

Wie kann ich aktiv Aggressionen bei Kindern reduzieren?

Nehmen sie Ihre Kinder ernst und respektieren Sie die Bedürfnisse Ihrer Kinder!

Beziehen Sie Ihre Kinder in Problemlösungen mit ein!

Sorgen Sie für 5 mal mehr positive als negative Kontakte am Tag!

Verlangen Sie nichts von Ihrem Kind, was Sie selbst nicht tun! – Vorbild!

Vergleichen Sie Ihr Kind **nie** mit Geschwistern oder anderen Kindern!!!!

Werte und Ziele

Überdenken Sie die Werte und Ziele, die Sie und Ihr Partner/in in Ihrer Erziehung haben!

Was wollen sie, dass Ihr Kind lernt? Sind Sie selbst **Vorbild** dafür?

Das gibt Ihnen und Ihren Kindern Orientierung, Sicherheit und Klarheit!

Lob

Schenken Sie Ihrem Kind beschreibend **Anerkennung ohne Bewertung**, damit stärken Sie das positive Verhalten, das Selbstbewusstsein und das Selbstbild Ihres Kindes!

Emotioncoaching

Spiegeln Sie Ihrem Kind seine unangenehmen Gefühle und die möglichen Ursachen dafür wider! Dadurch helfen Sie ihm, diese zu erkennen, aus dem unangenehmen Gefühle wieder herauszukommen und Lösungsstrategien für die Zukunft zu entwickeln! In einem **liebvollen Gespräch danach** klären Sie, was es nächstes Mal statt Sie zu schlagen – einen Boxsack schlagen, statt Sie zu treten – auf den Boden stampfen, statt Sie zu beleidigen - über die Situation schimpfen- tun kann!! Positiv Formulieren „**Sag, was Dich stört**“, statt „**Du sollst nicht schlagen**“

Kooperation gewinnen

Sagen Sie kurz und knapp, **positiv formuliert**, im richtigen Ton, was Sie von ihm möchten, was tun soll! Zeigen Sie dabei **Respekt** für das, was es gerade tut!!!

Liebevoll Grenzen setzen (Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse und die des Kindes!)

Lassen Sie **natürliche Konsequenzen** eintreten und lassen Sie das Kind diese erleben!

Bieten Sie, wenn möglich, **Wahlmöglichkeiten** an! Lassen Sie **logische Konsequenzen** auf das Verhalten des Kindes folgen! Lassen Sie es die Verantwortung für sein Tun tragen!

Alternativen zum „Nein“ entwickeln: „Ja, Du kannst das machen, wenn Du das erledigt hast!“

Konflikte konstruktiv lösen

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass in einem Streit **beide Seiten gewinnen** können, ohne sich gegenseitig körperlich oder seelisch zu verletzen!!! – **Kein Time out!!!!** – coachen Sie den Geschwisterstreit, ohne Partei zu ergreifen!!!!

Dauerbrenner

Ersparen Sie sich und Ihrem Kind den täglichen Ärger und klären Sie Dauerbrenner in entspannter Situation einmal grundsätzlich!

ElternTeam

Unterstützen Sie sich gegenseitig als Elternteam, indem Sie sich gegenseitig Anerkennung schenken! Das gilt, egal, ob Sie als Paar noch zusammen sind oder nicht!!!

Für all das brauchen Sie viel Kraft und Energie!!

Tanken Sie regelmäßig auf und laden Sie Ihre Batterien auf, sonst geht gar nichts!!!

„Aggressionen bei Kindern und der Umgang damit“

Alexandra Schreiner-Hirsch – www.erlebnis-familie.de

(Dipl. Sozpäd./FH, staatl. anerkannte Erzieherin, zert. FamilienTeam Trainerin, EPL Trainerin)

FamilienTeam®

Das Miteinander stärken



**Alle Gefühle sind
erlaubt,**

**aber nicht
jedes Verhalten.**

„Aggressionen bei Kindern und der Umgang damit“

Alexandra Schreiner-Hirsch – www.erlebnis-familie.de

(Dipl. Sozpäd./FH, staatl. anerkannte Erzieherin, zert. FamilienTeam Trainerin, EPL Trainerin)

FamilienTeam[®]

Das Miteinander stärken



**Durch die Brille des
Kindes sehen,**

**in den Schuhen des
Kindes gehen,**

**mit dem Herzen des
Kindes
fühlen.**

„Aggressionen bei Kindern und der Umgang damit“

Alexandra Schreiner-Hirsch – www.erlebnis-familie.de

(Dipl. Sozpäd./FH, staatl. anerkannte Erzieherin, zert. FamilienTeam Trainerin, EPL Trainerin)



Grundhaltung

Ich will Dich wirklich verstehen.
Alle Gefühle können akzeptiert werden.
Ich nehme Dein Problem ernst. Ich lasse Dir Zeit.
Ich traue Dir zu, Dein Problem selbst zu lösen.

Wenn mein Kind unangenehme Gefühle hat ...

höre ich ruhig und mit voller Aufmerksamkeit zu

Tätigkeit unterbrechen, zuwenden, Blickkontakt, nicken

**zeige ich meine Anteilnahme und fasse die Gefühle
meines Kindes in Worte**

„mmh...“, „oh...“, „Und jetzt bist du sauer ...“

**gebe ich die Situation wieder, welche die Gefühle
ausgelöst hat**

„... weil xy dich geschubst und ausgelacht hat.“

frage ich nach, um mein Kind besser zu verstehen

Situation, Gefühle und Wünsche

helfe ich meinem Kind, selbst eine Lösung zu suchen

1. Zur Lösungssuche ermuntern „Lass uns zusammen überlegen, wie es jetzt weitergehen kann. Was hast du denn für Ideen?“
2. Nach Zielen fragen „Was wäre dir jetzt am liebsten?“ ...
Wunscherfüllung in der Phantasie; ... „Welche Ideen gibt es noch?“
3. Nach konkreter Umsetzung fragen „Was kannst du jetzt tun, um...?“

Wichtig ist noch:

ich bestätige alle Ideen;
zeige ich Respekt für die Anstrengung, indem ich am Ende lobe;

„Aggressionen bei Kindern und der Umgang damit“

Alexandra Schreiner-Hirsch – www.erlebnis-familie.de

(Dipl. Sozpäd./FH, staatl. anerkannte Erzieherin, zert. FamilienTeam Trainerin, EPL Trainerin)

Grundhaltung

Ich habe Vertrauen in die Bereitschaft und die Fähigkeiten meines Kindes.
Unser beider Bedürfnisse verdienen es, respektiert zu werden.
Alle Gefühle können akzeptiert werden.
Bestimmte Verhaltensweisen müssen begrenzt werden.
Ich bin innerlich entschieden und werde konsequent sein.

Liebevoll und bestimmt Grenzen setzen Ich gewinne die Aufmerksamkeit meines Kindes.

Ich unterbreche meine eigene Tätigkeit, gehe auf Augenhöhe und spreche es mit seinem Namen an.

Ich stelle die Beziehung her.

Ich begeben mich „in die Welt meines Kindes“ und würdige das, was es gerade tut. „Dir macht es Spaß hier auf dem Sofa! Sooo hoch kannst du hüpfen“

Ich beschreibe kurz die Situation oder das Verhalten und die negative Auswirkung

ohne zu werten oder Eigenschaften zu unterstellen.

„Ich lese gerade und kann die Buchstaben nicht erkennen, wenn du hier springst“

Ich informiere über meine Gefühle und Bedürfnisse

ohne mein Kind anzugreifen.

„Ich möchte gerne weiterlesen.“

Ich sage meinem Kind genau, was es tun soll.

Ich spreche eine positive Aufforderung aus.

„Bitte hör auf zu hüpfen und setz dich hin.“

Ich räume meinem Kind Wahlmöglichkeiten ein.

„Du darfst entweder in deinem Zimmer Trampolin springen oder hier auf dem Sofa ein Buch anschauen. Du kannst es dir aussuchen.“

Ich lasse mein Kind die Konsequenzen seines Verhaltens erfahren und gebe ihm eine zweite Chance

Falls es weiterspringt: „Du möchtest gerne weiterspringen. Das darfst du gerne in deinem Zimmer auf der Matratze. Ich begleite dich.“ Falls es sich umentscheidet, darf es auf dem Sofa sitzen bleiben oder eine kleine Matratze herholen.

Falls nötig, gebe ich meinem Kind die Möglichkeit, es wieder gut zu machen

Falls ein Glas kaputt gegangen ist, darf mein Kind selbst eine Idee vorschlagen:
„Wie könntest du das wieder gut machen?“ z.B. Scherben aufkehren, Glas ersetzen

„Aggressionen bei Kindern und der Umgang damit“

Alexandra Schreiner-Hirsch – www.erlebnis-familie.de

(Dipl. Sozpäd./FH, staatl. anerkannte Erzieherin, zert. FamilienTeam Trainerin, EPL Trainerin)

Vorher: Vorbeugen

Kooperation gewinnen, positive Aufforderung, ggf. Wahlmöglichkeiten

In der akuten Konfliktsituation

Pausenknopf und bewusste Entscheidung

Wir beide gegen das Problem. Wir beide sollen gewinnen.

Erst verstehen, dann verstanden werden.

Ich respektiere die Bedürfnisse meines Kindes und meine eigenen.

Alle Gefühle sind erlaubt, aber nicht jedes Verhalten.

II Ich stelle eine geeignete Situation her (Zeit, Ruhe, Privatheit).

III Die Welt des Kindes: Ich spreche mit meinem Kind über seine Gefühle/Bedürfnisse und wie sie zustande gekommen sind.

Wunscherfüllung in der Phantasie

„Jetzt bis du ganz enttäuscht, weil ich dich nicht gehen lasse.“

„Was hättest du denn gerne gemacht?“ ... „Du hattest dich schon so gefreut!“

IV Unsere Welt: Ich benenne kurz die beiden unterschiedlichen Bedürfnisse und lade mein Kind zur Problemlösung ein.

„Jetzt haben wir ein Problem: Du möchtest gerne raus gehen und Fußballspielen und ich möchte, dass du aufräumst. Lass' uns zusammen überlegen, wie wir dieses Problem lösen können. Was gibt es denn für Ideen?“

Alle Ideen bestätigen, Respekt für Anstrengung, Folgen bedenken, konkrete Umsetzung

V Ich helfe meinem Kind, geeignete Wege zu finden, um mit seiner Wut oder Enttäuschung umzugehen

1. „Du darfst wütend sein.“ (Alle Gefühle sind erlaubt)

2. „Aber es kränkt mich, wenn du mich „blöde Kuh“ nennst.“ (Meine Welt)

3. „Wie kannst du mir sonst zeigen, dass du wirklich wütend auf mich bist?“ (Zukunft)

„Z.B. kannst Du sagen: Ich bin total sauer auf dich, weil du mich nicht gehen lässt!“

I

Zusatz:

Als Erwachsener kann ich auch nach der gleichen Methode einen Konflikt zwischen 2 Kindern moderieren!

Der Vorteil, ich bin gefühlsmäßig unbeteiligt und kann die Kinder ihren Konflikt selbst lösen lassen!!!

Ich ergreife keine Partei und halte mich mit Lösungsvorschlägen zurück!!!!

„Aggressionen bei Kindern und der Umgang damit“

Alexandra Schreiner-Hirsch – www.erlebnis-familie.de

(Dipl. Sozpäd./FH, staatl. anerkannte Erzieherin, zert. FamilienTeam Trainerin, EPL Trainerin)

Literaturliste

Familienteam - das Miteinander stärken: Das Geheimnis glücklichen Zusammenlebens von Johanna Graf und Joachim Kruse, Kreuz Verlag

„**Kinder brauchen Emotionale Intelligenz**“, von John Gottman, Heyne Verlag

„**So dumm sind sie nicht – Von der Würde der Kinder in der Schule**“

von Ute Andresen, Beltz Verlag

Kommentar: sehr praktisch und informativ, aber frustrierend – eigentlich für Lehrer

„**Warum ich fühle, was Du fühlst – Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen**“ von Joachim Bauer, Heyne Verlag

Kommentar: neueste wissenschaftliche Erkenntnisse über Kommunikation

„**Miteinander reden 1**“ und „**Miteinander reden 2**“ von **Friedmann Schulz von Thun, rororo Verlag**

Kommentar: Klassiker zu dem Thema, sehr praktisch

„**Was im Leben wirklich zählt – Mit Kindern Werte entdecken**“ von Stöcklin Meier Susanne, Kösel Verlag

Kommentar: ein wunderbares Buch, sehr informativ und praktisch für die Arbeit mit Kindern

„**Wut weg Spiele – für Kita, Schule und Hort**“ von Stamer Brandt Petra, Herder Verlag

Kommentar: sehr informativ und praktisch für die Arbeit mit Kindern

„**Geschwister...haben sich zum Streiten gern**“ von Wolfgang Endres, Beltz Verlag

Kommentar: sehr gut lesbar, sehr praktisch, informativ, Autor hält auch „Lernen Lernen Seminare“ an Schulen

„**Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe**“ von John Gottmann, Ulstein Verlag

Kommentar: sehr informativ, praktisch – einfach super - Autor hat Herzstück von FamilienTeam entwickelt – das Emotioncoaching

„**Alltagsprobleme mit ADS-Kindern wirkungsvoll lösen – Das ADDapt-Programm**, von David Pentcoust, Beltz Verlag

Kommentar: sehr gut, sehr informativ, sehr glaubwürdig, ähnliche Inhalte wie FamilienTeam, bis auf Thema „Belohnung“

für Kinder:

„**Ich und meine Gefühle**“ von Holde Kreul, LOEWE Verlag, für 5 – 7 Jahre

„**Anna und die Wut**“ von Nöstlinger Christine, Dachs Verlag, für 3 – 8 Jahre

„**Heute bin ich**“ von Mies van der Hout, aracariverlag, für 2-3 Jahre

„**Sonne im Bauch**“ von Terrahe, Paulsen, Neuendorf, Coppenrath Verlag, für 4-7 Jahre

„**Wohin mit meiner Wut**“, von Dagmar Geisler, LOEWE Verlag, für 4-7 Jahre

„**Aggressionen bei Kindern und der Umgang damit**“

Alexandra Schreiner-Hirsch – www.erlebnis-familie.de

(Dipl. Sozpäd./FH, staatl. anerkannte Erzieherin, zert. FamilienTeam Trainerin, EPL Trainerin)

„Aggressionen bei Kindern und der Umgang damit“
Alexandra Schreiner-Hirsch – www.erlebnis-familie.de
(Dipl. Sozpäd./FH, staatl. anerkannte Erzieherin, zert. FamilienTeam Trainerin, EPL Trainerin)