

Die Familienregeln für Kinder

Ein Plakat mit zwölf Regeln und Bildern, ein leeres zum Selbstgestalten und Ideen zum Aussuchen – damit Regeln bei euch zu Wir-Sätzen werden

Plakat mit 12 Regeln

Leeres Plakat zum Gestalten

4 SEITEN · PDF

— Unser Familienregeln-Plakat

Ganz aufhängen oder die Regeln ausschneiden, die bei euch gerade zählen. Die leere Karte ist für eure eigene.



**Wir sind freundlich
zueinander**



**Wir gehen sanft
miteinander um**



Wir hören einander zu



**Wir sagen, was wir
brauchen**



Alle Gefühle dürfen sein



Fehler dürfen passieren



**Wir räumen zusammen
auf**



Wir helfen einander



**Beim Essen sitzen wir
zusammen**



**Medienzeit sprechen wir
vorher ab**



Abends wird es ruhig



Unsere eigene Regel

— Warum wenige Regeln mehr bringen als viele

Fast jede Familie hat Regeln, nur stehen sie meist in niemandes Kopf gleich. Die Mama sagt dies, der Papa das, bei Oma gilt etwas anderes. Kinder testen dann nicht aus Bosheit, sondern weil sie herausfinden wollen, was wirklich gilt.

Ein Plakat macht das sichtbar. Es hilft vor allem, wenn die Regeln wenige sind, in Wir-Sätzen stehen und sagen, was geht, statt nur, was verboten ist. „Wir gehen sanft miteinander um“ gibt deinem Kind eine Richtung. „Nicht hauen“ sagt nur, wo die Wand ist.

Und: Familienregeln gelten für alle. Wer selbst am Tisch aufs Handy schaut, kann die Regel „Beim Essen sitzen wir zusammen“ schwer vertreten. Das ist keine Schwäche des Plakats, sondern seine Stärke. Es erinnert auch die Großen.

— So stellt ihr eure Familienregeln auf

1 **Gemeinsam überlegen, wo es gerade hakt**

Setzt euch in einem ruhigen Moment zusammen, nicht direkt nach einem Streit. Fragt: Wann gibt es bei uns oft Ärger? Was wünschen wir uns? Auch kleine Kinder haben dazu erstaunlich klare Antworten.

2 **Drei bis sechs Regeln reichen**

Wählt die Regeln, die gerade am meisten zählen. Für kleine Kinder genügen zwei oder drei mit Bild. Eine lange Liste liest niemand, und jede Regel mehr macht die wichtigen schwächer.

3 **Als Wir-Satz formulieren, der sagt, was geht**

„Wir reden leise in der Wohnung“ statt „Nicht schreien“. Der Wir-Satz zeigt, dass die Regel für alle gilt. Die Seite mit den Satz-Tauschen hilft beim Umformulieren.

4 **Aufhängen, unterschreiben, nach ein paar Wochen anschauen**

Hängt das Plakat auf Kinderhöhe dort auf, wo ihr euch oft trifft. Alle unterschreiben, auch die Erwachsenen. Nach einigen Wochen schaut ihr zusammen drauf: Was klappt schon? Was braucht ihr gerade nicht mehr?

— Regeln, die sagen, was geht

Links, wie Regeln oft klingen. Rechts dieselbe Regel als Wir-Satz, den ein Kind befolgen kann.

~~Nicht schreien!~~

Wir reden in der Wohnung mit leiser Stimme.

Ein Verbot sagt, was falsch ist. Die Regel sagt, was richtig ist, und gilt für alle.

~~Nicht hauen!~~

Wenn ich wütend bin, stampfe ich oder hole Hilfe.

Dein Kind bekommt etwas, das es stattdessen tun kann. Die Wut darf bleiben.

~~Hör auf, deine Schwester zu ärgern.~~

Wir fragen, bevor wir etwas nehmen.

Konkret genug, dass beide Kinder wissen, wann die Regel gebrochen ist.

~~Sei nicht so frech.~~

Wir sprechen freundlich miteinander, auch wenn wir sauer sind.

„Frech“ ist für Kinder nicht greifbar. „Freundlich sprechen“ schon, und Erwachsene können es vormachen.

— Regel-Ideen zum Aussuchen

Kreuzt an, was bei euch passt, und lasst den Rest weg. Keine Familie braucht alle. Eure eigenen Ideen sind meist die besten.

Miteinander und Streiten

- ☐ Wir sind freundlich zueinander
- ☐ Wir fragen, bevor wir etwas nehmen
- ☐ Wir lachen miteinander, nicht übereinander
- ☐ Wir klopfen, bevor wir reingehen
- ☐ Wir sagen, was wir brauchen
- ☐ Nach einem Streit vertragen wir uns wieder
- ☐ Wir machen wieder gut, was wir kaputt gemacht haben

Zuhause und am Tisch

- ☐ Wir räumen zusammen auf
- ☐ Jeder hilft mit, so wie er kann
- ☐ Schuhe und Jacken haben ihren Platz
- ☐ Wir reden in der Wohnung mit leiser Stimme
- ☐ Beim Essen sitzen wir zusammen
- ☐ Am Tisch bleiben die Handys weg, auch die der Großen

Abend, Medien, Unterwegs

- ☐ Medienzeit sprechen wir vorher ab
- ☐ Abends wird es ruhig
- ☐ Auf der Straße halten wir uns an der Hand oder am Wagen fest
- ☐ Wir bleiben in Sichtweite
- ☐ Wenn wir uns verlieren, bleiben wir stehen und warten

— Unser eigenes Regel-Plakat

Schreibt eure Regeln als Wir-Sätze auf und lasst dein Kind zu jeder Regel ein Bild malen. Unten unterschreiben alle, auch die Erwachsenen.

Nr.	So sagen wir es	Unser Bild
1		
2		
3		
4		
5		

Unterschrieben von:

Wenn eine Regel gebrochen wird

Das passiert, und es heißt nicht, dass das Plakat versagt hat. Zeig auf die Regel statt eine Predigt zu halten: „Schau mal, was steht da?“ Wenn etwas kaputt gegangen ist, überlegt gemeinsam, wie ihr es wiedergutmacht. Und wenn eine Regel ständig gebrochen wird, ist sie oft zu groß oder passt gerade nicht. Dann gehört sie in die nächste Familienrunde, nicht in eine Strafe.