man miteinander und voneinander lernt.

Kinder brauchen Bewegung und gesunde, abwechslungsreiche Ernährung.

Die Gesundheit ihrer Kinder ist allen Eltern ein großes Anliegen. Doch nur wenn Eltern sich selbst aktiv um ihre Gesundheit bemühen, sich ausgewogen ernähren und regelmäßig Sport treiben, wirken sie überzeugend. Vor allem Sport ist ein zentraler Punkt. Schon Kinder leiden heute unter Haltungsschäden und Übergewicht. Außerdem interessieren sich aktive Jugendliche weniger für Drogen. Der Konsum von Nikotin und Alkohol bedarf allerdings in manchen Vereinen einer kritischen Reflexion. Erkundigen Sie sich, bevor Sie Ihr Kind bei einem Verein anmelden, wie dort mit Zigaretten und Alkohol umgegangen wird.

Kinder brauchen vielfältige soziale Kontakte.

Um Kompetenz und Selbstbewusstsein im Umgang mit anderen Menschen zu erwerben, brauchen Kinder unterschiedliche soziale Kontakte. Neben den Eltern spielen die Großeltern und mitunter auch Onkel und Tante eine wichtige Rolle, da sie die Meinung der Eltern auch mal in Frage stellen und andere Ansichten und Lebensführungen vorleben. Weiterhin sind auch Freunde von entscheidender Bedeutung und werden mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Dann müssen Eltern lernen, loszulassen und den Kindern ihr eigenes soziales Leben zuzugestehen.

Kinder brauchen Freiräume.

Nur ein Kind, das die Welt selbst erfahren darf, kann sich zu einem unabhängigen Menschen entwickeln. Eltern müssen ihr Kind natürlich vor offensichtlichen Gefahren bewahren, sollen ihm aber auch einen dem Alter angemessenen Freiraum bieten. Ein übermäßiges Behüten bewahrt das Kind keineswegs vor Drogen. Im Gegenteil, dadurch kann das Selbstbewusstsein empfindlich beeinträchtigt werden.