

Zähneputzen: Saubere Zähne ohne Löcher in der Seele

- * Alles, was in den Bereich des eigenen Körpers gehört, braucht besondere Achtung, weil das Kind sich sonst schnell in seinen persönlichen Grenzen und in seinem Verantwortungsbereich verletzt fühlt. Das zu würdigen, ist der erste Schritt: „Ich weiß, es sind deine Zähne und sie zu putzen ist doof. Aber leider muss es sein, ich halte es nicht aus, wenn deine Zähne schlecht werden.“ Wichtig ist dabei die Ich-Botschaft!!! Kinder kooperieren besser mit Erwachsenen, die sich ehrlich zeigen, ohne manipulativ zu sein.
- * Das ist das Wichtigste: Klarheit, Klarheit, Klarheit! Die innere Überzeugung: Das Zähneputzen muss sein.
- * Dem Kind Wahlmöglichkeiten anbieten: Du darfst entscheiden, wer dir die Zähne putzt, Mama oder Papa (oder wer sonst).
- * Du darfst entscheiden, welche Zahnbürste wir nehmen. (elektrisch oder manuell, mit dem Kind eine im Geschäft aussuchen).
- * Vorbild sein! Das Kind dabei sein lassen, wenn du selbst die Zähne putzt, ohne pädagogische Kommentare. Kinder lernen sowieso am besten durch Nachahmung.
- * Rituale helfen, Gewohnheiten aufzubauen. Jeden Abend gibt es den gleichen Ablauf. · Zu Ritualen gehören ggf. Reime, Lieder, Verse. Aber nur, wenn es für dich wirklich passt. Kinder merken, wenn Eltern nicht wirklich Lust auf so etwas haben, und dann wird es schräg.
- * Putzen, wenn das Kind noch nicht zu müde ist. Wenn man spät nach Hause kommt, besser vor der Autofahrt putzen, bevor man das Kind nachher wecken muss.
- * Ausnahmen bestätigen die Regel: Bevor der Kampf zu groß wird: „Okay, dann putzen wir heute nicht, dafür aber morgen früh besonders gründlich.“ Ausnahmen sind selten!
- * Möglichst auf Strafen verzichten, außer es geht wirklich um die eigenen Grenzen: „Wenn du so gar nicht deine Zähne putzen willst, kann ich dir keinen Zucker mehr geben, das möchte ich nicht.“
- * Bei Jugendlichen: „Ich weiß, es ist dein Körper. Aber du hast einen Vater, der es gar nicht aushält, wenn du deine Zähne nicht pflegst. Könntest du es mir zuliebe machen?“ (Damit sollte man allerdings nicht zu inflationär umgehen und es wirklich ernst meinen. Das ist kein Trick!)
- * Geduld ist ein nicht zu unterschätzender Faktor. Dem Kind Zeit lassen: „Gleich geht's zum Zähneputzen, sag mir Bescheid, wenn du so weit bist!“ (nach spätestens 15 Minuten sollte es dann losgehen). Kinder brauchen (wie wir alle) ein bisschen, um sich auf unangenehme Dinge einzustellen.
- * Das macht Löcher in der Seele statt in den Zähnen: Festhalten, Druck aufbauen, Zwang, Angst machen, pädagogische Belehrung.

