

Wörterbuch



Der Geschwisterstreitkurs

Geschwisterstreit - leicht gelöst

Birgit Gattringer





Willkommen

Ich bin Birgit Gattringer und Mama von 2 wunderbaren Jungs, die mir tagtäglich die Möglichkeit geben, mit ihnen gemeinsam zu wachsen und meine größten Lehrmeister sind.

Ich selbst fand mich leider viel zu oft in Situationen wieder, in dem ich sehr wütend auf meine Kinder war und mit ihnen schimpfte und schrie. Doch ich wusste, dass Strafen und Drohungen schädlich für den Selbstwert des Kindes ist. Denn dabei lernt es nur, dass der "Stärkere", seinen Willen auf Kosten anderer durchsetzen kann.

So würden meine Kinder nicht zu eigenständigen, selbstverantwortlich denkenden, lösungsorientierten und empathischen Erwachsenen heranreifen. Deshalb habe ich Wege für meine friedvolle Elternschaft gefunden. Als ehemalige Schreimama kann ich dir sagen: Du schaffst es auch! Da ich weiß, dass Veränderung ein Prozess ist und es dauert, sei entspannt und geduldig mit dir! Wir alle stolpern... wichtig ist, dass wir gemeinsam in die richtige Richtung der friedvollen Elternschaft stolpern :)
Alles Liebe,

Birgit Gattringer

01 Grundlagen

02 Geschwisterzusammenhalt

03 Konfliktbegleitung

04 Präventionsmaßnahmen



Quarte





04 GRUNDLAGEN

In diesem Modul lernst du, warum es wichtig ist, dein Kind und deine eigene Rolle als Elternteil zu verstehen. Nur so kannst du auch verstehen und erkennen, was denn wirklich in deinem Familienalltag schief läuft.

1. Was läuft oft schief im Zusammenleben mit unseren Kindern?
2. Wie tickt das Kind?
3. Die Elternrolle

Modul eins




I. WAS LÄUFT OFT SCHIEF IM ZUSAMMENLEBEN MIT UNSEREN KINDERN?

- Fehlende Bindungsarbeit
- 12 Kommunikationsfehler
- Fehlende/falsche Gefühlsbegleitung

12 Kommunikationsfehler

1. Befehlen, anordnen, kommandieren
2. Warnen, ermahnen, drohen
3. Zureden, moralisieren, predigen
4. Beraten, Lösungen vorgeben, Vorschläge machen
5. Vorhaltungen machen, belehren, logische Argumente anführen
6. Urteilen, kritisieren, widersprechen, beschuldigen
7. Unpersönliches Loben
8. Beschimpfen, lächerlich machen, beschämen
9. Interpretieren, analysieren, diagnostizieren
10. Beruhigen, bemitleiden, trösten, Probleme abnehmen
11. Verhören, im Kreis drehende Fragen nach dem WARUM
12. zurückziehen, ablenken, aufheitern, zerstreuen

Fehlende/falsche Gefühlsbegleitung

- Ignorieren
 - Bestrafen
 - Abtun
 - Retten
- 

2. WIE TICKT DAS KIND?

Unsere Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, sowie wir keine großen Kinder sind. Unsere Kinder sind noch unreif in ihrer Entwicklung.

Unreife bringt 3 natürliche Hindernisse mit:

1. Unausgeglichenheit(1 Gefühl zu 1 Zeit)
2. Unbedachtheit
3. Trennungsprobleme

Was brauchen sie von uns?

Bei der Unausgeglichenheit:

- Keinen weiteren Stress/Ärger
- Kein Wecken von weiteren starken Gefühlen
- Kein Erzeugen von Angst
- Kein Wegnehmen/ Ausgrenzen/ Beschämen sondern
- HINZUFÜGEN von anderen Blickwinkeln und Sichtweisen!

Bei der Unbedachtheit:

- Keine Erwartungen
- Kein Aussetzen von Situationen, die das Kind überfordern sondern
- VORGEBEN bzw. VORLEBEN des gewünschten Verhaltens

Bei Trennungsproblemen:

- Keine unnötigen Trennungen
- Wenn nötig Trennungen vermeiden
- Verbindung zueinander wahren
- Trennung überbrücken

3. DIE ELTERNROLLE

Früher wurde meistens mit Machtmissbrauch durch Gewalt erzogen. Es wurde beim Kind Schuld, Scham, Schmerz (körperlich und seelisch) erzeugt. **Heute** geht es darum als Eltern natürliche und persönliche Autorität zu haben.

Die Elternrolle ist in der Erziehung von großer Bedeutung, da Eltern eine einzigartige und entscheidende Rolle im Leben ihrer Kinder spielen. Hier sind einige Gründe, warum die Elternrolle so wichtig ist:

- **Bindung und emotionale Sicherheit:** Eltern sind die ersten Bezugspersonen eines Kindes und bauen [eine enge emotionale Bindung](#) auf. Diese Bindung bildet die Grundlage für das Vertrauen und die emotionale Sicherheit des Kindes, was für seine gesunde Entwicklung von großer Bedeutung ist.
- **Vorbild und Werte:** Eltern dienen als Vorbilder für ihre Kinder. Sie prägen die Werte, Normen und Verhaltensweisen, die das Kind im Laufe seines Lebens übernimmt und beeinflussen somit maßgeblich seine Persönlichkeitsentwicklung.
- **Förderung der kognitiven und sozialen Entwicklung:** Eltern sind für die frühkindliche Bildung verantwortlich und spielen eine wichtige Rolle bei der Förderung der kognitiven und sozialen Fähigkeiten ihrer Kinder. Sie bieten Anregungen, Bildungsmöglichkeiten und unterstützen das Lernen.
- **Grenzen und Disziplin:** Eltern setzen [klare Grenzen](#) und [Regeln](#), die Kindern dabei helfen, Struktur und Disziplin zu erlernen. Dies fördert ein gesundes Verständnis von Verantwortung und Konsequenzen.
- **Liebe und Unterstützung:** Die Liebe und Unterstützung der Eltern stärken das Selbstwertgefühl des Kindes und geben ihm das Gefühl, geliebt und geschätzt zu werden. Dies ist essentiell für eine positive psychische, [emotionale Entwicklung](#).

Natürliche persönliche Autorität:

- Proaktiv
- Empathisch
- Flexibel
- Dialogbasierend
- Fürsorglich
- Bindungsorientiert



GESCHWISTER ZUSAMMENHALT

In diesem Modul geht es um die Bedeutung und Wichtigkeit der Geschwister. Ich erkläre dir, wie dein elterliches Verhalten wirklich die Basis eines positiven Geschwisterzusammenhalts verstärkt und intensiviert.

1. Die "Entthronung"
2. Elterliches Verhalten, was Eifersucht verstärkt
3. Elterliches Verhalten, was eine gute Basis schafft

Modul zwei

1. DIE "ENTTHRONUNG"

Oft kommt es zu heftigen Gefühlen seitens der Älteren:

- ständiges Hauen
- Sachen wegnehmen
- enorme Ungerechtigkeitsgefühle
- ständiges Gefühl an Mangel, etc.

Gehen wir davon aus, dass das Kind kooperieren will und uns gefallen möchte, fühlen sie sich rasch sehr einsam.

Denn rund um ihnen haben alle freudige Gefühle für das Geschwisterchen, nur das Ältere fühlt sich nicht ständig freudig, es fühlt vorrangig den Verlust (es hat 50 % verloren, von dem was es vorher hatte und kannte) und somit fühlt es eine tiefe Einsamkeit.

2. ELTERLICHES VERHALTEN, WAS EIFERSUCHT VERSTÄRKT

Falsche Erwartungen:

- Das Ältere ist jetzt das "große Kind" (die "Großen" sind oft dennoch sehr klein, jung und sehr bedürftig, vor allem wenn die Kinder unter 7 Jahre alt sind, ist weder Impulskontrolle noch gemischte Gefühle im Gehirn möglich. Sehr oft kommt es zur sogenannten Regression = vorübergehender "Rückschritt" der Entwicklung) - [besonders in der Autonomiephase!](#)
- Das Nächste läuft so nebenbei (kann sein, muss aber nicht)
- Zu zweit spielen sie dann schön miteinander (hängt sehr vom Alter, Temperament und Altersabstand ab)
- Geschwister sind halt so (Reflektiere, wie war es denn mit deinen Geschwistern?)

2. ELTERLICHES VERHALTEN, WAS EIFERSUCHT VERSTÄRKT

Vergleichen:

Verzichte auf Vergleichen mit Bewertungen. Durch Vergleichen versuchen wir unbewusst das andere Kind zu etwas zu bewegen oder zu motivieren ("Schau, der hat schon sein Brot gegessen", "Wer ist am schnellsten beim Pyjama-Anziehen", etc.). Das führt aber zur Resignation oder [Aggression](#).

Verzichte auch auf Lob, weil Lob ebenso eine Bewertungen ist wie Kritik. Sie ist zwar positiv und oft lieb gemeint, aber dennoch ist es dasselbe wie Kritik: Nämlich eine Beurteilung. Lob geht immer mit einer Leistung einher. Die Botschaft, was das Kind in sich aufnimmt ist, dass es sich die Liebe der Eltern erst durch eine Leistung verdienen muss. Also schaffe das [Belohnungssystem](#) am besten sofort ab.

LEISTUNG = LOB = ZUNEIGUNG UND LIEBE

Statt Lob - besser "Ermutigung":

- persönliche Worte, sprich über deine Gefühle, drücke deine Freude aus
- Ich-Botschaften, konkrete Rückmeldung
- Freue dich über den Prozess, die Anstrengung, das Bemühen des Kindes
- Stelle Fragen
- Sage mal nichts, du musst nicht immer kommentieren, kannst auch dein Kind anlächeln und dich mit ihm freuen

Rollenzuschreibung:

Jede Zuschreibung, ob positiv oder negativ, bringt eine Gefahr mit sich. Diese Rollenzuschreibungen beeinflusst das Verhalten des Kindes und auch das Verhältnis der Geschwister zueinander. Denn Kinder verinnerlichen Rollenzuschreibungen als Etikett und verinnerlichen als "so bin ich". Ihr Selbstbild wird dadurch geformt und entwickelt. Wenn ein Selbstbild aber einseitig ist, verhärtet sich dieses Bild und das Kind kann bis ins Erwachsenenalter dieses Etikett in sich tragen und diese Rolle übernehmen. Wichtig ist unserem Kind zu vermitteln, dass es im Leben bunt und vielfältig ist.



3. ELTERLICHES VERHALTEN, WAS EINE GUTE BASIS SCHAFFT

Verbindende Aktivitäten:

- **Spiele (eher kooperierende Spiele):** Spielen macht Spaß, bringt uns zum Lachen und verbindet uns enorm miteinander.
- **Gemeinsame Ziele:** Teile gemeinsame Projekte in einzelnen unterschiedlichen Aufgaben auf und verteile diese auf die Kinder. Wichtig ist, dass die Aufgaben unterschiedlich sind und nicht ähnlich, sonst könnte wieder ein Wettbewerb daraus entstehen.
- **Schabernack machen (bitte kein Kitzeln!):** Antworte bei einem Fehlverhalten eher mit Schabernack, als mit Tadel und Schimpferei. Kinder wissen meist schon was richtig und falsch ist, können es aber noch nicht anders machen.
- **Gefühle begleiten:** Wenn dein Kind heftige Gefühle, wie z.B. Wut hat, ist das immer ein Ausdruck von Frustration. Frustration kommt, wenn etwas nicht gelingt oder funktioniert, so wie sich das Kind sich etwas vorstellt. Bsp. gibt es im Alltag genug.

1. In Worte die Situation neutral beschreiben
2. Benenne, welches Gefühl beim Kind herrscht oder herrschen könnte
3. Hilf dem Kind, die Energie auf harmlose Weise loszuwerden (Schadensbegrenzung)
4. Trost schenken, Kind anrühren, so dass es von "Sauer zu Trauer" kommen kann
5. Tränen aushalten und warten, bis Frustration entladen ist

Respektvoller Umgang:

- Stärken nicht auf Kosten anderer Geschwister
- Einzigartigkeit betonen
- Keine Überkorrektion, nicht bei der Sprache oder bei "Halbwissen"
- Baby nicht als Störfaktor sehen
- Jeder muss mal warten - auch das Jüngere

Jeder hat seinen Bereich:

Eigene Bereiche schaffen, auch wenn kein eigenes Zimmer möglich ist, z.B. eigene Kisten, Regale oder Körbe, im Zimmer einen eigenen Ort haben, an den sich ein Kind zurückziehen kann, eigenen Schrank oder eigene Lade, eigene Freunde haben und auch mal alleine spielen können, eigene Aktivitäten nachgehen

Angebot größer als Nachfrage:

**DAS GRUNDBEDÜRFNIS DER KINDER IST
DIE VERBUNDENHEIT MIT UNS ELTERN.**

Oft ist Streiten für die Kinder eine geeignete "Methode" geworden, um sich Aufmerksamkeit des Elternteils zu erlangen. Weil wir bei Streit sofort auf der Matte stehen und sofort voll und ganz präsent da sind.

Kinder können noch nicht unterscheiden zwischen positiver und negativer Aufmerksamkeit. Also: Wir müssen ihnen ZUVOR kommen und ihnen MEHR an Nähe, Kontakt, Verbundenheit bieten, BEVOR sie danach über ungeeignete Methoden anklopfen und nachfragen.

Hierarchische Bindung:

Die Bindung unter den Geschwistern ist hierarchisch geordnet. Das kleinere Kind bewundert das größere und eifert ihm nach. Die Größeren geben (oft ziemlich rabiat) den Ton an, schützen die jüngeren aber auch, helfen ihnen und geben ihnen Orientierung. Die anhimmelnde Bewunderung und natürliche Unterordnung der Kleineren braucht meist nicht viel Bestärkung. Das ältere Kind hingegen empfindet oft neben liebevollen Gefühlen auch sehr viel frustrierende Gefühle von Eifersucht und Entthronung. Und es hilft auch die Bestärkung und das Hinzufügen dieser weichen, liebevollen Gefühle, wenn die Frustration über das Geschwisterchen grade wieder sehr stark ist. Also die Fürsorglichkeit im Älteren wecken. Fürsorglichkeit ist ein Instinkt und dieser muss geweckt werden.

Und da können wir vielleicht sagen: "Ja ich weiß, manchmal sind kleinere Geschwister nervig, und für mich war mein jüngerer Bruder auch nervig (oder ich war auch oft nervig für meinen größeren Bruder)"



KONFLIKT BEGLEITUNG

Im Modul 3 geht es darum, dir wortwörtlich "unter die Arme zu greifen". Also was kannst du tun, um den Konflikt problemlösungs-orientiert zu begleiten? Richtig, lies weiter...

1. Die 11 Grundannahmen für die Konfliktbegleitung
2. Konfliktbegleitung (+ Merkblatt)

Modul drei

I. DIE II GRUNDANNAHMEN FÜR DIE KONFLIKTBEGLEITUNG

Diese Annahmen dienen als Grundlage für den Umgang bei Konflikten. Sie sollen dir helfen, deine innere Haltung und Einstellung zu verändern.

Annahme 1: Einem Streit geht IMMER ein Energie-Abfall voraus, sodass das Kind gerade selbst nicht auf seine Bedürfnisse achten und schon gar nicht erfüllen kann (=Bindungshunger!).

Annahme 2: Ein Streit ist NIE gegen den anderen sondern immer für sich selbst.

Annahme 3: Es gibt keinen Schuldigen. Ergreife niemals die Partei.

Annahme 4: Kinder die handgreiflich werden, haben gerade keine bessere Option - sie sind der Situation hilflos ausgeliefert. Vor allem bei Kindern unter 7 Jahren ist es kaum möglich anders zu reagieren, weil es hier zur ersten reflexartigen Reaktion, der Grobmotorik, kommt.

Annahme 5: Streit entsteht oft, wenn die Kinder um Deine Aufmerksamkeit buhlen. Kindern, die bindungshungrig sind, denen ist es egal, ob sie negative oder positive Aufmerksamkeit bekommen. Hauptsache Aufmerksamkeit.

Annahme 6: Strafen erzeugen noch mehr Streit. Strafen zu erteilen oder Androhungen oder Auszeiten führt zur Trennung -> führt zu "Alarm" im Kind (= Bindungshunger!). Außerdem baut es einen wahnsinnigen Druck auf und Kinder unterscheiden nicht zwischen Verhalten und Situation. Sie nehmen die Strafe persönlich "Ich bin nicht gut genug, so wie ich bin!".

Annahme 7: Streit ist immer ein Aufeinandertreffen unterschiedlicher Bedürfnisse verbunden mit dem Gefühl, nicht gehört / gesehen zu werden oder zurückstehen zu müssen.

Annahme 8: Streit ist die Folge von Überkooperation.

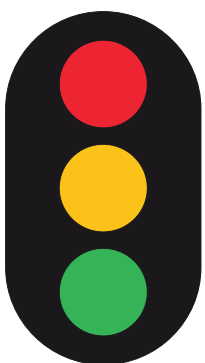
Annahme 9: Streit laufen lassen ist keine gute Idee.

Annahme 10: Geschwisterstreit ist zwar zwischen den Kindern, beginnt aber nie bei den Kindern.

Annahme 11: Ein Entschuldigung löst nicht die Konflikte.

2. KONFLIKTBEGLEITUNG (+ MERKBLATT)

Nicht jeder Konflikt braucht gleiche intensive Begleitung, daher beachte unbedingt diese Ampel:



Streit kann gefährlich werden: SOFORTES Eingreifen

Der Streit wird heftiger (Ein Kind wird lauter, bestimmter oder eines immer ruhiger): Eingreifen als Prävention

Leichtes Gezanke: Ein Ohr dabeibleiben, durchatmen, dir selbst sagen, dass sie gerade in einer wichtigen Übung sind (Bedürfnisse aushandeln)

SIEHE MERKBLATT



Merkblatt zur Konfliktbegleitung

1 Einschreiten

2 Zuhören

3 Beschreiben, was passiert ist

4 Lösungen finden mit dem Ziel, dass es allen wieder gut geht, junge Kinder brauchen oft dich als Lösung

5 Verhandelte Lösung gemeinsam umsetzen

6 Ev. an Regeln oder Werte erinnern

7 Respektiere unterschiedliche Wahrheiten

8 Fördere, dass sich die Kinder miteinander wieder verbinden können - schaffe eine positive Umgebung



PRÄVENTIONS MASSNAHMEN

Hier geht es darum, dass du lernst, wie präventiv eine
Konflikt- und Stresssituation vorgebeugt werden kann.

1. Spielen als Prävention
2. Bindung als Prävention
3. Gefühlsbegleitung als Prävention

Modern viter

I. SPIELEN ALS PRÄVENTION

Für Kinder ist Spielen ein Grundbedürfnis. Spielen ist sowohl Lernen als auch Verarbeitung von Ereignissen, die sie erfahren und erlebt haben. Gründe fürs gemeinsame Spielen:

- Spielen fördert die Bindung
- Spielen entlastet von Stress
- Spielen fördert die Fröhlichkeit
- Spielen kann Verhaltensprobleme lösen
- Bindungsspiele stärken in belastenden Lebensphasen



Bindungsspiele sind interaktive Spiele, die die Bindung fördern, Spaß und Lachen fördert, können jederzeit und überall durchgeführt werden, sind nicht wettbewerbsorientiert, haben kaum Regeln und sind flexibel.

Beachte bei den Bindungsspielen:

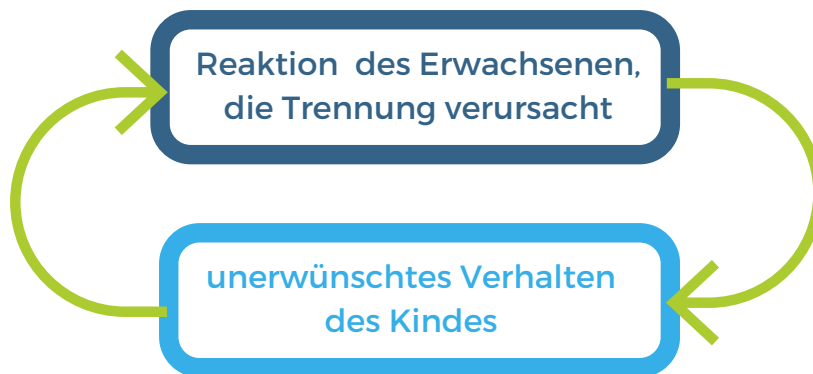
- Überlasse dem Kind die Führung und bleibe flexibel (Es darf jetzt "Chef" sein)
- Belehre oder korrigiere dein Kind nicht
- Überanalysiere das Spiel des Kindes nicht
- Folge dem Lachen (kein Kitzeln)
- Hänsel oder verspote nicht dein Kind
- Stoppe, wenn das Kind weint

Bindungsspiele sind:

- **Nicht-direktive kindzentrierte Spiele** (tägliche Wunschzeit, in festgelegte Zeitspanne z.B. 10 min täglich wird genau das gespielt, was das Kind möchte)
- **Symbolspiele** bei konkreten Problemen
- **Kontingenzspiele** (Kind dirigiert uns, z.B. Kind sitzt auf Schultern und Kind zieht am linken Ohr, wir gehen nach links, zieht das Kind am rechten Ohr, gehen wir nach rechts)
- **Nonsensspiele** (bewusst Blödsinn und Schabernack machen)
- **Trennungsspiele** (z.B. Fangen spielen, Verstecken, etc. wichtig ist die Wiedervereinigung)

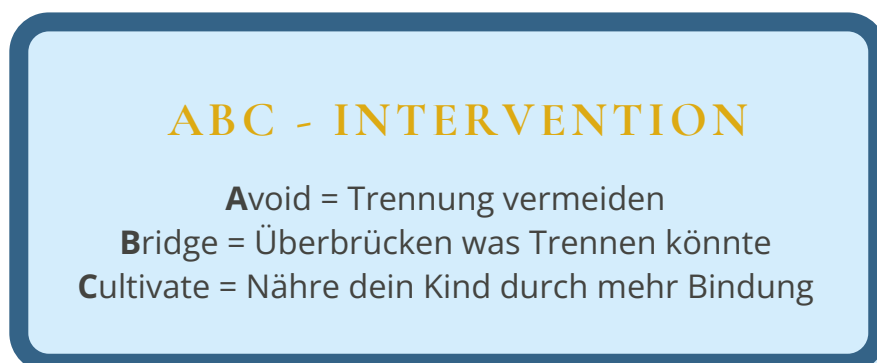
- **Machtumkehrspiele** (Spiele, bei denen du dich schwach, ängstlich, ungeschickt, begriffsstutzig, tollpatschig, wütend oder unbeholfen gibst)
- **Regressionsspiele** (verfällt das Kind plötzlich in einen Entwicklungsrückschritt z.B. spricht es nur mehr in Babysprache, dann steige auf dieses Spiel ein)
- **Aktivitäten mit Körperkontakt** (Kuscheln, Massieren, Raufen,...Körperkontakt ist sehr wichtig, auch für ältere Kinder)

2. BINDUNG ALS PRÄVENTION



Es gilt diesen **Kreislauf** zu durchbrechen, denn die **Reaktionen** werden immer **heftiger**, und zwar von beiden Seiten und somit springt der **Abwehrmechanismus** des Kindes immer öfters ein.

Was können wir tun, um diese gefühlte Trennung des Kindes zu reduzieren?





Trennung vermeiden (Avoid):

- > Unnötige Trennungen vermeiden
- > Verletzende Interaktion, wo immer möglich vermeiden
- > Trennungsbasierende Erziehungsmaßnahmen stoppen
- > Verbundenheitsgefühl jederzeit bewahren
- > Netzwerk aufbauen (Bindungsdorf)
- > Beziehung im Vordergrund stellen



Überbrücken (Bridge):

> Wir Eltern bauen **Brücken** von der Situation, wo ein "Fehlverhalten" gezeigt wird und wir uns ärgern und emotional voneinander entfernen, zum Moment, wo wir wieder in **VerBINDUNG** sind.

> anstatt **Isolation** ("gehe weg", "du bist gerade nicht ok"), **Nähe** ("Ich bin für dich da!", "Ich liebe dich bedingungslos")

> Wenn dein Kind jung ist, **erkläre** ihm kurz sein "Fehlverhalten", aber betone das eure Beziehung nicht davon abhängt. Später weiß es dein Kind meistens von alleine was nicht ok war.

> Betone **eure Verbindung** und nicht den aktuellen Konflikt. "Wir haben gerade ein Problem und wir schaffen das und ich freue mich schon, wenn wir uns nachher unser Kartenspiel beenden."



Nähren (Cultivate):

- > Tiefe Bindung ermöglichen
- > Herz des Kindes gewinnen
- > Beschirmen/Bewahren das Kind durch eine sichere Bindung

Umgang mit emotionalen Konflikten:

Anstatt etwas erreichen zu wollen, "einfach nur" schauen, dass kein "Schaden" entsteht.

1. Schadensbegrenzung
2. Falls nötig, kurz Fehlverhalten ansprechen
3. Das Problemverhalten überbrücken
4. Situation ändern/lenken - Nicht das Kind, da es durch seine Instinkte nicht erreichbar ist
5. Lege einen Zeitpunkt für später fest, um in Ruhe über die Situation zu reden.

DIE LÖSUNG LIEGT NICHT DARIN UNSER KIND ETWAS WEGZUNEHMEN (AUFMERKSAMKEIT, NÄHE, PRIVILEGIEN), SONDERN ES LIEGT DARIN ETWAS HINZUZUFÜGEN (VERBINDUNG)!



9 Schritte zur Bindungsförderung

1 Begrüßungsrituale (nach jeder Art von Trennung)
z.B. Blickkontakt, lächeln, Berührung, Umarmungen,
Sammlungsritual.

2 Collect before you direct - Kind abholen, wo es
gerade ist.

3 Wunschzeit (ca. 10-20min)

4 Reduziere Ablenkungen wenn du mit deinem
Kind interagierst > Du bist wichtig!

5 Berührungspunkte (Gemeinsame Themen,
Wirksamkeit bei jüngeren)

6 Gib Orientierung. Erkläre ihm die Welt.

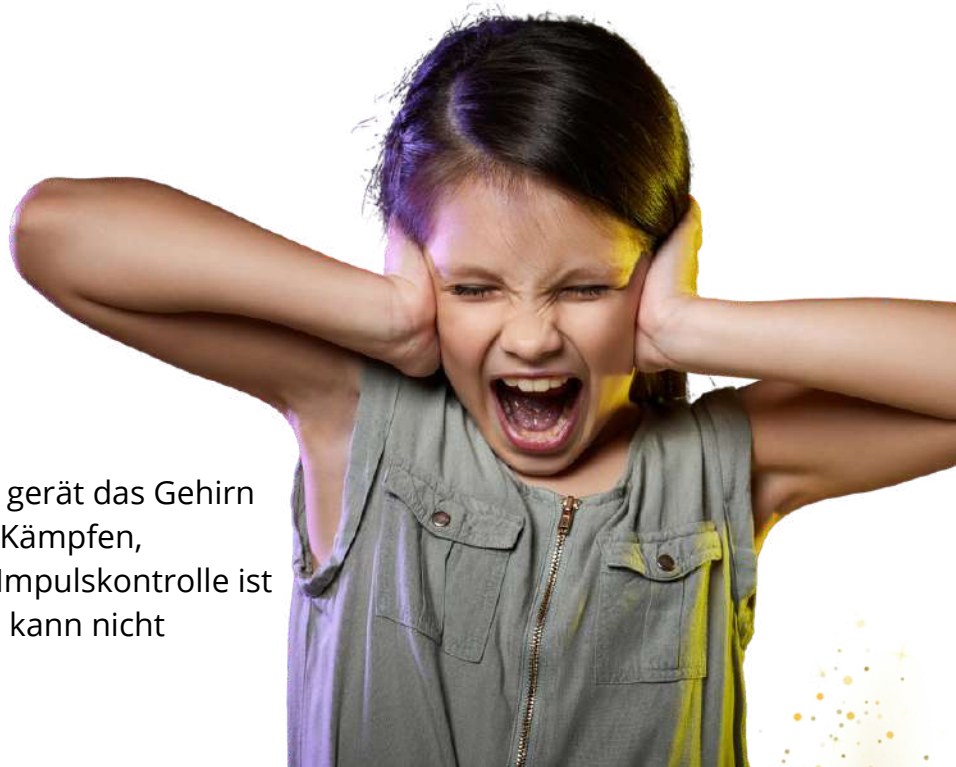
7 Respektiere unterschiedliche Wahrheiten

8 Verantwortung für die Beziehung übernehmen. Kind
nicht für die eigene Gefühle verantwortlich machen,
Beziehung steht über alles, Fehler wieder gutmachen.

9 Lasse dein Kind MITentscheiden und MITwirken.

2. GEFÜHLSBEGLEITUNG ALS PRÄVENTION

Bei starken Gefühlen gerät das Gehirn in den Stressmodus (Kämpfen, Flüchten, Erstarren), Impulskontrolle ist nicht ausgereift, Kind kann nicht anders reagieren.



Aggressionskreislauf:

- Kinder erleben über den Tag viele Frustrationen, wenn Frustration nicht durch Veränderung abgeleitet werden kann, soll Kind in die Adaption kommen
- Bei Adaption: keine Kritik; von "Sauer zu Trauer"
- Kind sollte durch das Gefühl durchgehen, durchleben, erst dann wird Gefühl verarbeitet

1. Gefühle annehmen & akzeptieren

Egal ob Wut, Trauer, Freude, Ekel, etc..

Egal welches Gefühl dein Kind gerade durchlebt... ES IST OKAY. Für dein Kind ist es wichtig, dass du - vor einem Versuch der Regulation - erst einmal das Gefühl akzeptierst und ernst nimmst. So erfährt das Kind, dass alle Gefühle sein dürfen, zum Leben dazu gehören und es sich damit an dich wenden kann.

2. Beruhige dich selbst

Gerne sind wir durch die Gefühle unserer Kinder auch geleitet und verspüren auf einmal Wut, Zorn oder auch Angst, Unsicherheit... Deswegen ist es wichtig, dass du dich selbst beruhigst, damit du dein Kind passend begleiten kannst.

Gerne nutze dafür die 4-7-8 Atemtechnik, schenke dir dafür 1-2 Minuten (je nach Situation...). Dann sei für dein Kind da.

3. Unterstützung & DASEIN

Besonders jüngeren Kindern fällt es schwer, ihre Gefühle überhaupt einzuordnen und mit ihnen umzugehen. Durch deine Begleitung lernt dein Kind, wie es mit Wut/Trauer/Freude/Ekel etc. umgehen kann. Deswegen biete deinem Kind ein Kissen zum "Hineinschreien" an oder auch bei Geschwisterstreit deine Kinder einmal räumlich zu trennen, um kurz eine gewisse Distanz zu schaffen.

5 Tipps für die

Gefühlsbegleitung

4. Verständnis entwickeln

Es ist oftmals nicht einfach die Gefühlswelt deines Kindes zu verstehen. Manchmal können wir Erwachsene es auch tatsächlich nicht... wie auch... es liegen in der Regel über 20-30 Jahre Unterschied zwischen uns und unseren Kleinen ;) Aber wir können versuchen die Gründe nachzuvollziehen. Versuche die Perspektive/Situation aus Kinderaugen zu sehen. Dein Kind hat einen Grund für sein Verhalten - in seiner Welt!

5. Nachsprechen

In vielen Situationen großer Gefühle sind Kinder nicht für unsere gut gemeinten Ratschläge erreichbar. Deshalb ist es wichtig, später am Tag - wenn die hitzige Situation wieder abgeklungen ist - über die Situation zu sprechen, deren Ursachen und auch nach Alternativen zu schauen **UNDZWAR GEMEINSAM ALS TEAM**. Generell ist es auch überhaupt hilfreich, wenn ihr über Gefühle auch unabhängig von Streitsituationen und Krisen bespricht und regelmäßig reflektiert. Das hilft deinem Kind/deinen Kindern enorm weiter auch im Geschwisterstreit besser und friedlicher damit umzugehen.

DANKE!

Abschließend möchte ich dir viel Freude und Leichtigkeit für deine Veränderungen im Familienleben wünschen. Denke daran, dass ein "Neustart" niemals zu spät ist. Hadere nicht mit dem Gestern, sondern starte HEUTE neu. Es gibt fast nichts, was du mit Liebe nicht wiedergutmachen kannst! Und Kinder sind oft viel nachsichtiger mit uns Eltern, als wir mit uns selbst. Verzeihe dir selbst und beginne ab nun mehr deinem Herzen zu folgen.

Denke auch daran, dass du nicht 1000 Dinge gleichzeitig tun musst, um ein guter Elternteil zu sein (dabei würde garantiert deine Selbstfürsorge verloren gehen). Es ist wichtiger jeden Tag ein bisschen mehr: Wenn du jeden Tag nur 1% deiner Worte, deiner Reaktionen, deines Verhaltens, deiner Selbstwertschätzung änderst, hast du am Ende des Jahres eine komplette Transformation (365%) gemacht. Denn von 0 auf 200 schafft kein Mensch. Wenn deine eigene Messlatte zu hoch liegt, wird sie unerreichbar sein. Wachse und lerne jeden Tag ein bisschen mehr. Ich wünsche dir von Herzen, dass du geduldig und sanftmütig mit dir selbst auf diesem Weg bist.

Alles Liebe,
Deine

Birgit Gatteringer

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

instagram: [starke_kids](#)

facebook: [StarkeKids](#)

COPYRIGHT

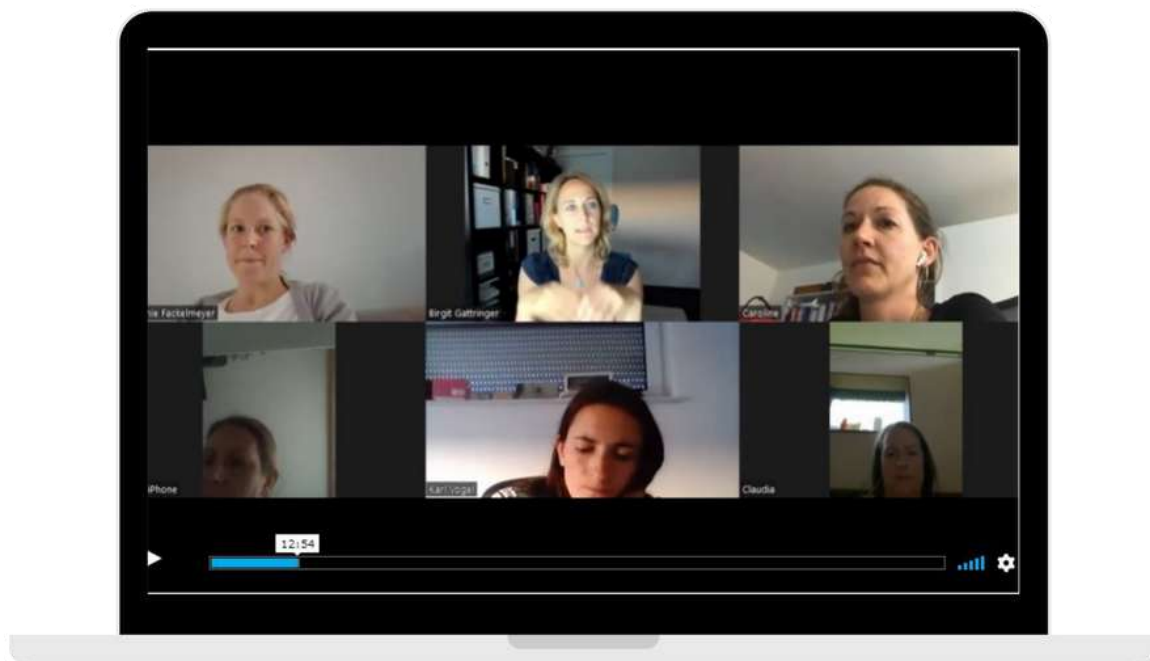
Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten

WIE GEHT'S JETZT WEITER?

Haben dir die Inhalte gefallen? Möchtest du noch tiefer in das Thema eintauchen? Brauchst du intensive Begleitung um deine friedvolle Elternschaft zu erreichen?

Dann komm in mein Mentoringprogramm! Darin wirst du 8 Wochen in deiner Elternschaft intensiv betreut und begleitet und wir gehen ganz auf deine individuelle Familiensituation ein.

- 1 Willkommenscall
- 8 Live-Coaching Calls in der Kleingruppe (max. 12)
- Über 40 Video-Modulen im geschützten Mitgliederbereich, Woche für Woche wird ein neues Thema behandelt
- 1:1-Direkthilfe für deine individuellen Fragen über begleitende Whatsapp-Gruppe
- Unterstützende Aufgaben
- Wöchentliche Skriptzusammenfassungen



HIER KLICKEN:

KOSTENLOSES, UNVERBINDLICHES
ERSTGESPRÄCH