



MASTERKURS

Kooperation

Erziehung durch Beziehung

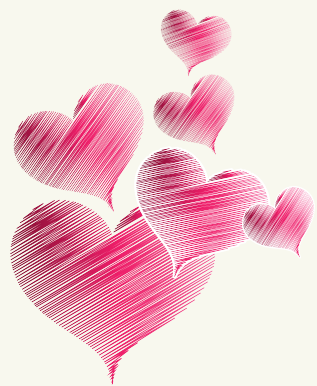
HILFE, MEIN KIND KOOPERIERT NICHT!



WESHALB STRAFEN WIR?
Keine Alternativen griffbereit



ACHTSAMKEIT
Zuhören und Verständnis
Integrität, wertschätzende
Kommunikation



ALTERNATIVEN ZU
DROHUNGEN
Es geht auch anders.



GEFÜHLE UND
REGULATION
Der Schlüssel zur Kooperation

ANREGUNG ZUM NACHDENKEN

Unsere Kinder **wollen kooperieren**.

Oft verlangen wir einfach **zu viel**.

Respektvolle und **wertschätzende** Kommunikation/Integrität wahren.

Kooperation gelingt eher, wenn wir unseren Kindern beim

Regulieren von Gefühlen unterstützen.

Verschiedene **Alternativen** kennen und ausprobieren.

Strafen und Drohen

- **Warum** strafen wir eigentlich? Keine eingeübten Alternativen griffbereit.
- Belehrungen, Drohungen, Sarkasmus (Wie wäre es, **wenn dein Partner...**)
- Bestrafung ist eine **äußere Kontrolle** (Frustration, Nachahmen, Verachtung, Widerstandskraft)
- Problem: **Es funktioniert nicht**: Rache, Teenager lassen sich später gar nichts mehr sagen (Kinder, bei denen es funktioniert, leiden auch)
- **Belohnungssysteme**
- **Selbstmitleid** (Du machst Mama sehr traurig!): Fördern einer Abhängigkeit, keine Empathie)

Weshalb kooperiert mein Kind nicht?

- Ich hasse das Baby!
- Die Party war so doof.
- Meine Zahnsperre tut so weh!
- Mein Lehrer ist so unfair. Ich war zwei Minuten zu spät und durfte nicht mitturnen.

Zentrale Frage ist immer: Wie geht es meinem Kind?

Antworten, die weh tun:

Das ist doch nicht so schlimm. (ignorieren)

So ist halt das Leben. (philosophieren)

Du solltest folgendes tun... (beraten)

Wieso hast du/wieso hast du nicht... (fragen)

Du armes Ding! (Mitleid)

Ich sage dir, was dein Problem ist... (amateurhaft)

Was kann ich sagen, damit mein Kind kooperiert?

Meine drei Lieblinge

Antworte kurz: mmh, echt?, was? wow!

Ich wünsche, ich hätte einen Zauberstab!

Benenne das Gefühl: Das ist schwierig. Das war bestimmt ein Schock!

Beispiele (aus dem Buch How to talk so kids will listen):

- Der Busfahrer hat mich angeschrien, alle haben gelacht. (peinlich)
- Ich hätte Max am liebsten eine gehauen! (wütend)
- Nur wegen etwas Regen, hat die Lehrerin den Ausflug abgesagt.
Sie ist so doof! (enttäuscht)
- Sarah hat mich zur Party eingeladen. Ich weiss aber nicht... (unsicher)
- Clara zieht in eine andere Stadt. Sie ist meine beste Freundin! (traurig)
- Was du auch sagst, achte auf deine Körperhaltung und deinen Ton.

Alternativen zur Bestrafung

- Brainstorming für Lösungsansätze (alle Ideen sind willkommen)
- Partizipation, Verantwortung übernehmen
- Fehler gut machen lassen (Worte der Reue in Tat umsetzen/Was kannst du tun?)
- Achtsames Zuhören (volle Aufmerksamkeit, kein Multitasking)
- Eigene Grenzen wahren und aufzeigen.
- Über das Verhalten sprechen, nicht das Kind.
- Auf Erfolge zurückschauen.
- Nach vorne blicken (Nächstes Mal gelingt es uns besser).

Konkrete Tipps

- Beschreibe was du siehst. (Das Handtuch liegt am Boden, es wird dreckig.)
- Sag es mit einem Wort (Handtuch)
- Gib Informationen (Wenn du das Wasser nicht abstellst, gibt es eine Überschwemmung.)
- Rede über deine Gefühle/Ich-Botschaften (Ich möchte mir nie mehr solche Sorgen machen müssen!)
- Schreibe eine Nachricht/Piktogramme.
- Zeige deinem Kind, wie es hilfsbereit sein kann (Kannst du bitte den Teller in die Spülmaschine legen).
- Erkläre deinem Kind, was du von ihm erwartest. (z.B. wenn es zu spät nach Hause kommt)
- Auswahl zur Verfügung stellen (Möchtest du dich zuerst anziehen oder deine Zähne putzen?)

Reflexion

Achte auf die Leistung, die dein Kind täglich vollbringt.

- Es teilt Mama und Papa mit seinen Geschwistern.
- Es erlebt einen Streit in der Schule.
- Es wurde von der Lehrperson zurechtgewiesen.
- Es ist vom Fahrrad gefallen und wollte mutig sein.

Probiere diese Woche einige Alternativen zu Strafen und Drohungen aus. Beginne hier: Welches Verhalten ärgert dich am meisten? Konzentriere dich ein Weilchen nur auf diese eine Sache und probiere verschiedene Alternativen dazu aus.