

Bauen Sie im Alltag „Inseln der Ruhe“ ein, die Ihnen helfen, Wut und eventuelle Gewaltausbrüche abzubauen und neue Kraft zu tanken. Bearbeiten Sie Situationen, die bei Ihnen Stress auslösen, und schaffen Sie sich Möglichkeiten zum Abbau dieser Stressoren. Der spielerische Umgang mit Stressoren hilft, im Alltag Gewaltsituationen gar nicht erst entstehen zu lassen. Erarbeiten Sie gemeinsam als Familie, was in akuten Stresssituationen zu tun ist.

Hier ein paar kreative Tipps, was sie tun können, wenn Ihnen der Kragen platzt:

- Schaffen Sie sich einen Rückzugsort.
- Richten Sie eine freiwillige Wutecke ein, in der Ihr Kind toben, brüllen und wütend sein darf. Nutzen Sie diese Wutecke selbst auch.
- Kissenboxen oder ein Boxsack für alle zugänglich hilft Aggressionen abzubauen.
- Legen Sie sich ein altes Telefonbuch zurecht. In Stresssituationen lassen Sie an diesem Ihren Dampf ab und zerreißen Sie es.
- Führen Sie regelmäßig Familienkonferenzen durch, bei denen alle Ihre Wünsche, Gefühle und Vorstellungen mitteilen dürfen.

Quellen:

- Böckert, Nicola (2011) Bewegungsentwicklung & Sprache bei Kindern von 0-3 Jahren. Deutsches Jugendinstitut e. V., München
- Pantley, E. (2012) Erziehen ohne Frust und Tränen: Das liebevolle Elternbuch
- Kohnstamm, Rita (2006) Praktische Kinderpsychologie
- Weymann, Beate (2008) www.familienhandbuch.de

Zur Autorin - Jacqueline Hofmann

Seit 2007 ist Diplom-Sozialpädagogin Jacqueline Hofmann kompetente Ansprechpartnerin, wenn es um

das Thema Erziehung und Bildung von Kindern und Jugendlichen geht. Sie ist diplomierte Sozialpädagogin und ausgebildete Begabungspädagogin IFLW und bietet regelmäßig Beratungen und Schulungen für Eltern und Pädagogen an. Das Angebotsspektrum in

Chemnitz ist vielseitig. Themen wie Elternabende, Elterngespräche, Gewaltprävention, Aggression und Hochbegabung sind fest in den Inhalten verankert. Bei allen Angeboten legt Jacqueline Hofmann, die selbst Mutter eines dreizehnjährigen Sohnes ist, großen Wert auf einen aktiven Erfahrungsaustausch mit den Teilnehmern. Weitere Informationen unter www.elternarbeit-sachsen.de.



Deutscher Familienverband
Landesverband Sachsen e.V.
Ludwigstraße 36
09113 Chemnitz
Tel.: 0371-33509978
Fax: 0371-3560596
Familie@DFV-Sachsen.de
www.DFV-Sachsen.de

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE 4785020500003592100
BIC BFSWDE33DRE

DFV Aue-Schwarzenberg
Am Fürstenberg 1
08344 Grünhain-Beierfeld
Tel.: 03774-22500
info@Pension-Hollandheim.de

DFV Dresden
Boltenhagener Str. 70
01109 Dresden
Tel.: 0351-8890977
info@Familienzentrum-Heiderand.de

DFV Gelsenau
Ernst-Grohmann-Str. 5
09423 Gelsenau
Tel.: 037297-49460
dfv-gelsenau@web.de

DFV Leipzig
Kochstr. 126
04277 Leipzig
Tel.: 0341-2275254
Familienverband.Leipzig@gmx.de

DFV Sächsische Schweiz Osterzgebirge
Dresdner Str. 1
01809 Heidenau
Tel.: 03529-5290783

DFV Vogtland
Andreas-Schubert-Str. 19
08209 Auerbach
Tel: 03744-183780
info@dfv-vogtlandkreis.de



Dieser Elternbrief wurde gefördert von:

STAATSMINISTERIUM
FÜR SOZIALES UND
VERBRAUCHERSCHUTZ



Konflikte gewaltfrei lösen

Konfliktlösung im Familienalltag
mit Kindern von 0 bis 6 Jahren

Elternbrief 2014

Konflikte gewaltfrei lösen: Konfliktlösung im Familienalltag mit Kindern von 0 bis 6 Jahren

Viele Familien kennen Situationen, in denen ein Streit entsteht. Sei es unter Geschwistern oder auch zwischen Eltern und Kind. Nicht selten versuchen beide Parteien, ihren Standpunkt zu erklären und zu vertreten, und eine Lösung ist nicht in Sicht. Dabei hängt es vor allem vom Kindesalter ab, welche Kompromisse eingegangen werden können und inwieweit das Kind die Gründe für Regeln und Gebote hinterfragen und verstehen kann. Kinder im Alter bis circa 3 Jahre durchlaufen mit der Trotzphase einen wichtigen Entwicklungsprozess zur Abgrenzung gegenüber den Eltern. Größere Kinder hingegen können Begründungen schon viel besser verstehen und einsehen.

Eltern sehen sich heute einer Vielzahl von Aufgaben ausgesetzt. Sie müssen neben Beruf, Haushalt und Familie vielen weiteren Anforderungen wie Hausaufgaben, gesundes Essen, Bildungsangebote usw. gerecht werden. Die Anforderungen an die Erziehung sind aktuell sehr hoch und versetzen viele Eltern in Unsicherheit. Springen die Kinder nach den Überstunden auf Arbeit auch noch freudig auf dem Sofa herum, platzt dem Elternteil schon mal der Kragen. Nicht selten tappen Eltern dann in die „Brüllfalle“ oder sprechen unbedacht Verbote aus. Dies kann beim Kind zu heftigen Wutausbrüchen führen. Es versteht nicht, weshalb die Mama oder der Papa heute so schnell aus der Haut fahren. Die Spirale zur Gewalt hat nun begonnen, und Eltern müssen sich darüber im Klaren sein, dass mit jeder neuen Brüllrunde die Hemmschwelle zur Gewaltanwendung immer niedriger wird.

DVD Tipp: „Wege aus der Brüllfalle“ von Wilfried Brüning

Wutanfälle in der Trotzphase

Der deutlichste Ausdruck der Ich-Entwicklung sind

Trotzreaktionen. Diese können Eltern schnell auf die Probe stellen. Es fliegen schon mal Sachen durch die Gegend, die Eltern werden gehauen oder das Geschwisterchen wird getreten. Eltern fällt es dann nicht



immer leicht ruhig zu bleiben. Für Eltern ist es wichtig, zu wissen, dass diese Reaktionen nichts mit ihnen als Person zu tun haben. Die Aufgabe dieser Trotzreaktion

ist es, das „Ich“ des Kindes vom „Ich“ der Eltern zu lösen. Die Trotzphase beginnt typischerweise innerhalb des zweiten Lebensjahres. Dem Kind wird zunehmend bewusst, dass es eine eigene Person mit eigenem Willen ist.

Das Kind kann in dieser Zeit schlecht abschätzen, was gut und was schlecht für sich selbst ist, und wird von seinen Gefühlen überwältigt: Das Ergebnis ist ein Wutanfall. Für Eltern ist es dann schwer zu begreifen, dass ihr lieber Sprössling plötzlich zu einem kleinen „Monster“ wird.

Auch die Schuleingangsphase ist von vielen Konflikten und Trotzreaktionen geprägt. Der Leistungsdruck und das Erfordernis, sich immer mehr an vorgegebene Situationen anzupassen, fordern Kinder und Eltern. Darüber hinaus entwickeln die Kinder zunehmend eigene Meinungen und Zukunftsvorstellungen, die nicht immer identisch mit denen der Eltern sind. Gleichaltrige Freunde gewinnen an Einfluss und prägen zudem die Vorstellungen der Kinder.

Regeln und Grenzen

Wenn Kinder Grenzen überschreiten, tun sie dies meist nicht, um uns Erwachsene zu ärgern, sondern um ihren eigenen Radius zu erweitern. Gerade Sicherheitsregeln sind wichtig, um Kinder zu schützen.

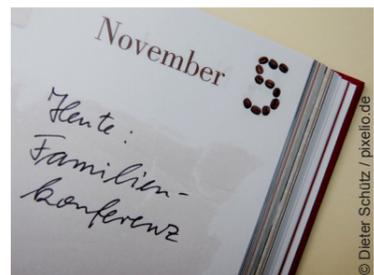
Ein Projekt des Deutschen Familienverbandes



Dabei gibt es verschiedene Gründe, weshalb Kinder Grenzen nicht einhalten. Viele unserer Regeln sind für Kinder einfach zu kompliziert formuliert und werden schlicht und einfach nicht verstanden. Deshalb ist es wichtig, alle aufgestellten Regeln ausreichend zu erklären. Aber beachten Sie, dass nicht jede unserer Erklärungen auch für unsere Kinder logisch erscheint und der Sinn der Regeln erschließt sich nicht immer. Für Kinder ist es z.B. nicht nachvollziehbar, weshalb nur die größeren Kinder den großen Ball haben dürfen und die kleineren Kinder mit dem kleinen Ball spielen müssen. In vielen Familien gibt es außerdem zu viele Regeln, zu denen auch die unausgesprochenen Regeln zählen.

Tipp: Sammeln Sie gemeinsam mit Ihren Kindern die Familienregeln. Sie werden überrascht sein, wie viele Regeln es in ihrem Haushalt gibt. Halten Sie die Regeln, die am Wichtigsten sind, bildlich fest.

Haben Sie immer wieder Streitsituationen in der Familie, dann stellen Sie doch mal gemeinsam mit ihren Kindern Regeln auf. Sie können Konflikte vermeiden,



wenn Sie die Kinder mitentscheiden lassen, welche Regeln gelten und wie sie eingehalten werden. Hier ist es sinnvoll, dass Sie zunächst Fragen stellen, welche die Kinder zum

Nachdenken anregen. Halten Sie die Regeln am Besten als Bild fest. Stellen Sie klar, dass die Regeln für alle und jederzeit gelten. Ausnahmen sind für Kinder schwer nachvollziehbar und führen zu einem Gefühl von Ungerechtigkeit. Die Konsequenzen müssen ebenfalls für alle klar sein und erwähnt werden. Durch das gemeinsame Erstellen von Regeln, werden viele Konflikte bald der Vergangenheit angehören.

Damit Kinder Grenzen akzeptieren und Freiräume innerhalb der Grenzen erschließen, beachten sie folgende Hinweise:

- Formulieren Sie Grenzen klar und deutlich.
- Stellen Sie sicher, dass Grenzen allen Familienmitgliedern bekannt sind.
- Passen Sie die Grenzen an den Entwicklungsstand Ihres Kindes an.
- Machen Sie die Grenzen für Kinder nachvollziehbar.
- Planen Sie Zeit ein, in denen das Kind das Tempo angibt.
- Vermeiden Sie endlose Diskussionen.
- Seien Sie sich als Eltern einig.
- Wenn es zu einem Wutanfall kommt, bewahren Sie Ruhe, auch wenn es Ihnen schwer fällt.

Streit unter Geschwistern

Geschwister sind etwas ganz Besonderes, denn ihre Beziehung zueinander prägt die meisten Menschen und hält oft ein Leben lang. Doch oft kommt es im Kindesalter immer wieder zu Konflikten und körperlichen Auseinandersetzungen zwischen Geschwistern. Auf der anderen Seite halten Geschwister gerade zusammen, wenn es darum geht, Interessen gegenüber den Eltern zu vertreten.



Meistens steckt hinter den Streitigkeiten die Rivalität der Geschwister untereinander, das heißt, jeder möchte der Liebste sein und einen guten Eindruck bei den Eltern

hinterlassen. Wenn die Eltern die Kinder dann noch untereinander vergleichen, wird diese Rivalität weiter gefördert. Rivalität unter Geschwisterkindern kann aber auch positive Entwicklungen begünstigen. So kann sie zu mehr Leistung anspornen und die Motivation erhöhen. Eltern müssen dabei auf ein gesundes Maß achten und die Kinder unterstützen, die gegenseitigen Stärken und Schwächen anzuerkennen.

Eltern als Vorbild

Kinder lernen vor allem durch Nachahmung. Zu Ihnen als Eltern – und damit wichtigsten Bezugspersonen – sehen Kinder auf. Achten Sie deshalb darauf, wie Sie Konflikte im Familienalltag lösen. Reflektieren Sie verschiedene Situationen und stellen Sie sich dabei folgende Fragen:

- Wie häufig sehen Kinder uns als Eltern streiten?
- Wie gehen wir mit Konfliktsituationen um?
- Herrscht in unserer Familie eine vertrauensvolle und offene Kommunikationsform?
- Nutzen wir körperliche Gewalt im Rahmen von Konfliktsituationen?

Haben Ihre Kinder einen Streit zwischen Ihnen als Eltern gesehen, machen sie sich oft unbemerkt Sorgen. Nicht selten denken Kinder, dass sie der Grund für den Streit sind, weil häufig unterschiedliche Meinungen zum Erziehungsverhalten der Auslöser für den Streit sind. Doch was Kinder selten sehen, ist die Versöhnung. Am nächsten Morgen ist alles so, als wäre nichts gewesen. Da Kinder die Aussprache nicht miterlebt haben, können sie dies nur schwer nachvollziehen. Daher sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber, dass Mama und Papa sich versöhnt und über den Streit gesprochen haben. Verweisen Sie auch darauf, dass nicht das Kind der Grund für den Streit war.



Wie verhalte ich mich am Besten als Elternteil, wenn meine Kinder streiten?

Mischen Sie sich zunächst nicht ein: Bei Streitigkeiten im Kinderzimmer ist meist unmöglich zu klären, wer begonnen hat. Auch wenn es hoch hergeht, sind die Streitigkeiten meist schnell vergessen. Ausnahmen sind natürlich bewusste Provokationen während Ihrer Anwesenheit, die Zerstörung von Dingen oder wenn die Auseinandersetzung zu eskalieren droht und Verletzungen zu befürchten sind. Wichtig ist weiterhin, dass jedes Geschwisterkind über einen eigenen Freundeskreis verfügt. Geschwister können miteinander spielen, müssen das aber nicht immer.

Eine Familie mit vielen Kindern ist keine leichte Aufgabe für Eltern. Es ist schwierig, allen Anforderungen der Kinder gerecht zu werden. Achten Sie darauf, dass jedes Kind Liebe, Fürsorge und Unterstützung bekommt und das eigene Entwicklungstempo und die individuelle Persönlichkeit anerkannt wird.

Streitpunkt: Spielzeug teilen

Dinge zu besitzen und gegen andere zu verteidigen, ist angeborenes Verhalten. Das Teilen hingegen ist soziales Verhalten, das erst erlernt werden muss. Kinder zwischen 1 und 3 Jahren identifizieren sich stark über Dinge, die für sie wertvoll sind. Für Kleinkinder hingegen haben Dinge die gleiche Macht wie deren Besitzer. Um zum Beispiel so toll zu sein, wie der Freund aus dem Kindergarten, möchte man dasselbe Spielzeug haben. Um teilen zu können, benötigen Kinder Mitgefühl und Empathiefähigkeit. Sie müssen lernen, wie sich ihr Gegenüber gerade fühlt, um freiwillig etwas abzugeben.



Nachfolgend haben wir ein paar Tipps zusammengestellt, die Ihnen helfen, Konflikte rund ums Thema Teilen gewaltfrei zu lösen:

- „Das ist meins!“ – Besprechen Sie mit Ihrem Kind in einem ruhigen Moment nach dem Konfliktfall, was in der Wohnung alles Ihnen gehört, das Sie selbstverständlich im Alltag mit ihm teilen.
- Finden Sie Kompromisse – Wenn Ihr Kind etwas abgibt, finden Sie einen Ersatz dafür.
- Jeder sollte etwas Eigenes haben – Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was ihm allein gehört und was es auch nicht teilen muss.
- Erklären Sie das Teilen – Z.B. gibt es genügend Bausteine, so dass problemlos einige davon abgegeben werden können.
- Erst meins, dann deins – In der Regel hilft es, eine

Uhr zu stellen: erst 10 Minuten du, dann 10 Minuten ich...

- Miteinander macht es mehr Spaß – Gemeinsames Spielen oder Unternehmungen stärken die Bindung zwischen Kindern, Freunden und Eltern.
- Seien Sie Vorbild – Zeigen Sie Ihrem Kind, wie das Teilen funktioniert. Bieten Sie Ihre Dinge auch mal dem Kind zum Spielen an.
- Bieten Sie Wahlmöglichkeiten – Welches deiner Autos kannst du zum Spielen abgeben, welches liegt dir am Herzen und willst du gar nicht abgeben?
- Ermutigen und loben Sie ihr Kind – Hat Ihr Kind etwas geteilt, loben Sie es und erkennen damit die Leistung an.
- Schaffen Sie Teil-Erfahrungen – Geben Sie Ihrem Kind Spiele, welche zu zweit oder mit mehreren Personen gespielt werden können. Fördern Sie so Erfahrungen, in denen Teilen ein Grundbestandteil ist.

Wir haben hier ein paar Tipps für Kinderbücher, die sich mit dem Thema Teilen auseinandersetzen, für Sie zusammengestellt:

- Petigny und Delvaux - Camille will ihr Spielzeug nicht teilen (3 – 6 Jahre)
- Campanella – Leo Lausemaus will nicht teilen (2 – 6 Jahre)
- Carolat und Mais – Beste Freunde teilen alles, Buddy Bär (2 – 4 Jahre)
- Bröger und Paule – Fabian teilt mit Marie: Geschichten vom Behalten und Abgeben (4 – 6 Jahre)

Bevor der Kragen platzt

Eltern fällt es nicht immer leicht, Grenzen zu setzen und Ruhe zu bewahren. Wichtig ist, dass Sie sich dabei nicht zu sehr unter Druck setzen. Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus und geben Sie Fehler offen vor Ihren Kindern zu. Auch Eltern können sich entschuldigen, wenn sie falsch gehandelt haben.



Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie mit den Wut- und Gewaltreaktionen Ihres Kindes nicht zuecht kommen. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt, besuchen Sie eine Beratungsstelle oder nehmen Sie an einem Elternkurs teil. Dies hilft Ihnen, Situationen zu verarbeiten und neue Handlungswege zu finden. Elternkurse führen Familienvereine, Krankenversicherungen oder Beratungsstellen durch. Nutzen Sie diese Angebote auch als Präventionsangebot, damit Sie in Zukunft auf schwierige Situationen gut vorbereitet sind.