

Liebe Familien,

wer den berühmten und oft missverstandenen Satz "Ich kann das nicht!", vom eigenen Kind noch nicht zu hören bekommen hat, wird dies sicherlich noch mindestens einmal tun.



Vielleicht gehören Sie aber auch zu den Eltern, die diesen Satz mehrmals täglich hören und daher schon gar nicht mehr wissen, wie Sie darauf reagieren sollen.

Wir möchten in dieser Zukunftspost aufschlüsseln, welche verschiedenen Bedeutungen hinter einer solchen Aussage stecken könnten und Ihnen Ideen mit an die Hand geben, wie Sie das nächste Mal erkennen, was Ihnen Ihr Kind damit mitteilen möchte.

## "Ich kann das nicht!" - Was möchte ein Kind damit eventuell eigentlich sagen

Hinter einer solchen Aussage können sich verschiedene Bedeutungen verbergen. Es kann hilfreich sein, diese zu kennen, um auf Ihr Kind einzugehen und die Situation zu entspannen. Vielleicht möchte Ihnen Ihr Kind mit einem "Ich kann das nicht!" zum Beispiel mitteilen, dass es etwas einfach nicht tun möchte, dass es sich überfordert fühlt oder Angst vor etwas Neuem hat. Weitere Möglichkeiten sind, dass sich Ihr Kind auf diesem Wege versucht, Ihre Aufmerksamkeit einzuholen oder es ihm etwas an Selbstbewusstsein mangelt. Im verlinkten Artikel können Sie noch mehr über die verschiedenen Bedeutungen nachlesen und finden Tipps zum Umgang mit diesen.

Link zum Artikel: ["Ich kann das nicht!" - Meistens will dir dein Kind damit etwas ganz anderes sagen](#)

In jedem Fall kann es hilfreich sein, die Selbstwirksamkeit und Frustrationstoleranz Ihres Kindes zu fördern. Die meisten Kinder möchten mit Beginn der Autonomiephase alles selbst machen. Doch auch das kann für das ein oder andere Kind mal beängstigend oder überfordernd sein. Das ist vor allem dann der Fall, wenn Kinder merken, dass ihnen etwas noch nicht gelingt. Insbesondere dann ist es doch schön, Eltern zu haben, die weiterhin ermutigen und einen ganz normalen Wutanfall liebevoll begleiten (auch wenn es manchmal viel Geduld und Nerven abverlangt) ;).

Das Video gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie den Selbstwert und die Selbstwirksamkeit Ihres Kindes stärken können und der Podcast erklärt noch einmal ausführlicher, wieso Kinder Wutausbrüche haben und wie Sie Ihren Kindern dabei helfen können, diese zu überwinden.

Link zum Video: [Selbstwert & Selbstwirksamkeit bei Kindern stärken](#)

Link zum Podcast: [Wutausbrüche von Kindern liebevoll begleiten](#)

## Das hat mir gut geschmeckt

Wir haben für Sie zwei Rezepte rausgesucht, die einfach und schnell zubereitet sind und die sich super eignen, um Kinder bei der Zubereitung mit einzubeziehen. Ein leckerer Obstsalat sieht nicht nur schön aus, er ist, gemeinsam mit den Kindern zubereitet, auch ein gesunder Snack zwischendurch. Auch beim zweiten Rezept können die Kinder wunderbar mithelfen und Kartoffeln gehen doch eigentlich immer, oder?

[Obstsalat einfach selber machen](#)

[Smashed Potatoes oder einfach Quetschkartoffeln](#)

## Das hat mir gegen Langeweile geholfen

Wenn Eltern den normalen Tätigkeiten im Haushalt nachgehen, wird gerade den kleineren Kindern oft langweilig. Vielleicht haben Sie auch schon bemerkt, dass selbst die Kleinsten gerne mithelfen wollen. Auch wenn es vielleicht erst mal umständlicher erscheint und ein wenig Geduld erfordert, kann es super hilfreich sein, die Kinder, je nach Alter, in die Haushaltsarbeit mit einzubeziehen. Warum dies eine super Methode ist und Tipps zur Umsetzung, können Sie im folgenden Artikel nachlesen.

Link zum Artikel: [So kannst du dein Kind im Haushalt einbinden](#)

## Das hat mich zum Lächeln gebracht

*“Ich kann, wenn ich will.  
Aber wer will, dass ich muss, kann mich mal.”*

In diesem Sinne, versuchen wir Kindern den Raum zu geben, mitzuhelfen, solange sie es noch freiwillig wollen ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,  
das Team Zukunft