

Kleine Checkliste für berufstätige Väter

Von Joachim E. Lask

Das Wichtigste für berufstätige Väter ist die positive Beziehung zu Ihrem Kind. Positive Beziehungen ergeben sich aus möglichst häufigen Kontakten. Diese Begegnungen müssen nicht immer zeitaufwendig sein. Es gilt die Regel: lieber häufig kurze, statt seltene lange positive Beziehungszeiten.

Checken Sie mit folgenden Fragen, wie häufig Sie sich Ihrem Kind täglich zuwenden:

- Wie häufig spreche ich täglich mit meinem Kind? Wie lange?

- Wie oft lobe und wertschätze ich täglich mein Kind? Wie/Womit?

Gespräche zwischen Vater und Kind

Das „Miteinander reden“ gehört zu den nicht immer einfachsten aber doch besten Möglichkeiten für positive Beziehungszeiten. Alle Väter kennen, dass zwar gut gemeinte Gespräche häufig schnell beendet sind. Etwa so:

Vater: „Wie war es in der Schule / im Kindergarten?“

Kind: „Gut!“

Vater: „Was war gut?“

Kind: „Alles“ / „Weiß ich nicht.“

- - Ende des Gesprächs - -

Gespräche zwischen Vätern und Kindern gelingen vor allem dann, wenn Väter konkrete Erlebnisinhalte des kindlichen Alltags ansprechen.

Etwa so:

- Vater: „Wie war das noch mal mit dem Blitz bei der Sendung mit der Maus? Wie funktioniert der?“
- Vater: „Wer hat beim Länderspiel das dritte Tor geschossen? Wer hat den Pass gegeben?“
- Vater: „Was hat denn Frau Müller im Kunstunterricht zu Deinem Bild gesagt?“

Wer so sein Kind nach aktuellen Ereignissen in seiner Lebenswelt fragt, erhält meist mehr als nur einsilbige Antworten.

Also: checken Sie mit folgenden Fragen, wie gut Sie die Lebenswelt Ihres Kindes kennen:

- Wie heißen die besten drei Freunde/Freundinnen?

- Wie heißt der/die beliebteste Lehrer/Lehrerin/Kindergärtnerin?

- Mit welchem/welcher Lehrer/Lehrerin kommt mein Kind zurzeit nicht zurecht?

- An welchen Schulfächern hat mein Kind Spaß und welches macht ihm gerade Mühe?

- Welche TV-Sendung sieht mein Kind am liebsten? Was kommt darin vor?

- Welches PC-Spiel spielt mein Kind am liebsten? Was passiert auf der Lieblingswebsite?

Als berufstätiger Vater Verantwortung in der Erziehung übernehmen

Allem und allen gerecht zu werden ist nicht einfach! Gelingt es trotz Beruf & Karriere der notwendigen Erziehungsverantwortung gerecht zu werden? Um ein Elternteam zu sein/bleiben sollte ich als Vater wissen, wie es um mein Kind steht und wie ich meine Partnerin im Erziehungsalltag unterstützen kann.

- Welche Entwicklungsschritte stehen bei meinem Kind an? Lernt es den Löffel zum Mund zu führen? Schuhe binden? Selbständig Hausaufgaben machen? Alleine Straßenbahn fahren?

Also: Was muss mein Kind gerade lernen, um wieder ein Stück selbständiger zu sein?

- Wie häufig spreche ich pro Woche mit der Mutter meines Kindes über dessen Entwicklung?

-
- Welche Unternehmungen machen mir und meinem Kind Spaß und sind somit positive Zeiten für uns beide?
-

Weitere Anregungen und Ideen

... finden Sie im PEP4Kids-Buch des HR1-Profi-Teamers Joachim E. Lask:

- „PEP4Kids - Das positive Erziehungsprogramm für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 12 Jahren“ Brunnen-Verlag. ISBN 978-3-7655-6453-6
- Internet: www.pep4kids.de
www.workfamily-institut.de

Ihre Ansprechpartner:

WorkFamily-Institut – Dipl.-Psych. Joachim Lask
Tel: +49 (0) 6151 5208045
E-Mail: office@workfamily-institut.de

WFI-Österreich – Mag. Andreas Zimmermann
Tel.: +43 (0) 5372 71650
E-Mail: zimmermann@workfamily-institut.at