

Konflikte unter Kindern

Wie verhalte ich mich als Mama oder Papa?

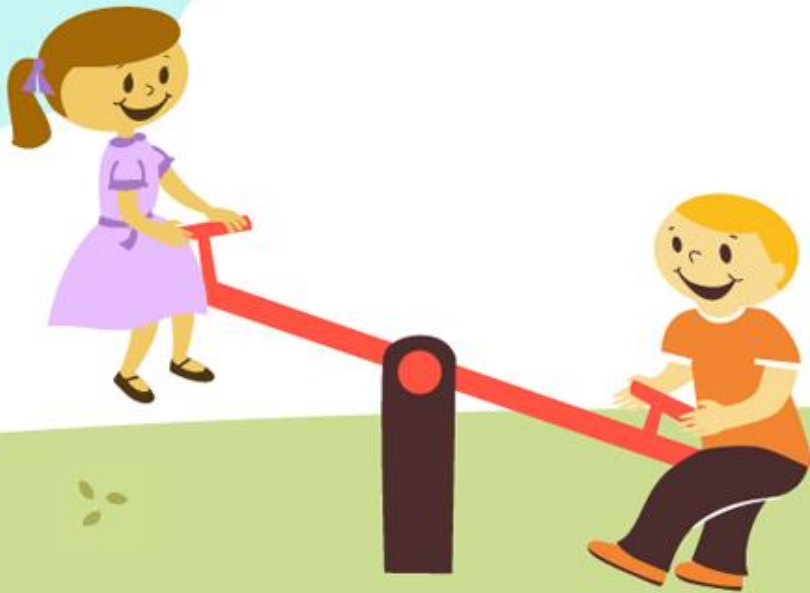


Ablauf des Abends

1. Was sind Konflikte unter Kindern?
2. Was lernen Kinder an Konflikten?
3. Rolle der Eltern
4. Fazit



Was sind Konflikte unter Kindern?



Konflikte haben große Bandbreite

- Direkte und offene Konflikte – versteckte und anhaltende Konflikte
 - Klare und benannte Konflikte
 - Konflikte durch Sticheleien, kleine Unfreundlichkeiten (nicht mitspielen lassen, ...)
 - Systematische und vereinzelte Konflikte
- Konflikte unter Kinder sind oft auch schnell gelöst / vergessen
- Kraft der Kinder ist die Möglichkeit zum Neustart
- Schicksal der Kinder ist, dass sie miteinander auskommen müssen

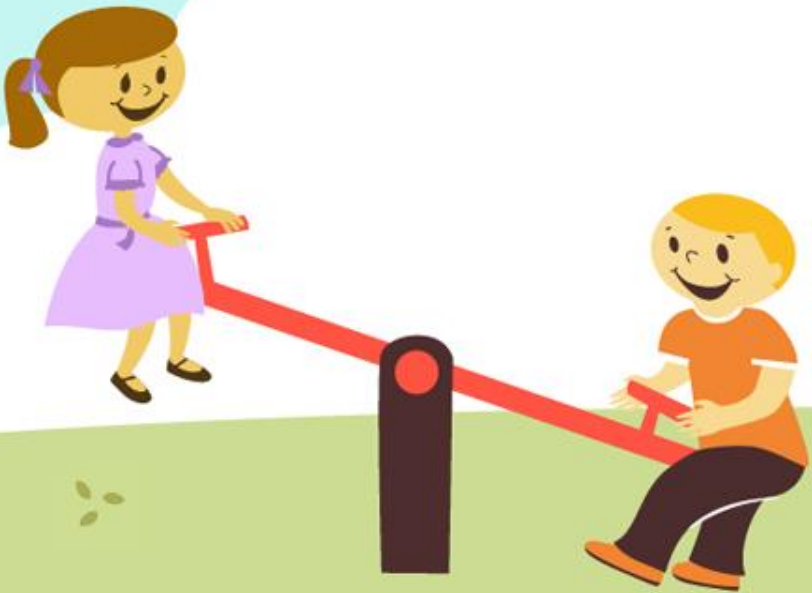


Konflikte und Streit

- Konflikte sind Teil des Lebens – lebenslänglich
- Grundlage: Unterschiedliche Erwartungen und Wünsche treffen aufeinander
- Kompromisse sind wünschenswert, aber nicht immer möglich
- Aufgabe:
Lernen nachzugeben UND Lernen sich durchzusetzen
Eigene Emotionen bewusst wahrnehmen, relativieren oder nutzen
- Oft: Massive Emotionen, die die Wahrnehmung verzerren
(auch bei uns Eltern)



Was lernen Kinder an Konflikten?



Das lernen Kinder an Konflikten

- Eigene Emotionen spüren
- Reaktionen anderer kennenlernen
- Lernen, wie Konflikte verlaufen können
- Lernen, wie Konflikte enden können
- Verhaltensweisen entwickeln: Sich durchsetzen und nachgeben
- Umgang mit eigenen Emotionen



Wut als wesentliches Element eines Konflikts

- Wut = Kraft sich durchzusetzen
- „gute“ Wut: klar, entschieden, ruhig, unnachgiebig
- „schlechte“ Wut: explosiv, subjektiv, oft mit Hilflosigkeit verbunden

→ Lernen Gefühle wahrzunehmen und einzuschätzen

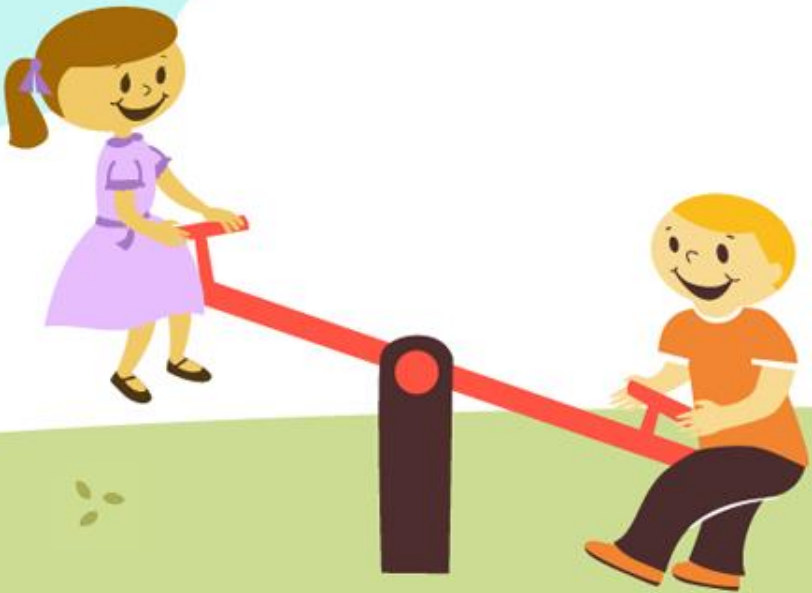
→ Lernen Kopf und Gefühle zu koordinieren

→ Gute Wut wahrnehmen und nach bewusster Entscheidung ggf. nutzen

→ Schlechte Wut wahrnehmen, aber nicht leben, Zeit geben, durchatmen



Rolle der Eltern bei Konflikten



Emotionen der Eltern bei kindlichen Konflikten

- Angst um Wohlergehen des Kindes, Angst vor Ungerechtigkeiten
- Beschützerinstinkt gegenüber dem eigenen Kind
- Wunsch Kind zu helfen, Konflikte konstruktiv zu lösen
- Häufig: Zu viele Parallelen zur eigenen Kindheit, Sorgen, Ängste, ...



Rolle der Eltern bei kindlichen Konflikten

Aufgabe der Eltern: Stärken des Kindes.

Stärken heißt jedoch nicht, immer der Meinung der Kinder zu sein.

Stärken bedeutet:

- Neue Blickwinkel/Interpretationen der Situation geben
- Handlungsmöglichkeiten aufzeigen
- Grundlegende ethische Werte vertreten
- Dem Kind ehrlichen und interessierten, aber nicht immer zustimmenden Rückhalt geben.



Warum nicht zurück schlagen?

- Gleiches mit Gleichem vergelten funktioniert nicht, sondern fördert die Eskalation.
- Wer schlägt zeigt, dass der Andere ihn aus der Ruhe bringen kann und gibt dem Angreifer mehr Macht.
- Grundprinzip unseres Gehirns: Wenn Menschen merken, dass sie Reaktionen provozieren können, andere manipulieren können, verstärkt das ihr Bemühen, dies zu tun.
- Selbstbewusstsein und gesunde Wut sind die bessere, weil langfristig überzeugendere Antwort.



Die großen Fallen für Eltern

- Gerade bei Konflikten gibt es keine Wahrheit: Jedes Kind, egal ob Aggressor oder Bedrohter, erzählt zu Hause die Geschichte so, dass der andere schuld ist.
- Unser Gehirn neigt dazu, immer eine Bestätigung für unsere Ängste zu finden.
- Kinder sind sozial flexibler, d.h. sie verzeihen schneller als wir Eltern.
- Gerne Verständnis aber kein Mitleid, das schwächt: Wenn sogar meine Eltern das schlimm finden, dann muss es sehr schlimm sein....
- Kein Konflikt darf den ganzen Tag beherrschen: Einmal besprechen, dann bewusst Thema wechseln.



Kinder erzählen Konflikte....

Zuhören
Wie hast du
reagiert?

Kritisch
nachfragen.
Wie fühlst
du dich?
Wie das
andere
Kind?

Handlungs-
möglich-
keiten
erarbeiten
(immer
mind. 2!)

Lehrer:in
informieren,
Schulsozial-
arbeiter:in
einbinden

Freizeit,
andere
Kontakte
stärken
Grenzen
setzen

LÖSUNG



Ganz konkret zusammengefasst:

- Emotionalen Abstand zur Situation wahren.
- Kind verstehen, aber nicht in einseitigen emotionalen Reaktionen bestärken.
- Verschiedene Sichtweisen – auch für sich selbst – akzeptieren,
- Nie Verantwortung übernehmen und einzigmögliche Reaktionsweise vorschlagen. Es gibt immer mehrere Möglichkeiten.
- Kontakte nicht verbieten, aber ggf. auch nicht mehr fördern.
- Auch das Fördern von positiven Kontakt kann Konflikte lösen.
- Konflikte können nicht immer gut gelöst werden. Der Weg ist das Ziel.



Ganz konkret mögliche Sätze:

- Wie geht es dir damit?
- Warum denkst du, dass xy das so gesagt hat? (Wohlwollende Antwort suchen)
- Ich könnte mir vorstellen, da kannst so ... oder so ... reagieren.
(2 sehr unterschiedliche Optionen vorschlagen)
- Wir können andere Menschen nicht ändern. Nur du kannst überlegen, wie du damit umgehen möchtest.
- Du kannst dich jetzt entscheiden, ob du weiter wütend bist oder ob du durchatmen möchtest.
- Ich sehe, dass die Situation schwierig ist für dich. Wir können Sie jetzt nicht weiter lösen. Lass uns über etwas anderes sprechen.



Danke fürs Zuhören!

Bei Interesse an Angeboten von Learn & Relax, tragen Sie sich in den Newsletter ein.

Einmal im Monat gibt es über den Newsletter auch einen kostenfreien Elterntreff zu wechselnden Themen. Nächster Elterntreff ist am 19.3. um 20h zum Thema ADHS.

Anmelden unter www.learn-and-relax.de/newsletter oder mit diesem QR-Code:

Newsletter von Learn & Relax:

