



Video 7 - Das Zaubermittel

Kurzer Check, weil Du mir wichtig bist

- Kennst Du Deine Werte?
- Hast Du Eure Regeln mit Deinen Werten verglichen?
- Hast Du bereits Regeln abgeschafft?

Mein Sohn und seine "Ordnung"

Variante 1:

Stell dir vor, du kommst nach einem richtig anstrengenden Arbeitstag nach Hause, bist total kaputt und brauchst erst mal Deine Ruhe. Du schließt die Wohnungstür auf und stolperst als erstes über die Schultasche von deinem Sohn, die da im Weg steht. Dahinter liegt die Jacke auf dem Fußboden herum. Dann gehst du hinein und auf dem Tisch in der Küche steht das ganze schmutzige Geschirr. Dein Puls ist gleich auf 180, Du bist sauer und schreist: "Kannst Du gefälligst mal herkommen und Dein Zeug wegräumen!"

Variante 2:

...Du siehst die Sachen da liegen und ignorierst sie einfach. Du gehst hinein und rufst: "huhu, ich bin da". Als Dein Sohn aus seinem Zimmer kommt, umarmst Du ihn zur Begrüßung und fragst: "Wie war Dein Tag?" Nach einem kurzen Gespräch sagst Du: "Räum doch bitte Deine Sachen weg".

DER TON MACHT DIE MUSIK

Was meinst Du, bei welcher Variante der kurzen Geschichte mein Sohn wohl seine Sachen weggeräumt hat? Und das ohne zu meckern und zu diskutieren? Ganz klar, es war Variante 2. Du kennst sicherlich das alte Sprichwort: "Wie es in den Wald hineinruft, so schallt es wieder raus." Das hat auch in der heutigen Zeit noch Gültigkeit. Wenn Du Dein Kind anschreist, wird nichts passieren (außer vielleicht, dass es zurückschreit). Wenn Du es höflich bittest, wird es Deinem Wunsch eher nachkommen.



SCHIMPFEN BRINGT NICHTS

Wenn Du Dein Kind anschreiest und heftig mit ihm schimpfst, bewirkt das nur, dass es die Ohren vor Dir verschließt und nicht mehr zuhört. Das baut eine Mauer zwischen Euch und verschlechtert Eure Beziehung.

Das ZAUBERMITTEL in der Erziehung heißt KOMMUNIKATION

Folgende Tipps helfen Dir, mit Deinem Kind respektvoll umzugehen. Dein Kind wird dadurch kooperativer und eher Deinen Wünschen nachkommen. Es bekommt mehr Respekt vor Dir und Eure Beziehung wird herzlicher.

SEI FREUNDLICH! Sprich mit Deinem Kind so, wie Du möchtest, dass es mit Dir spricht

Kritik äußern!

- Sprich bei Kritik in der **ICH-Form**
Nicht: Du hast wieder nicht...
Sondern: Ich möchte, dass...
- Verwende **keine Verallgemeinerungen**:
Vermeide Wörter wie immer, nie, jedesmal, überall...
- Beziehe die Kritik stets nur **auf eine Situation**, nicht auf die Person
Nicht: Du bist fürchterlich unordentlich
Sondern: Das ist heute eine ziemliche Unordnung, die Du hinterlassen hast.

Wunsch, Aufforderung an Dein Kind

- **Bitte** klingt freundlicher
- Geh zu Deinem Kind und begib Dich **auf Augenhöhe**
- **Schau** Deinem Kind dabei **in die Augen** oder bitte es, Dich anzusehen
- formuliere **klar** und **mit Details**, was Du möchtest:
Nicht: sei doch jetzt mal leiser
Sondern: sage bitte kein Wort, bis ich fertig bin mit Telefonieren

Das ZAUBERMITTEL wirkt auch bei Deinem Partner, Deinem Chef, Kollegen oder im Freundeskreis



Dein Kind möchte etwas von Dir

- Höre **aufmerksam** zu mit Blickkontakt
- Wenn Du gerade **keine Zeit** hast, **bitte** es **um etwas Geduld** - dann widme Dich ihm, sobald es möglich ist, mit voller Aufmerksamkeit

***Kinder sind auch nur Menschen
und dürfen schlechte Tage haben***

Bei Wutanfällen

- Nimm Dein Kind **in den Arm**, so fühlt es sich geborgen
- begib Dich **auf Augenhöhe**, so fühlt es sich gesehen
- Sprich in **normaler Lautstärke**:
Du musst Dein Kind nicht übertönen. Wenn Du ruhig mit ihm redest, wird es eventuell leiser, um zu verstehen, was Du sagst
- zeige **Verständnis** für sein Gefühl, es fühlt sich verstanden und wertgeschätzt
- **bleibe** dennoch **bei Deiner Meinung** und teile ihm das deutlich mit, damit Dein Kind weiß, dass seine Wutanfälle nicht zielführend sind



AUFGABE:

Wähle eine Situation, in der Du sonst geschimpft hättest, und reagiere ruhig! Nutze die geeignete Kommunikation! Beobachte die Reaktion Deines Kindes und schreibe Deine Erkenntnisse auf!



KOMMUNIKATION IST ALLES

REDET MITEINANDER

Im Gespräch zu bleiben ist das A&O für eine gute Beziehung zum Kind. Du möchtest wissen, was im Kindergarten los war, was in der Schule gerade passiert, mit wem Dein Kind sich gut versteht, was es sich wünscht und welche Themen es bewegen?

Dann **erzähle von Dir!** Berichte von Deinem Tag, rede offen und ehrlich über Deine Probleme, stehe zu Deinen Gefühlen! Kinder spüren sowieso, wie es Dir geht. Also kannst Du auch darüber reden. Und nur, wenn Du selbst über Dich sprichst, wird auch Dein Kind erzählen.

Miteinander über alles reden schafft Vertrauen und stärkt die Bindung zwischen Dir und Deinem Kind



AUFGABE:

Beginne bei passender Gelegenheit von Dir zu erzählen! Wie war Dein Tag, wie geht es Dir wirklich, wie ging es Dir früher als Kind in ähnlicher Situation... Wie hat Dein Kind darauf reagiert? Was hat es gesagt oder selbst von sich erzählt?
