



**20. November**

**Tag der Kinderrechte**

**An jedem anderen Tag auch**

**Tipps zur Umsetzung  
im Alltag**

# Inhalt

Kinderrechte	3–4
Das Recht auf Unversehrtheit	5
Kinder brauchen Liebe, Schutz und Zeit	6–7
Respekt, Einfühlung in die Situation	8–9
Kinder brauchen Freiraum und Grenzen	10–11
Kinder lernen durch eigenes Tun	12
Einfaches Spielmaterial	13
Kindergerechte Umgebung	14–15
Kinder brauchen Wertschätzung – Eltern auch	16
Glaubwürdiges Vorbild sein	17
Die perfekte Erziehung gibt es nicht	18
«Worte sind Fenster oder Mauern»	19
Klarheit und Nähe schaffen	20–21
Störendes Verhalten ansprechen	22
Helfen statt strafen	23
Konsequenzen statt Strafen	24
Sich Gutes tun	25
Konflikte konstruktiv lösen, Werkzeuge	26–27
Humor, Dankbarkeit und Glücksmomente	28–29
Notfallblatt 1 und 2	30–31
Links, Herausgeber, Bezugsquelle	32

# Kinder haben weltweit spezielle Rechte

---

## Recht auf

- Gleichheit, unabhängig von Hautfarbe, Religion, Herkunft, Geschlecht
- gesunde geistige und körperliche Entwicklung
- Liebe und Verständnis aller Bezugspersonen
- gesunde Ernährung, auf Wohnung und ärztliche Betreuung
- persönliche Ehre, Privat- und Intimsphäre
- besondere Betreuung bei Behinderung
- Information, freie Meinungsäußerung, Gehör und Beteiligung
- Schutz vor Ausbeutung und Gewalt, besonders auch bei Krieg und auf der Flucht
- Bildung und unentgeltlichen Unterricht und Berufsbildung
- Freizeit, Ruhe, Spiel und Erholung

# Der Sinn der UN-Kinderrechte

**Kinder sind heranwachsende Wesen. Sie brauchen von Anfang an Aufmerksamkeit, Liebe, Fürsorge, Förderung, gute Vorbilder, Bildung, Schutz vor Ausbeutung und vor jeder Form von Gewalt. Die UNO-Kinderrechtskonvention schützt mit den Kinderrechten genau diese Bedürfnisse. Auch die Schweiz hat diese Rechte 1997 anerkannt.**

Gerne unterstützen wir Sie mit diesem Büchlein zu einer gewaltfreien Erziehung, die Kindern zu diesen Rechten verhilft, damit sie zu gesunden und starken Persönlichkeiten heranwachsen.



# Das Recht von Kindern, unversehrt aufzuwachsen

Laut diesem Kinderrecht sind Kinder geschützt vor Gewalt. Trotzdem erleben Kinder bis heute Gewalt in verschiedener Form: Körperstrafe, seelische Bestrafung, sexuelle Gewalt, Vernachlässigung, oder sie werden Zeuge von häuslicher Gewalt. **Gewalterfahrungen hinterlassen jedoch tiefe Spuren. Dies sowohl in der Gesundheit wie auch in der Persönlichkeitsentwicklung und im Verhalten der Kinder.**

Im Zusammenleben mit Kindern können sich unerwartet schwierige Situationen ergeben. Nicht immer sind wir als Erziehende dann imstande, Ruhe zu bewahren. **Unsere Anregungen haben den Sinn, solchen Situationen vorzubeugen.**

Geraten Sie dennoch einmal an Ihre Grenzen, was geschehen kann, dann helfen Ihnen die Seiten «Notfallblatt» 1 und 2 am Ende des Büchleins.

# Kinder brauchen Liebe

**Liebe ist die wichtigste Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung von Kindern.**

Ohne spürbare Liebe verkümmern und vereinsamen Kinder und Jugendliche.

Liebe bedeutet Zuwendung, Zärtlichkeit, Geborgenheit, Verständnis, Angenommen-Sein. Kinder spüren, dass sie erwünscht sind, dass sie so geliebt werden, wie sie sind.

**Kinder brauchen die Erfahrung und Gewissheit,** dass Beziehung und Liebe auch dann erhalten bleiben, wenn ihnen ein Missgeschick geschieht oder sie sich nicht so verhalten, wie wir möchten.

# Liebe heisst auch Fürsorge, Schutz und Zeit

---



Liebe bedeutet auch, Kinder in Ruhe und Sicherheit auf-  
wachsen zu lassen und ihnen unsere Zeit zu schenken.

# Dem Kind mit Respekt begegnen

Kinder besitzen von ihrer Geburt weg eine eigene Persönlichkeit und Würde.

**Darum sind wir Erwachsenen aufgefordert, Kinder in ihren Wahrnehmungen, ihren Gefühlen und Bedürfnissen ernst zu nehmen, diese anzuerkennen und zu berücksichtigen, auch dann, wenn wir ihr Verhalten nicht befürworten.**

**Respekt bedeutet auch,** Kinder entsprechend ihren körperlichen, seelisch-geistigen und sozialen Fähigkeiten miteinzubeziehen in Entscheidungen und in die Gestaltung des Familienalltags.

**So erfahren Kinder sich als gleichwertig und wahrgenommen.**



# Sich einfühlen in die Situation des Kindes

---

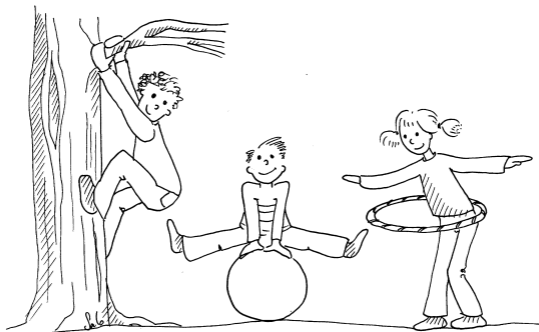


***Wie möchte ich als Kind  
behandelt werden?***

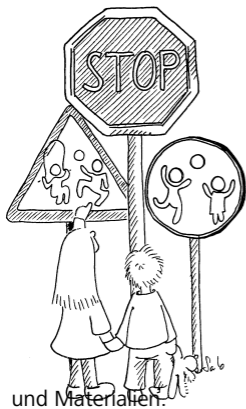
# Kinder brauchen Freiraum

**Freiraum, Spielraum, Bewegungsraum sind Voraussetzung für die körperliche, seelische und geistige Entfaltung von Kindern.** Sie ermöglichen Kindern eigenes, gefahrloses Erfahren und Entdecken. Sie fördern die Selbständigkeit und regen zu Eigeninitiative an.

**Sorgen Sie für Glücksmomente, gemeinsames Spielen, Entdecken und Bewegen – vor allem auch in der Natur.**



# Kinder brauchen Orientierung und Halt



und Materialien.

Mit Grenzen und Regeln schützen Eltern ihre Kinder vor Gefahren, aber auch vor grenzenlosem Verhalten. Kinder, die ohne Grenzen aufwachsen, wissen nicht was zählt und worauf sie sich verlassen können. **Grenzen sind jedoch nicht dazu da, von Kindern Gehorsam und Unterwerfung zu verlangen.** Sie sind für Kinder Wegweiser für ein gelungenes Miteinander, zum Schutz ihrer eigenen Person, zum Schutz anderer, zum Schutz von Gegenständen

**Sie sind dann hilfreich, wenn sie klar, konkret und verbindlich sind und angepasst an das Alter und die Entwicklung des Kindes.**

# Kinder lernen durch eigenes Tun

**Kinder sind neugierig, erfinderisch und kreativ.**

Sie untersuchen, erproben und kombinieren das, was sie zur Hand haben. Und sie sind darauf angewiesen, dass Erziehende dies zulassen und ermöglichen.

**So eignen sich Kinder viele Fähigkeiten und Fertigkeiten an. Sie lernen den Umgang mit Materialien und Gegenständen. Sie erproben Mechanismen und Funktionen, werden gestalterisch und lernen Probleme zu lösen.**

Im Rollenspiel, untereinander oder mit Erwachsenen, lernen Kinder verschiedene Verhaltensformen und Ausdrucksmöglichkeiten.

All dies stärkt ihre Konzentration, ihre Handlungskompetenz, ihre Selbständigkeit und ihr Selbstvertrauen.

# Spielmaterialien können ganz einfach sein

Mit Naturmaterialien und Gegenständen aus der Umgebung, aus dem Haushaltsalltag: Schachteln, Zeitschriften, Tücher, Rollen, Kochtöpfe, Wäscheklammern, Kartonrollen, Käseschachteln usw. werden wertvolle Beschäftigungs- und Lernmöglichkeiten geschaffen.



# Kindgerechte Umgebung schaffen

Gefahren für Kinder bedeuten täglichen Stress für Eltern und Kinder.

**Wenn Sie die Umgebung in Ihrem Zuhause den altersgemässen Bedürfnissen Ihres Kindes anpassen, ersparen Sie sich damit viel Ärger. Sie brauchen dann ihrem Kind nicht stets etwas zu verbieten oder es zu warnen.**

Steile Treppen absperren, zerbrechliches Geschirr fernhalten, gefährliche und wertvolle Gegenstände ausser Reichweite der Kinder platzieren usw. schafft Abhilfe.

**Dies bewahrt vor Konflikten und bringt mehr Gelassenheit in Ihren Familienalltag.**

# Alternativen anbieten

Bevor ein Kind zum Beispiel ein Bücherregal durcheinanderbringt, bieten Sie ihm einen Teil des Regals für seine Bücher und Sachen an, die ihm frei zugänglich sind und mit denen es machen kann, was es will.

**Damit richten Sie die Aufmerksamkeit auf das Erwünschte und Mögliche.**



# Kinder brauchen Wertschätzung – Eltern auch



Lob und Anerkennung freuen Kinder ebenso wie Erwachsene.

**Wertschätzen Sie die Mitwirkung des Kindes, seine Anstrengungen und das, was ihm gelungen ist, auch wenn die Arbeit viel-**

**leicht nicht ganz ihren Erwartungen entspricht. Sie unterstützen es dabei, weitere Versuche zu wagen.**

Zeigen Sie ihm, wie es beim nächsten Mal noch besser vorgehen könnte und wie Sie sich das Resultat wünschen und nicht, was Sie nicht möchten. Gehen Sie also vom Positiven aus!

**Wertschätzen können wir mit Worten, einem Lächeln, mit den Augen oder mit Körperkontakt.**



# Glaubwürdiges Vorbild sein

Regeln bringen wenig bis nichts, wenn sich Eltern nicht selbst daran halten.

**Kinder lernen am «Modell» Eltern. Eltern sind Vorbilder in Werten, Worten, Taten, im Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen.**

Dazu gehört auch, dass Eltern ihre Konflikte gewaltfrei lösen und sie eigenes Fehlverhalten gegenüber den Kindern eingestehen und sich dafür entschuldigen.

Aus dem Vertrauen wächst die kindliche Einordnung.



# Die perfekte Erziehung gibt es nicht

Wir alle fragen uns hin und wieder, ob wir nicht ungerecht oder unnachgiebig waren oder zu viel verlangt haben. Akzeptieren wir, dass wir Fehler machen, beziehungsweise machen dürfen. **Sich immer wieder zu hinterfragen ist jedoch wichtig. Hilfreich ist es zusätzlich, sich mit anderen Eltern und Fachpersonen zu vernetzen und sich über Erziehungsfragen auszutauschen.**



# «Worte sind Fenster oder Mauern»

---

## So werden Worte zu Fenstern:

Wertschätzend miteinander reden und einfühlsam zuhören sind wichtige Bestandteile einer gewaltfreien Erziehung. Das ist Nährboden, auf dem Beziehungen gedeihen.

Achtsam gewählte Worte ermöglichen das Ausdrücken, Klären und Nachfragen, das Austauschen über Gefühle und Beweggründe.

Sie schaffen Nähe, Verbundenheit und fördern das gegenseitige Verständnis und Vertrauen im Familienalltag. Beziehung ist wichtiger als Erziehung!

Mehr zur gewaltfreien Kommunikation unter:

[www.gewaltfrei-schweiz.ch](http://www.gewaltfrei-schweiz.ch)

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

# Klarheit schaffen

Viele Konflikte entstehen, weil wir uns nicht klar ausdrücken. **Regeln und Abmachungen verlieren ihre Wirkung, wenn sie nicht eindeutig formuliert sind.** «Eigentlich haben wir abgemacht, dass...» **Solche Aussagen verunsichern. Sie lassen offen, ob die Abmachung auch jetzt gilt.**

**Regeln können wir bestimmt, klar und dennoch freundlich dem Kind gegenüber äussern.**

Sprechen wir dabei eine Sprache, die das Kind versteht. Gesichtsausdruck und Körperhaltung dürfen der sprachlichen Äusserung nicht widersprechen.

Nicht mit Worten ein «Nein» äussern und mit einem Schmunzeln ein «Ja».

**Wichtig:** Kinder brauchen Zeit, sich an Regeln zu gewöhnen und daran, dass an verschiedenen Orten unterschiedliche Regeln gelten.

# Blickkontakt suchen

**Eltern wünschen sich oft die ungeteilte Aufmerksamkeit des Kindes.** Dies geschieht am besten, wenn wir in seiner Nähe zu reden versuchen.

Wichtig ist, dass wir auch mit den Augen mit unseren Kindern in Kontakt treten, möglichst auf gleicher Augenhöhe, dies auch im übertragenen Sinne. So gelingt auch der sprachliche Austausch besser.



# Störendes Verhalten ansprechen

Es gibt täglich Gründe sich über das Verhalten von Kinder zu ärgern: Wenn Kinder die gesetzten Grenzen überschreiten, Abmachungen vergessen oder nicht einhalten, starke Gefühle nicht regulieren können etc.

**Sprechen Sie solches Verhalten an, aber stellen Sie dabei das Kind als Persönlichkeit nicht in Frage!**

Vermeiden Sie Sätze wie «Du bist...», «Du machst immer...», «Wie oft soll ich dir noch sagen...». Solche Aussagen verallgemeinern, verurteilen, beschuldigen.

**Hilfreicher sind Sätze, die sich auf die aktuelle Situation beziehen, Ich-Botschaften wie: z.B. «Es stresst mich, weil...» formulieren und dies mit einer Bitte verbinden.**

Sie zeigen Kindern, dass auch wir Eltern Gefühle und Bedürfnisse haben und wir zur Lösung des Problems auf ihre Mitwirkung angewiesen sind.

# Helfen statt strafen



Strafen mögen ein störendes Verhalten kurzfristig beenden, bieten Kindern aber keine Unterstützungshilfe an, erwünschtes Verhalten zu lernen. Sie verhindern eine Auseinandersetzung mit dem Problem und fördern Umgehungsstrategien statt Einsicht.

**Und denken Sie daran: Körperstrafen** wie Ohrfeigen, an den Haaren oder Ohren ziehen, Klapse auf den Po, Schütteln, Stossen, Schlagen und **seelische Bestrafungen** wie Beschimpfung, Demütigung, Liebesentzug, Wegsperrern, unter Druck setzen, Drohungen (wie z. B. mit Davonlaufen drohen) **tun weh, entwürdigend und bringen viel Leid und Angst**. Sie beeinträchtigen das Vertrauensverhältnis nachhaltig zwischen Eltern und Kindern und stören eine gesunde Entwicklung.

**Darum:** Helfen Sie Ihrem Kind im ruhigen Gespräch ein angemesseneres Verhalten zu finden.

# Konsequenzen statt Strafen

*Ein Missgeschick ist keine Katastrophe, sagt Mama. Ich strafe dich nicht, aber du hilfst mir beim Wegräumen, das haben wir so abgemacht.*



**Konsequenzen stehen in direktem Zusammenhang mit dem Verhalten eines Kindes.** Schon die natürlichen Folgen eines Fehlverhaltens können Einsicht wecken und nachhaltig zu einem erwünschten Verhalten von Kindern beitragen.

Kinder erfahren dabei, dass ein Fehlverhalten keine Katastrophe ist. Es ist eine Aufforderung zum Lernen und etwas wieder in Ordnung bringen.



# «Sich Gutes tun» stärkt die Nerven

**Zeitinseln schaffen.** Schaffen Sie sich an jedem Tag mindestens eine kleine Zeitinsel nur für Sie selbst! Trinken Sie z. B. in aller Ruhe Ihren Tee oder Kaffee, stellen Sie z. B. mit kleinen Kindern eine Kochuhr als Orientierungshilfe.

**Rückzugsort aufsuchen.** Bestimmen Sie für sich einen Rückzugsort, den Sie immer wieder für kurze Zeit aufsuchen im Familienalltag.

**Unbehagen ansprechen.** Tauschen Sie sich mit vertrauten Personen aus über Dinge, die Sie belasten.

**Beruhigungsstrategien üben und verinnerlichen für Stress-situationen. Zum Beispiel:**

**Atmen.** Wenn Sie gerade auf dem besten Weg sind zu explodieren, atmen Sie erst einmal tief durch. Zählen Sie dabei bis zehn, noch besser bis 100. So halten Sie inne!

**Summen.** Singen oder Summen Sie ein Ihnen bekanntes Lied leise vor sich hin. Sie werden merken, dass Sie und das Kind sofort innerlich ruhiger werden.

# Konflikte konstruktiv lösen

Konflikte gehören zum menschlichen Leben und auch zum Familienalltag. Trotzdem bedeuten sie für uns vielfach Stress. Zusätzlich sind wir nicht sehr geübt in einem gewaltfreien Umgang damit.

**Konstruktiv und gewaltfrei Konflikte zu lösen, setzt die Bereitschaft und Fähigkeit voraus, uns sowohl mit unseren eigenen Gefühlen, Bedürfnissen, Verhaltensweisen wie auch mit denen des Gegenübers auseinanderzusetzen.**

Keine einfache Sache, doch eine Konfliktfähigkeit zu entwickeln und auch Kinder darin zu unterstützen ist hilfreich für ein gelingendes Miteinander.

# Werkzeuge zur Lösung von Konflikten mit Kindern

---

- Lassen Sie das Kind «Dampf ablassen» und/oder weinen
- Schauen Sie Ihr Kind liebevoll an
- Hören Sie verständnisvoll zu
- Lassen Sie Ihr Kind ausreden
- Sprechen Sie es direkt und ruhig an
- Reden Sie in der Ich-Form
- Verallgemeinern Sie nicht, beschuldigen Sie nicht
- Beziehen Sie sich auf die aktuelle Situation
- Achten Sie auf seine Bedürfnisse und Interessen
- Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse
- Bleiben Sie beim Thema
- Bieten Sie passende Lösungen an, oder suchen Sie gemeinsam nach Lösungen
- Treffen Sie, eventuell erst nach einer kleinen Pause, klare Abmachungen

# Humor – ein wundervoller Begleiter!

Wenn Kinder in der Familie eine humorvolle Atmosphäre erleben, dann fördert dies ihre Zuversicht und ihren Optimismus. Sie lernen Menschen mit Herzlichkeit und Nachsicht zu begegnen.

**Zusätzlich kann ein Lächeln, ein Augenzwinkern oder eine witzige Bemerkung eine angespannte Erziehungssituation erweichen. So vermag etwa ein fröhliches Huckepackangebot die gerade aus den Fugen geratene Gefühlswelt von Kindern wieder ins Lot zu bringen, Kinder zu trösten.**



Humor und Fröhlichkeit aller Art ist ansteckend. Und Lachen stärkt unser Immunsystem, hilft Stress abbauen, schafft Verbundenheit und lenkt heilend ab.

# Glücksmomente zelebrieren

---

Dies ist die Geschichte einer alten, weisen Frau.

Sie verliess niemals ihr Haus, ohne eine Handvoll Bohnen einzustecken. Sie tat dies, um die schönen Momente des Tages bewusster wahrzunehmen und um sie zählen zu können. Jede erfreuliche Kleinigkeit, die sie tagsüber erlebte, zum Beispiel einen fröhlichen Schwatz, ein köstlich duftendes Brot, das unbeschwerte Lachen eines Menschen – für alles, was ihre Sinne und das Herz erfreute – liess sie eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern; manchmal waren es gleich zwei oder drei.

Am Abend, die Bohnen zählend, führte sie sich nochmals vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war, und sie freute sich. Und selbst wenn nur eine Bohne zu zählen war, liebte sie diesen Tag.

**Nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Geniessen der Glücksmomente.**

# Notfallblatt 1

## Bevor Worte oder Hände entgleiten ...

1. **Schützen Sie das Kind**
2. **Schaffen Sie Distanz zur Situation** und beruhigen Sie sich mit eingeübten Abkühl- und Beruhigungsstrategien:

### Möglichkeiten

- Tief durchatmen
- auf 10, noch besser auf 100 zählen
- sofern möglich, in einen anderen Raum wechseln
- ein Lied vor sich summen oder laut singen

**Auf jeden Fall aber gilt STOPP!**  
**Denken Sie nach, bevor Sie handeln!**

Wenn Sie die Situation weiterhin überfordert:  
Holen Sie sich Hilfe!



# Notfallblatt 2



**Eine Ihnen vertraute Person anrufen:**

**oder eine dieser 24-Stunden-Nothilfe-Nummern:**

- **0848 35 45 55** Elternnotruf deutsch/englisch
- **058 261 61 61** Pro Juventute Tel., Chat, E-Mail
- **0900 144 100/200** Fr. 2.90/Min. Ostschweizer Kinderspital – Beratung zur Dringlichkeit einer ärztlichen Untersuchung
- **143** Dargebotene Hand, seelische Hilfe
- **144** medizinische Notfälle
- **117** Polizei für Soforthilfe vor Ort

## **Kinder**

**erhalten gratis Beratung per Chat oder Telefon bei:**

- **Telefon 147** Kindernotruf
- **0800 43 77 77** Kinder-/Jugendnotruf [www.kszsg.ch](http://www.kszsg.ch)

**oder spezifisch für die Ostschweiz während Bürozeiten:**

- **071 243 78 78** Tatkräftig – Elternhotline
- **079 630 22 99** Omki, Ombudsstelle Kinderrechte

**Sei behutsam mit dem,  
was du liebst.**

*Bob Alberti*

**Kinderrechte und Erziehung – mehr erfahren?**

[www.kinderrechte-ostschweiz.ch](http://www.kinderrechte-ostschweiz.ch)

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

[www.gewaltfrei-schweiz.ch](http://www.gewaltfrei-schweiz.ch)

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

**Herausgeber und Bezugsquelle für dieses Heft:**

Verein Kinderrechte Ostschweiz

Achslenstrasse 4

9016 St. Gallen

[info@kinderrechte-ostschweiz.ch](mailto:info@kinderrechte-ostschweiz.ch)

[www.kinderrechte-ostschweiz.ch](http://www.kinderrechte-ostschweiz.ch)

**Illustration:** Sarah Noger-Engeler

**Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung:**

Verein Kinderrechte Ostschweiz, acrevis Bank AG

Spendenkonto IBAN CH67 0690 0016 0084 2570 5