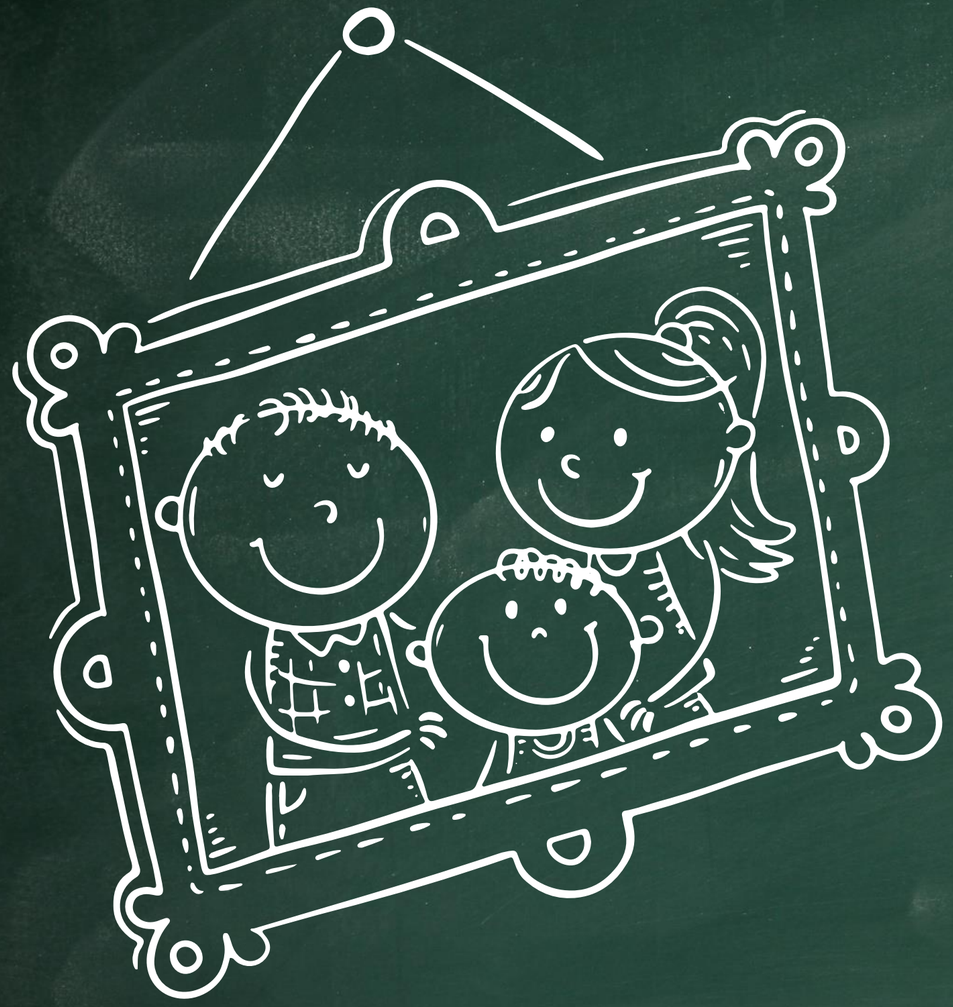


Väter im Gespräch

Kinder verstehen – Beziehung gestalten

Deutsche Gesprächskultur...



Urteilen und Verurteilen

- Genau so gehört sich das.
- Das kannst du nicht tun!
- Lass dir das nicht gefallen!

Vergleichen

- Was hat denn xy in der Probe?
- Schau xy sitzt doch auch einfach da.
- Dann denken die anderen, du kannst das nicht.

Schuld geben

- Wegen dir streiten wir jetzt!
- Ich ärgere mich über dich.
- Wenn du dich zusammenreißen würdest...

Was bewirkt Sprache?



Selbstwert und Selbstbild

So wie über uns und mit uns gesprochen wird, schätzen wir uns ein.

Sicherheit und Wohlfühlen

Angreifende oder unberechenbare Sprache führt zu steter Unsicherheit. Auch, wenn man es “gewohnt” ist.

Prägt soziale Kompetenz

Durch Sprache drücken wir unsere Werte aus und lösen unsere Konflikte.

Was ist gute Sprache?

- Wertschätzung zeigen.
- Klarheit statt moralischen Druck.
- Formulieren, was aus der eigenen Sicht wichtig ist.
- Gelassen bleiben, wenn andere das anders sehen oder emotional reagieren.
- Die Verantwortung für das Handeln bewusst übernehmen - oder dem lassen, dem sie gehört.
- Nicht so viel “besser Wissen”, aber das, was einem wichtig ist, klar formulieren.

Was ist besser?

- Statt Gleich zu sagen, was das Kind tun soll, fragen, warum das Kind so gehandelt hat.
- Dem Kind eigene Erfahrungen lassen.
- Vertrauen in das Kind formulieren.
- Zwei konträre Möglichkeiten vorschlagen
- Eigene Erfahrung ehrlich erzählen.
- Leid dem Kind zutrauen und es selbst aushalten.
- Ehrlich etwas erzählen oder es gar nicht erzählen. Keine Lügen für Kinder.

Das lassen Sie besser weg!

- Verzicht auf alle Wörter wie “immer, jedes Mal, ...”
- Verzicht auf jede Art von Vorwurf.
- Verzicht darauf, ein Verhalten einer Charaktereigenschaft zuzuschreiben (Niemand ist faul.)
- Niemanden kann man nicht lieben.



Übrigens: Alle Übungen sind auch in Partnerschaft und Freundschaften ein echter Gewinn ☺

Geben Sie keinen Ratschlag, wenn Ihr Kind Ihnen etwas erzählt. Hören Sie interessiert zu und fragen Sie nur nach.

Gewaltfreie Kommunikation



BEOBACHTUNG

Ich sehe, ...

BEDÜRFNIS

Es ist mir wichtig, dass...

BITTE

Könntest du ...?

Zimmer aufräumen

Nicht mein Problem



Ignorieren
Keine Miene verziehen
Kein Kommentar

Es muss sein

Deine Kleidung liegt auf den Boden.

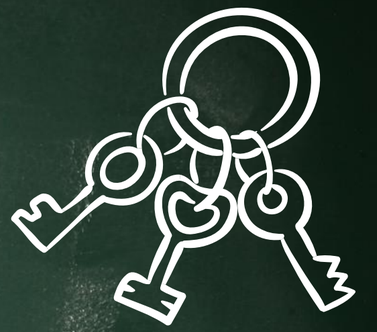
Es ist mir wichtig, dass du lernst deine Kleidung alleine aufzuräumen.



Räumst du die Kleidung jetzt oder vor dem Essen weg?

Hausaufgaben machen

Was ist meine Verantwortung?



Ich erinnere

Du hast noch
Hausaufgaben auf.

Es ist mir wichtig, dass du sie jetzt machst und wir dann Zeit haben, um einzukaufen.

Könntest du bitte anfangen?

Ich zwinge zu einer Aufgabe

Du hast noch
Hausaufgaben auf.

Es ist mir wichtig, dass du die Hausaufgaben zuverlässig machst und ich Zeit zum Kontrollieren habe.

Möchtest du am Esstisch oder im Wohnzimmer arbeiten?

Und was, wenn das Kind loslegt?

Oft fordern Kinder massiv ein Thema ein und sind mit ausgewogenen Antworten nicht zufrieden.

- Ich hasse Hausaufgaben.
- Ich schreie nicht, lass mich in Ruhe, ich will...
- Immer muss ich das machen.
- Xy ist so blöd, fies und gemein.

Ich hasse Hausaufgaben – ich will nicht in die Schule

- Nicht widersprechen und Schule schön reden.
- Kein Trost.
- Sich nicht provoziert fühlen.
- Möglichkeit 1: Warum? (Diese Möglichkeit ist nur einmal gut)
- Möglichkeit 2: Die Schule ist Teil deines Lebens. Du kannst hingehen und dich darüber ärgern oder das Beste daraus machen. Das ist deine Entscheidung.



Seien Sie ehrlich, wenn ein Kind etwas tun muss und reden Sie es nicht schön .... Und bewerten Sie auch nicht die Reaktion des Kindes.

Hausaufgaben, lernen, Zimmer aufräumen, ...

Ich schreie nicht, ich will, dass du...

- Schweigen, nicht sofort reagieren.
- Bewusst ruhig sprechen: Je lauter das Kind, desto leiser sollten die Eltern sein.
- Entspannte Körperhaltung signalisieren.
- Klar formulieren: Solange du dich nicht beruhigt hast, werde ich nichts tun.
- Abwarten, bis das Kind sich wirklich beruhigt hat. Ggf. Aktivität für diesen Tag lassen.



Lassen Sie Ihrem Kind das letzte Wort. Schauen Sie es ruhig an und warten Sie ab.

Hausaufgaben, lernen, Zimmer aufräumen, ...

Immer muss ich das machen!

- Nicht erklären, dass das so nicht stimmt.
- Wenn begründen, dann später, wenn sich die Wogen geglättet haben und zeitlicher Abstand herrscht.
- Evtl. ehrlich amüsiert lächeln und ggf. zustimmen.
- Oder ruhig abwarten, schweigen und signalisieren, dass dies trotzdem zu erledigen ist.



Fragen Sie Ihr Kind, ob es bereit ist, Ihnen zu helfen und akzeptieren Sie ein Nein.

Haushalt, Begleitung zum Einkaufen, ...

XY ist so blöd / fies / gemein

- Achtung: Auch wenn die Geschichte überzeugend klingt, stimmen Sie nicht einfach zu.
- Fragen Sie genauer nach: Was hast du direkt davor gesagt, was danach, wer war noch da, ist das schon öfter passiert, ..
- Wahren Sie den Respekt vor jeden und suchen Sie positivere Deutungsmöglichkeiten als Grund für das Handeln.
- Keine Schuld verteilen.
- Geben Sie ggf. keinen eindeutigen Rat sondern zeigen Sie zwei machbare, konträre Möglichkeiten auf.



Diskretion schafft Vertrauen

Kritisieren Sie das Verhalten Ihres Kindes nicht vor anderen Menschen und vor allem nicht vor anderen Kindern. Erzählen Sie vor den Ohren Ihres Kindes nicht anderen persönliche Details aus seinem Leben. Schweigen Sie über Noten – gute wie schlechte!

Nicht immer dabei sein...

Oft ist ein Elternteil – und noch öfter die Väter – nicht direkt beim ersten Erzählen des Kindes zu Hause. Kinder erzählen ungern ein zweites Mal – und erwarten, dass auch bei den gekürzten Erzählungen alles aktiv in der Erinnerung bleibt...

- Lassen Sie sich vom anderen Elternteil breafen.
- Schreiben Sie sich Stichpunkte auf.
- Greifen Sie auf und fragen Sie nach ein paar Tagen nach (ggf. Erinnerung im Kalender).

Streit unter Kindern – was dann?

- 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 Begründung für unser Verhalten 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.
- Nicht von sich aus kritisch über andere Kinder reden.

Streit unter Kindern - was sagen?

- Jedes ausgesprochene Wort bekommt eine tiefere Wahrheit und kann jederzeit zitiert werden: Worte daher vorsichtig wählen.
- Keine negativen Charakterzuschreibungen.
- Kind nach Ablauf fragen.
- Kind nach Gefühlen fragen.
- Realistische Gefühle für das andere Kind suchen (Kein Kind ist böse - ein Kind nimmt eine Situation anders wahr, will sich schützen, hat Angst, ...)
- Kind selbst nach Lösung fragen.
- Bei aggressiven Reaktionen des eigenen Kindes: Alternativen finden. Eskalation ist nie eine Lösung.



Fazit



- ☑ Auch wenn Ihr Kind bewusst weiß, dass Sie manches nicht so schlimm meinen, bleibt es trotzdem in den Gefühlen. Ihre Sprache entscheidet stark über die erlebte Kindheit Ihres Kindes.
- ☑ Es gibt keine Schuld und keinen schlechten Charakter - sagen Sie das auch nicht.
- ☑ Jeder ist für seine Gefühle selbst verantwortlich - stülpen sie diese im Gespräch nicht ihrem Kind über.
- ☑ Verzichten Sie auf Worte wie immer, jedes Mal, nie, ...



Fazit



- ☑ Sagen Sie Ihrem Kind jeden Tag bewusst etwas Nettes.
- ☑ Deuten Sie negative Verhaltensweisen leicht und erinnern sie sich an sich selbst als Kind.
- ☑ Wenn sich Dinge absolut nicht ändern lassen, dann sprechen Sie auch nicht mehr darüber.
- ☑ Achten Sie darauf, klar zu sagen. was sein muss und bleiben Sie gelassen, wenn Ihr Kind das nicht so sieht.

ÜBERBLICK ÜBUNGEN

1. Keinen Rat geben
2. Nichts schön reden und überreden – nichts bewerten
3. Dem Kind das letzte Wort lassen
4. Echte Fragen stellen und ein Nein akzeptieren
5. Kind nicht vor anderen kritisieren

Danke fürs Zuhören!

