

LEITFADEN

WENIGER STRESS IN DER FAMILIE

Tipps für die Kommunikation
mit Kindern im Alltag



ERKLÄREN SIE, WAS SIE BRAUCHEN

Helfen Sie Ihrem Kind zu verstehen, was Sie brauchen. Kinder sind viel mehr bereit Rücksicht zu nehmen, wenn sie verstehen, in welcher Situation sich die Erwachsenen befinden. Machen Sie dazu Ich-Botschaften: Erzählen Sie von sich.

Vorteile

Das Kind erfährt, was in Ihnen vorgeht. Es lernt sich einzufühlen. Sie selber finden mehr über sich und Ihre momentane Situation heraus. Kinder lernen durch Vorbild, auch ihre eigene Befindlichkeit zu beschreiben. Das gibt Orientierung und ist gesund.



BEISPIELE

Statt: «Sei mal ruhig!» (Befehl)

Statt: «Du störst.»
(Reden über das Kind)

Besser: «Ich möchte diesen Text fertig schreiben und muss mich sehr konzentrieren. Das geht besser, wenn es ruhig ist.»

Statt: «Spring nicht auf dem Sofa herum!» (Befehl)

Besser: «Ich Sorge mich, dass der Stoff vom Sofa reisst, wenn du darauf herum springst.»

GEFÜHLE BENENNEN

Alle Menschen haben Emotionen und in Stress-Situationen besonders. Benennen Sie ihre Gefühle. Und fragen Sie sich bei Wut und Ärger: Ist gleichzeitig noch ein anderes Gefühl da? Oft verbirgt sich hinter Wut und Ärger auch Unsicherheit, Sorge, Angst.

Vorteile

Kinder spüren die Stimmung der Erwachsenen sehr genau und sorgen sich, dass sie dafür verantwortlich sein könnten. Wenn Erwachsene ihre Gefühle benennen, gibt dies den Kindern Orientierung und entlastet sie. Gefühle gehen vorbei und sind nicht schlecht. Schlecht ist nur, wenn wir wegen einem Gefühl etwas tun, das uns später leid tut. Kinder lernen durch Beobachtung, auch ihre Gefühle zu benennen, und sind ihnen damit weniger ausgeliefert.



BEISPIELE

Statt: «Kannst du mal vorwärts machen?» (Genervter Ton)

Besser: «Ich bin ungeduldig. Ich warte auf dich.»

Statt:
Sprechen in gereiztem Ton

Besser: «Ich bin gestresst, weil ich wenig geschlafen habe und noch viel arbeiten muss.»

SACHLICHE BESCHREIBUNGEN

Beschreiben Sie Dinge, die Sie stören, so sachlich und genau wie möglich und ohne wertende Begriffe. Wertende oder abwertende Begriffe führen dazu, dass Kinder (und andere Erwachsene) nicht gerne zuhören und auf Abwehr schalten.

Hilfe

Wenn Sie ein Foto machen würden, was wäre genau zu sehen?

Vorteile

Kinder und andere Erwachsene sind eher bereit uns zuzuhören, wenn wir sachlich sind. Wir selber verlieren uns weniger in negativen Emotionen, wenn wir ein Problem genau und ohne Übertreibung beschreiben.



BEISPIEL

Statt: «Dein Zimmer ist wie ein Saustall!»

Statt: «Alles liegt auf dem Boden!»

Besser: «Viele Sachen liegen auf dem Boden.» Oder: «Deine Sportkleider und die Legosteine liegen auf dem Boden.»

PROBLEME GEMEINSAM LÖSEN

Wenn Erwachsene und Kinder gemeinsam Lösungen suchen statt nur die Erwachsenen allein, entstehen bessere Lösungen, die von den Kindern auch besser akzeptiert werden. Schon kleine Kinder können mitüberlegen, was in einer Situation helfen würde. Zuerst sammeln Erwachsene und Kinder gemeinsam Ideen, dann wählen sie aus, welche Lösung ihnen am besten gefällt, und probieren sie aus. Dies hilft bei kurzfristigen Problemen und auch beim Erarbeiten von Regeln.

Vorteile

Kinder lernen, sich in verschiedenen Situationen Lösungen zu überlegen und Verantwortung zu übernehmen. Sie sind motiviert, sich an Regeln zu halten, über die sie mitentscheiden durften. Später im Leben können sie gut selber Probleme lösen.



BEISPIEL

Das Kind spielt mit dem Ball im Wohnzimmer.

Vater: «Ich brauche Ruhe, um zu arbeiten. Hast du eine Idee, was wir machen können, damit du gut spielen kannst und ich gut arbeiten kann?»

Kind: «Ich könnte im Schlafzimmer spielen.»

Vater: «Oder du könntest ein Hörspiel hören mit Kopfhörern.»

Kind: «Oder du könntest Kopfhörer anziehen.»

Vater: «Oder ich könnte in der Küche arbeiten.»

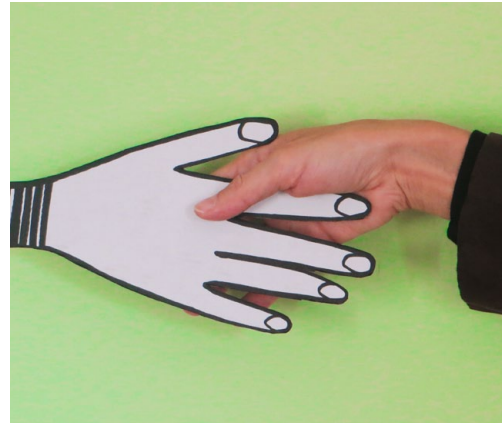
Vater und Kind entscheiden, welcher dieser Vorschläge am besten passt.

ABMACHUNGEN

Bei wichtigen Themen, die oft für Diskussionen sorgen, helfen Abmachungen. Es ist oft nützlich, die Abmachungen aufzuschreiben. Damit sehen alle, dass das Thema wichtig ist. Für jüngere Kinder kann es eine Zeichnung sein. Eine Abmachung ist nur eine Abmachung, wenn die Kinder dabei mitreden durften. Wenn eine Abmachung oft nicht eingehalten wird, kann es sein, dass es keine gute Abmachung ist. Dann nochmal gemeinsam überlegen und die Abmachung eventuell anpassen.

Vorteil

Abmachungen bringen Klarheit.



BEISPIEL

Regeln über die Nutzung von Handy, Computer und Games aufschreiben und im Zimmer aufhängen.

In Abständen überprüfen, ob die Abmachungen eingehalten werden oder ob etwas verändert werden muss.

VORBILD

Kinder lernen durch Nachahmung. Alles, was die Erwachsenen tun, wirkt viel stärker als das, was die Erwachsenen sagen. Wer möchte, dass die Kinder zuverlässig und pünktlich sind, sollte selber zuverlässig und pünktlich sein. Wer möchte, dass die Kinder Ordnung halten, sollte selber Ordnung halten. Wer möchte, dass die Kinder nicht schreien und fluchen, sollte selber nicht schreien und fluchen. Manchmal braucht es etwas Zeit, bis unser vorgelebtes Handeln von den Kindern übernommen wird.

Vorteile

Wir brauchen über ein Thema nicht viel zu sprechen. Durch das Vorzeigen geben wir Dinge an die Kinder weiter.



BEISPIELE

Vor dem Essen die Hände waschen.

Danke sagen.

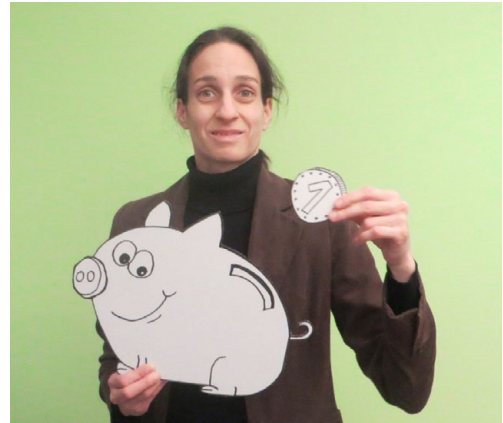
Das Handy während dem Essen weglegen.

BEZIEHUNGSKONTO

Die Beziehung zum Kind können wir uns vorstellen wie ein Bankkonto. Der Kontostand wird jedes Mal höher, wenn wir einander zuhören, zusammen etwas spielen, zusammen lachen. Der Kontostand wird jedes Mal tiefer, wenn wir schimpfen, nörgeln, drohen, ermahnen, kritisieren. Auf die Balance achten, damit das Konto nicht ins Minus gerät. Wenn genug Positives da ist, verträgt es auch Kritik. Wenn das Kind zu viel Kritik hört, leidet die Beziehung, und die Kritik kommt gar nicht mehr an.

Vorteile

Wir achten bewusster darauf, mit den Kindern positive Momente zu erleben, und diese sind auch für die Erwachsenen eine Bereicherung.



BEISPIEL

An Tagen, an denen wir wenig gemeinsam mit den Kindern machen, weil alle beschäftigt und unter Druck sind, verschieben wir Kritik auf ein anderes Mal und schauen lieber, was wir für ein Kompliment machen können.

ACHTUNG, GEFAHR!

In Stress-Situationen können die Nerven blank liegen. Planen Sie, was Sie tun können, wenn Sie über ihr Kind in unkontrollierte Wut geraten. Im «heissen» Zustand können wir nicht klar denken und tun manchmal Dinge, die wir später bereuen.

Um zu verhindern, dass wir einem Kind in der Wut Angst machen oder ihm weh tun, sollten wir im «kühlen» Zustand in Gedanken durchspielen, was wir im Moment der Wut tun werden.

Vorteil

Sie haben eine gute Strategie bereit. Es kann sein, dass die Kinder Ihre Wut-Strategie übernehmen. Auch sie werden vielleicht beim nächsten Wutanfall kurz auf den Balkon gehen, statt ein Geschwister oder Sie zu schlagen.



BEISPIELE

- Vom Kind weg gehen.
- In ein anderes Zimmer gehen.
- Auf 50 zählen.
- Auf den Boden stampfen.
- Musik laut aufdrehen.
- Zehn Liegestützen machen.
- Einmal rund ums Haus gehen.
- Dem Kind sagen: «Ich muss mich kurz beruhigen, ich bin in fünf Minuten wieder da.»
- Einen Bleistift zerbrechen.
- Ein Fenster öffnen und Luft hereinlassen.
- Auf den Balkon gehen.

KOMMUNIKATION FÜR WENIGER STRESS



Erklären, was Sie brauchen
mit Ich-Botschaften
von sich erzählen



Gefühle benennen
«Ich bin grad gestresst.»



Sachliche Beschreibung
ohne wertende Begriffe



Probleme gemeinsam lösen
Zwei Köpfe finden bessere
Lösungen als einer allein



Klare Abmachungen
am besten aufschreiben
oder aufzeichnen



Vorbild sein
Das gewünschte
Verhalten vorleben



Beziehungskonto beachten
Plus und Minus in
der Balance halten



Achtung Gefahr!
Vorausplanen:
Was tue ich im Wutanfall?

Tipp: Hängen Sie diese Übersicht
zu Hause an Ihren Kühlschrank oder
an sonst eine gut sichtbare Stelle.

TEXT & BILDER

Ella Hofmann lic. phil.
Kommunikationstrainerin
und Leitung WIR & JETZT
Theater für alle Fälle

ÜBER WIR & JETZT

Das WIR & JETZT Theater für
alle Fälle bietet Kommuni-
kationskurse für Beruf und
Familie, Projekte für Schul-
klassen und den Elternabend
mit Theater «Weniger Stress
in der Familie».

KONTAKT

www.wir-und-jetzt.ch

Für Anfragen:
info@wir-und-jetzt.ch

Layout und Gestaltung
Claudia von Grünigen
claudiavongruenigen.com