

„So sag ich's meinem Kind“ von Adele Faber und Elaine Mazlish hat sich bereits über drei Millionen Mal verkauft. Das Geheimnis des Erfolgs liegt in anschaulichen Fallbeispielen, leicht verständlichen Comics und einem Kommunikationskonzept, das auf authentischen Erziehungserfahrungen statt auf grauer Theorie aufbaut.

Mehr als 35.000 Elterngruppen in der ganzen Welt nutzen die Workshops und Programme von Adele Faber und Elaine Mazlish.

Mit dem vorliegenden Arbeitsheft ist es nun endlich möglich, die Elternkurse auch auf Deutsch abzuhalten.

Comics, Gruppen- und Einzelübungen, Rollenspiele und übersichtliche Erinnerungskarten geben den Teilnehmern alles an die Hand, was Sie für eine erfolgreiche Workshop-Erfahrung brauchen.

Adele Faber und Elaine Mazlish, beide Mütter dreier Kinder, sind international anerkannte Expertinnen, wenn es um die Kommunikation zwischen Eltern und Kindern geht. Ihre vielfach ausgezeichneten Werke wurden bereits in mehr als ein Dutzend Sprachen übersetzt. Adele Faber und Elaine Mazlish studierten beim Kinderpsychologen Dr. Haim Ginott und waren Mitglieder der New School for Social Research in New York und des Family Life Institute of Long Island University.

Die beiden Autorinnen haben selbst weit über tausend Workshops und Seminare mit Eltern- und Lehrergruppen veranstaltet.

OBERSTEBRINK

ISBN 978-3-934333-90-1



9 783934 333901

So sag ich's meinem Kind

Workshop

ARBEITSHEFT



Adele Faber und Elaine Mazlish

OBERSTEBRINK

So sag ich's meinem Kind

Workshop

Adele Faber und
Elaine Mazlish

Illustriert von Kimberly Ann Coe

Arbeitsheft

OBERSTEBRINK

Originalausgabe:

Copyright © 1980, 1996, 2010, 2012 by Adele Faber and Elaine Mazlish
All rights reserved, which includes the right to reproduce this book
or portions thereof in any form whatsoever except as provided by
the U.S. Copyright Law.

Diese Ausgabe:

© 2017 Oberstebrink by Körner Medien UG
Alle Rechte vorbehalten.

Illustrationen: Kimberly Ann Coe
Satz: ISM, München
Druck: Sagalara, Lodz, Polen

Verlag: Körner Medien UG
Herzog-Heinrich-Str. 5
80336 München
Tel. 089/33095656
Fax: 089/33095473
info@koerner-medien.de
www.oberstebrink.de

ISBN: 978-3-934333-90-1

Ein Brief an alle Kursteilnehmer

Liebe Leserin, lieber Leser,

als neues Gruppenmitglied interessiert es dich vielleicht, wie es dazu gekommen ist, dass wir diese Gruppenübungsreihe ins Leben gerufen haben. Als wir den ersten Entwurf unseres Buches „So sag ich’s meinem Kind“ geschrieben hatten, druckten wir ihn einige Male aus und gaben ihn einigen Eltern, um zu erfahren, was sie davon hielten. Wir bekamen von diesen Eltern einige hervorragende Verbesserungsvorschläge als Rückmeldung und eine Frage tauchte immer wieder auf: „Wie machen wir weiter?“

Alle wünschten sich die Möglichkeit, sich über die Ideen aus dem Buch mit anderen Eltern auszutauschen. Sie wollten erfahren, wie die Methoden in anderen Familien mit anderen Kindern eingesetzt wurden und sie wünschten sich eine Gelegenheit, ihre neuen Methoden in der Gruppe zu üben.

Wir wussten ihr Verlangen nach einer Gruppenerfahrung zu schätzen. Wir waren zehn Jahre lang Mitglieder von Dr. Haim Ginotts Elternberatungskursen gewesen und uns der Unterstützung und zusätzlichen Einsichten wohl bewusst, die man in der Gruppe erfahren kann. Deshalb dachten wir ernsthaft über die Anfrage nach. Sicherlich war es möglich das Material aus dem Buch so zu bearbeiten, dass es von Gruppen genutzt werden könnte. Aber eine Gruppe braucht einen Leiter. Wie würden wir da herkommen?

In wessen Verantwortung würde der Mechanismus liegen, die Treffen tatsächlich zu leiten?

Es könnte einen Vorsitzenden geben, der alle nötigen Anweisungen aus einem speziellen Gruppenleiterheft beziehen würde. Ihre oder seine Aufgabe wäre es, zuzusehen, dass das ganze Material abgedeckt würde. Sie oder er würde die Übungen vorstellen, zusammenfassen und allgemein alles am Laufen halten. In der Verantwortung der Gruppe würde es liegen, den Vorsitzenden zu unterstützen und mit ihm zusammenzuarbeiten. Es könnte einen Vorsitzenden für alle Sitzungen geben oder vielleicht würden die Gruppenmitglieder sich gerne abwechseln.

Aber was wäre, wenn ein oder zwei Gruppenmitglieder das Gespräch in eine Richtung lenken würden, die einfach nicht sicher oder angebracht für eine Gruppe ohne Leitung wäre? Angenommen jemand würde im Privatleben eines anderen Gruppenmitglieds herumschnüffeln, es kritisieren, bewerten, analysieren. Wer wäre verantwortlich dafür, das zu unterbinden? Wer würde darauf achten, dass alle wirklich beim Thema Kommunikationsmethoden blieben? Wer würde dafür sorgen, dass die Treffen nicht zu führungslosen Selbsthilfegruppen oder „Do-it-yourself“-Gruppentherapiesitzungen ausarteten?

Wir würden eine klar verständliche Liste mit Grundregeln schreiben, um die Würde und die Privatsphäre aller Teilnehmer zu gewährleisten. Wir würden die Gruppenmitglieder bitten, die Regeln laut zu lesen, sodass sich alle der Probleme bewusst wären, die entstehen könnten. In anderen Worten wäre jede Gruppe dafür verantwortlich, sich selbst zu überwachen.

Wie war es mit all den Fragen, die Eltern während einer Sitzung stellen? Wer würde ihnen dabei helfen ihre „Ja-aber“s und „Was-wenn“s zu ergründen?

Mit vielen ihrer Fragen würden wir uns im Frage-und-Antwort-Kapitel von „So sag ich’s meinem Kind“ beschäftigen. Wir würden auch Abschnitte aus unserem ersten Buch „Entspannte Eltern – entspannte Kinder“ einfügen, um die Kurserfahrung zu erweitern. Die Eltern könnten auch die Literaturangaben als weiteres Hilfsmittel nutzen.

Aber es würde auf jeden Fall ein paar Dinge geben, die wir nicht vorhersehen konnten und die wir nicht beantworten können würden, einfach weil wir nicht da waren.

Das nahm uns kurzfristig den Wind aus den Segeln. Dann erinnerten wir uns daran, dass es, egal ob wir da waren, oder nicht, nicht unsere Aufgabe war, jedes Problem zu lösen oder den Leuten zu sagen, was sie zu tun hatten. Unsere Aufgabe bestand darin, zu teilen, was wir gelernt hatten – von Dr. Ginott, aus unserer eigenen Erfahrung, aus den Büchern, die wir gelesen hatten, und aus den Kursen, die wir geleitet und besucht hatten – sodass die Eltern, mit diesen Informationen gerüstet, sich selbst sagen konnten, was zu tun war.

Als wir uns selbst überzeugt hatten, machten wir uns an die Arbeit, das Material in unserem Buch für die Gruppe zu übertragen und anzureichern. Als wir fertig waren, nahmen wir uns ein Jahr Zeit, um unseren neuen Kurs mit verschiedenen Gruppen in Städten und Vorstädten zu testen. Woche für Woche saßen wir in einer Ecke und sahen Eltern dabei zu, wie sie die Übungen machten, Rollenspiele durchführten und über ihre Reaktionen diskutierten. Nach jeder Sitzung beratschlagten wir uns ausführlich mit den Eltern. Sie teilten uns mit, welche Übungen ihnen hilfreich erschienen und welche verwirrend. Wir schrieben um, verfeinerten und testeten erneut, bis sich alle einig waren. Der Kurs mit dem du in Kürze beginnen wirst ist das Ergebnis dieser Zusammenarbeit.

Wir wünschen dir ein aufregendes und bereicherndes Lernabenteuer.

Mit herzlichen Grüßen,

Elaine Mazlish
Adelle Faber

VERHALTENSREGELN

I. Niemand in der Gruppe soll die Beweggründe eines anderen Teilnehmers analysieren oder interpretieren.

Beispiel: „Ich glaube, in Wirklichkeit hast du dein Kind angeschrien, weil du mit deinem Mann gestritten hast.“

II. Niemand in der Gruppe soll im Privatleben eines anderen Teilnehmers herumschnüffeln.

Beispiel: „Wenn dein Sohn sich so darüber ärgert, dass er seinen Vater nicht oft genug sieht, wieso kann dein Mann seine Arbeitszeiten nicht anpassen und früher nach Hause kommen? ... Könnte er morgens nicht fünfzehn Minuten früher aufstehen? ... Wann geht er abends ins Bett?“

III. Niemand in der Gruppe soll einen anderen Teilnehmer bewerten oder verurteilen.

Beispiel: „Ich glaube nicht, dass du damit richtig umgegangen bist. Du warst viel zu tolerant.“

IV. Sämtliche Informationen über andere Gruppenteilnehmer oder deren Kinder müssen vertraulich behandelt werden.

Es geht niemanden etwas an, wessen Kind ins Bett macht, am Daumen lutscht oder seinen kleinen Bruder schlägt.

V. Niemand in der Gruppe soll einem anderen Teilnehmer unaufgefordert Ratschläge geben.

Beispiel: „Ich finde, wenn dein Sohn sein Pausenbrot nicht isst, solltest du es in den Kühlschrank legen und ihm nochmal als Abendessen vorsetzen.“

Wenn ein Teilnehmer dich nach Rat fragt, kannst du:

1. *Deine Eigenen Erfahrungen als Elternteil wiedergeben* (Sei dir dabei bewusst, dass das, was du mit deinem Kind gemacht hast, für eine andere Mutter oder einen anderen Vater und ihr oder sein Kind vielleicht nicht das Richtige ist.)

Beispiel: „Ich habe festgestellt, dass meine Tochter eher bereit war, ihr Pausenbrot zu essen, wenn ich ihr nur ein halbes eingepackt habe.“

2. *Deine eigenen Kindheitserfahrungen wiedergeben*

Beispiel: „Ich erinnere mich, dass ich Pausenbrote gehasst habe. Ich habe in der Schule immer den Käse und die Wurst heruntergenommen und die Brotscheiben weggeworfen.“

3. *Deine Vorschläge mit den Worten „Wie wäre es für dich ...?“ beginnen*

Beispiel: „Wie wäre es für dich, wenn du die Zutaten für das Pausenbrot auf den Tisch legen würdest und ihn sein eigenes Brot machen liebst?“

Hinweis der Autorinnen:

Bitte versuche der Versuchung zu widerstehen, durch dieses Arbeitsheft zu blättern und vor auszulesen. Diese Übungen funktionieren am besten, wenn alle gemeinsam dieselbe Seite betrachten.

Inhalt

1. TREFFEN	1
Kindern dabei helfen, mit ihren Gefühlen umzugehen	
2. TREFFEN	22
Die Zusammenarbeit mit den Kindern fördern	
3. TREFFEN	40
Alternativen zur Bestrafung	
4. TREFFEN	60
Selbstständigkeit fördern	
5. TREFFEN	82
Lob und Selbstbewusstsein	
6. TREFFEN	100
Rollenverhalten von Kindern	
7. TREFFEN	114
Abschließende Diskussion	

1. TREFFEN

**Kindern dabei helfen,
mit ihren Gefühlen umzugehen**

ANTWORTEN, WELCHE DIE GEFÜHLE NICHT ANERKENNEN

1. *Kind:* Ich mag das neue Baby nicht.

Elternteil: (das Gefühl nicht anerkennend) _____

2. *Kind:* Meine Geburtstagsfeier war blöd. (Nachdem du dich sehr angestrengt hast, seinen Geburtstag zu einem wundervollen Tag für ihn zu machen.)

Elternteil: (das Gefühl nicht anerkennend) _____

3. *Kind:* Meine Zahnspange tut weh. Ich trage sie nicht mehr. Es ist mir egal, was der Kieferorthopäde sagt!

Elternteil: (das Gefühl nicht anerkennend) _____

4. *Kind:* Ich bin so wütend! Nur, weil ich zwei Minuten zu spät in der Sporthalle war, hat mich der Trainer aus der Mannschaft geworfen.

Elternteil: (das Gefühl nicht anerkennend) _____

WAS IST „AUS DEM BAUCH HERAUS“ DEINE REAKTION:**1. Leugnen der Gefühle** („Es gibt keinen Grund sich aufzuregen.“)

Deine Reaktion: _____

2. Die philosophische Antwort („So ist halt das Leben.“)

Deine Reaktion: _____

3. Ratschlag („Du solltest Folgendes machen ...“)

Deine Reaktion: _____

4. Fragen

(„Wieso hast du ...?“ ... „Wieso hast du nicht ...?“)

Deine Reaktion: _____

- Fortsetzung auf der nächsten Seite -

5. **Verteidigung der anderen Person** („Betrachte es doch einmal aus seinem Blickwinkel.“)

Deine Reaktion: _____

6. **Mitleid** („Du armer Kerl.“)

Deine Reaktion: _____

7. **Amateur-Psychoanalyse** („Ich sage dir, weshalb du dir in Wirklichkeit Sorgen machst.“)

Deine Reaktion: _____

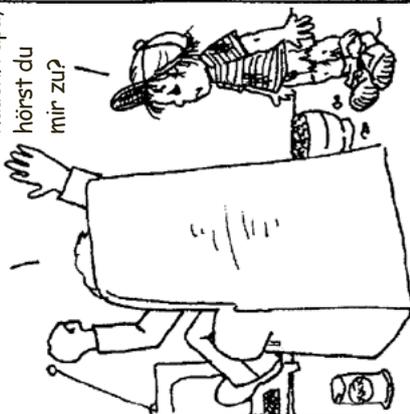
8. **Enföhlsame Antwort – Ein ernsthafter Versuch die Geföhlrealität des anderen zu erreichen.** („Das muss ganz schön schwer für dich gewesen sein.“)

Deine Reaktion: _____

HÖRE MIT VOLLER AUFMERKSAMKEIT ZU

Anstatt nur halb zuzuhören ...

Ich hör dich. Red nur weiter.



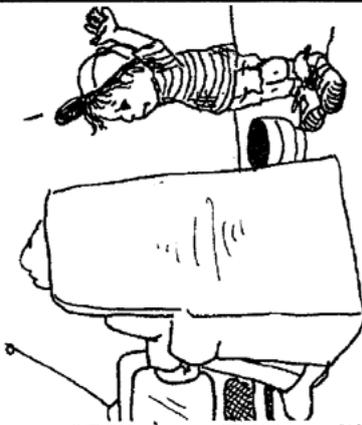
Erich hat mich so verhalten. Papa, hörst du mir zu?



Also hab ich zurückgeschlagen. Dann hat er mich wieder gehauen. Hörst du zu?



Ich höre jedes Wort.



Nein, tust du nicht!



Ich kann zuhören und gleichzeitig das Spiel ansehen. Weiter!



Ach, vergiss es!

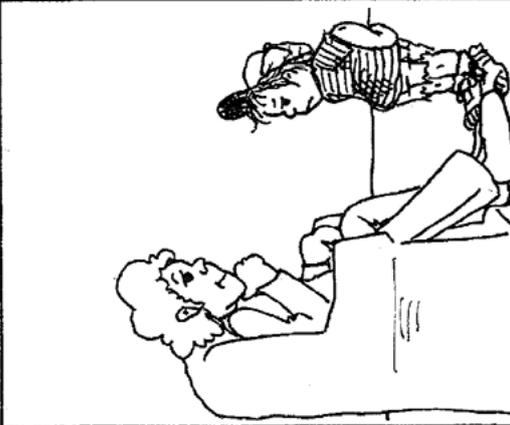
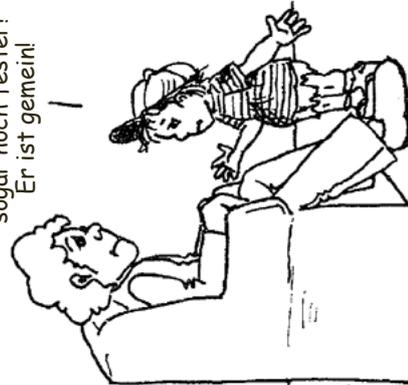


... höre aktiv zu

Erich hat mich so verhalten. Papa, hörst du mir zu?



Also hab ich zurückgeschlagen. Dann hat er mich wieder gehauen - sogar noch fester! Er ist gemein!



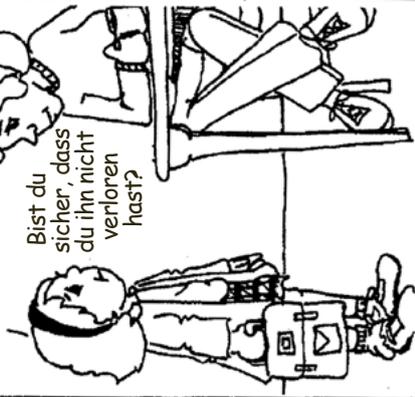
Weißt du was? Ich spiele von nun an mit Danny. Der rennt nicht herum und schlägt andere Leute.



ZEIGE VERSTÄNDNIS FÜR DIE GEFÜHLE DEINES KINDES

Statt mit Ratschlägen und Fragen zu reagieren ...

Jemand hat meinen neuen roten Stift geklaut.

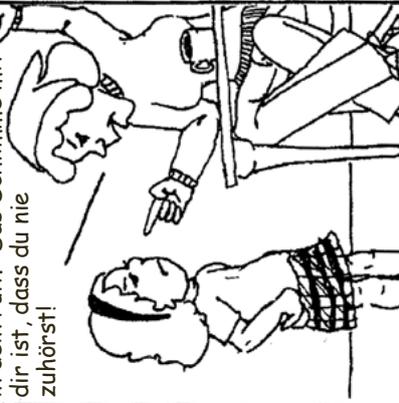


Bist du sicher, dass du ihn nicht verloren hast?

Hab ich nicht. Er lag auf meinem Pult, als ich aufs Klo gegangen bin!

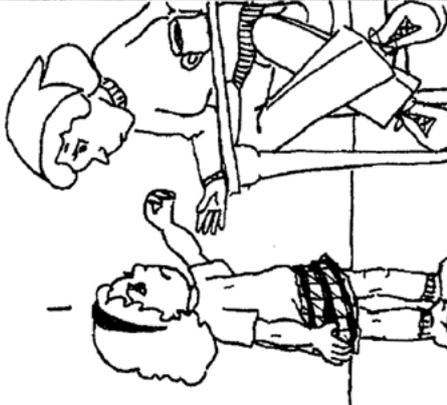


Nun, was erwartest du, wenn du deine Sachen einfach herumliegen lässt?



Man hat dir schon früher Sachen weggenommen. Das ist nicht das erste Mal. Ich sage dir doch immer: „Leg deine Wertsachen in dein Pult.“ Das Schlimme mit dir ist, dass du nie zuhörst!

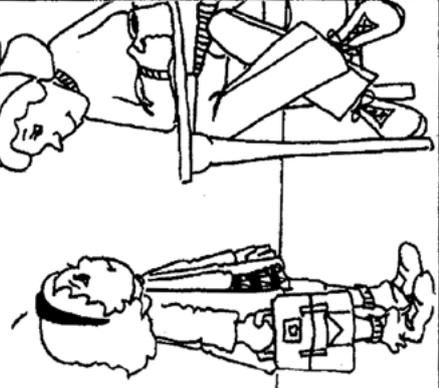
Ach, lass mich!



Sei nicht frech!

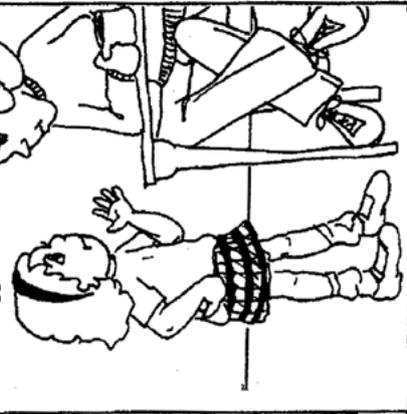
... zeige Verständnis durch Deine Äußerungen

Jemand hat mir meinen neuen roten Stift geklaut.



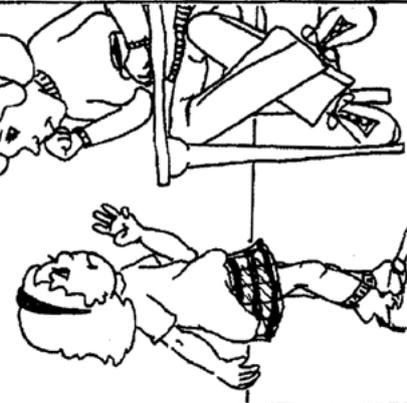
Oh?

Ich hab ihn auf meinem Pult liegenlassen, als ich aufs Klo gegangen bin, und jemand hat ihn einfach weggenommen.



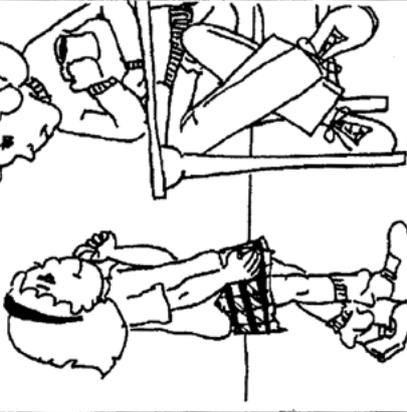
Mhm ...

Das ist schon das dritte mal, dass man mir meinen Stift geklaut hat!



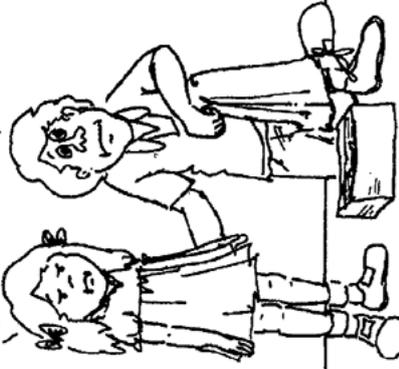
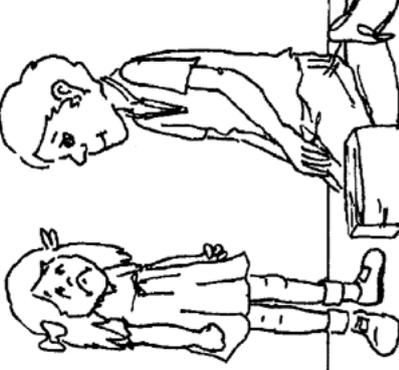
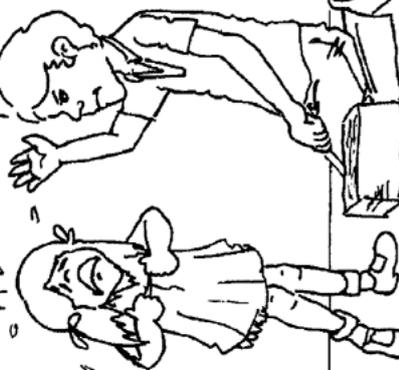
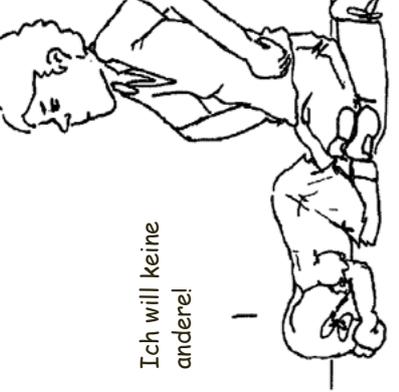
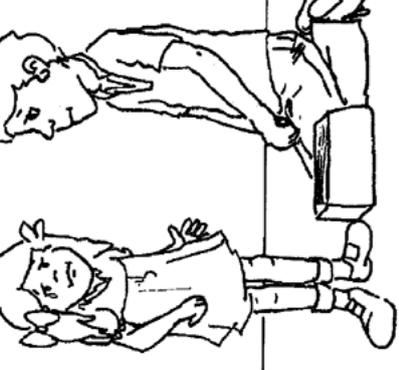
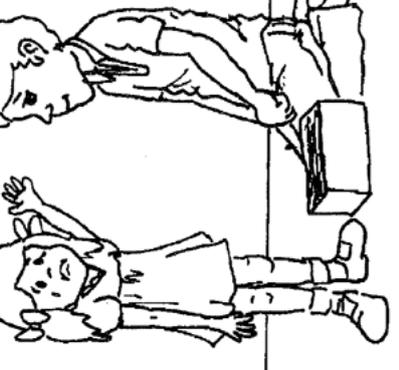
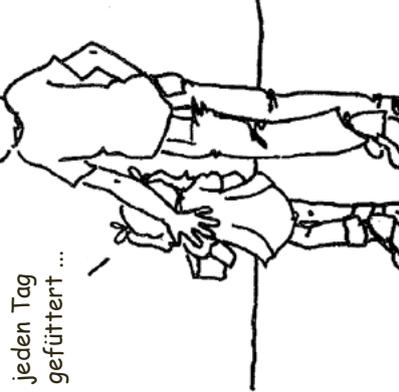
Hmmm ...

Ich weiß. Von nun an werde ich den Stift in meinem Pult einschließen, wenn ich das Zimmer verlasse.

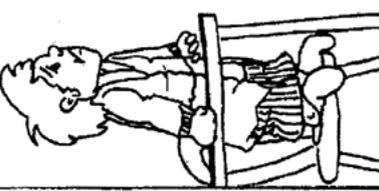
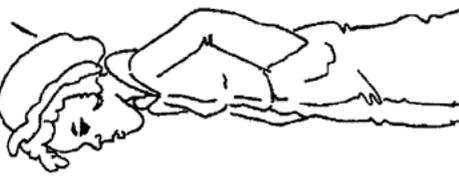
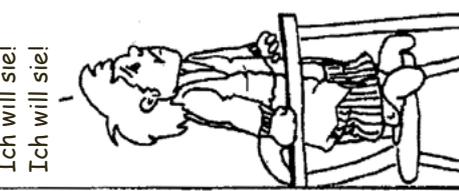
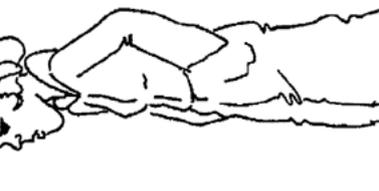


Ich verstehe.

GIB DEN GEFÜHLEN DEINES KINDES EINEN NAMEN

<p>Statt das Gefühl abzuleugnen ...</p> <p>Meine Schildkröte ist tot. Heute morgen hat sie noch gelebt.</p> 	<p>Weine nicht. Es ist doch nur eine Schildkröte.</p> 	<p>Wäh! Wäh!</p> <p>Hör jetzt auf! Ich werde dir eine andere Schildkröte kaufen.</p> 	<p>Jetzt reagierst du aber unvernünftig!</p> <p>Ich will keine andere!</p> 
<p>... gib dem Gefühl einen Namen</p> <p>Meine Schildkröte ist tot. Sie hat heute Morgen noch gelebt.</p> <p>Oh, so ein Schock!</p> 	<p>Sie war mein Freund.</p> <p>Der Verlust eines Freundes kann sehr weh tun.</p> 	<p>Ich habe ihr Tricks beigebracht.</p> <p>Ihr hattet viel Spaß miteinander.</p> 	<p>Dir lag wirklich viel an dieser Schildkröte.</p> <p>Ich hab sie jeden Tag gefüttert ...</p> 

GIB DEN WÜNSCHEN DEINES KINDES IN DER FANTASIE NACH

<p>Statt mit Erklärungen und Logik zu argumentieren ...</p>	<p>Ich will meine Cornflakes!</p> 	<p>Wir haben keine, Liebes.</p> 	<p>Ich will sie! Ich will sie!</p> 	<p>Ich habe dir gerade erklärt, dass keine im Haus sind.</p> 	<p>Nein!</p> 	<p>Wir haben Haferflocken.</p> 	<p>Du führst dich ja auf wie ein Kleinstkind!</p> 
<p>... gib den Wünschen in der Fantasie nach</p>	<p>Ich will meine Cornflakes!</p> 	<p>Ich wünschte, ich hätte welche!</p> 	<p>Ich hab gehört, wie gern du sie jetzt möchtest.</p> 	<p>Ich wünschte, ich könnte dir mit Zauberkraft eine Riesenschachtel herbeischaffen.</p> 	<p>Oh.</p> 	<p>Nun ... vielleicht kann ich ein paar Haferflocken bekommen.</p> 	

GEFÜHLE ANERKENNEN

Das Kind sagt:	Ein Wort, das beschreibt, was Ihr Kind vielleicht fühlt:	Verwende das Wort in einer Aussage, die zeigt, dass du das Gefühl verstehst (Stelle keine Fragen und gib keine Ratschläge):
Beispiel: a. „Der Busfahrer hat mich angeschrien und alle haben gelacht.“	peinlich	<u>Das muss peinlich gewesen sein</u> <u>oder Klingt als ob es peinlich</u> <u>gewesen wäre oder Das könnte</u> <u>peinlich gewesen sein</u>
b. „Ich möchte diesem Michael eins auf die Nase hauen!“		
c. „Nur wegen des bisschen Regens könnten wir unseren Ausflug nicht machen, hat meine Lehrerin gesagt. Sie ist blöd.“		
d. „Maria hat mich zu ihrer Party eingeladen, aber ich weiß nicht ...“		
e. „Ich weiß nicht, warum Lehrer einem immer so viele Hausaufgaben übers Wochenende aufbrummen müssen.“		
f. „Wir hatten heute Basketballtraining und ich konnte den Ball nicht ein einziges Mal hineinkriegen.“		
g. „Janin zieht weg; dabei ist sie doch meine beste Freundin.“		

DIE SITUATION DER ELTERN TEIL I

Dein fünfjähriges Kind hat im Fernsehen Werbung für den Zirkus gesehen und bittet nun, dass du mit ihr oder ihm hingehst. Du fragst dich, ob fünf nicht zu jung ist, aber du lässt dich darauf ein und kaufst Eintrittskarten. Als der große Tag gekommen ist, gehst du aufs Ganze. Du sagst „Ja“ zu Zuckerwatte, einem Helium-Luftballon, einer überpreisigen Bratwurst und einer Flasche Limo.

Auf dem Nachhauseweg ist dein Kind für eine Weile still. Dann verkündet es missmutig: „Der Zirkus war blöd.“

Du wirst diese Szene zweimal spielen. Beim ersten mal wirst du alle Gefühle, die dein Kind hat, herunterspielen. Jede der folgenden Aussagen wäre ein passender Einstieg. (Wenn sie dir nicht gefallen, denke dir eigene aus.)

„Er war überhaupt nicht blöd. Er war wunderbar.“

„Ich dachte mir schon, dass ich nicht mit dir in den Zirkus gehen sollte. Du bist einfach noch zu jung für so etwas.“

„Ach, dir kann man es einfach nicht recht machen.“

„Allen anderen Kindern hat es gut gefallen.“

„Das war das letzte Mal, dass ich dich mit in den Zirkus genommen habe!“

Führe das Gespräch mit deinem Kind auf diese Weise fort. Egal was es sagt, bleibe dabei, seine Gefühle zu verleugnen. Versuche es davon zu überzeugen, dass es unrecht damit hat, so zu fühlen, wie es das tut. Wenn es nichts mehr zu sagen gibt, nimm dir einen Moment Zeit, um die folgende Frage zu beantworten:

Wie hast du dich während dieses Gesprächs gefühlt? _____

(Wenn du die Frage beantwortet hast, wende dich der nächsten Seite zu und lies die Anweisungen für den zweiten Teil.)

DIE SITUATION DER ELTERN TEIL II

Die Situation ist dieselbe, aber diesmal wirst du wirklich zuhören. Dein Kind wird die Szene mit derselben Beschwerde eröffnen: „Der Zirkus war blöd!“ Widerstehe der Versuchung zu fragen: „Wieso sagst du das?“ (Eine Frage wie diese setzt ein Kind unter Druck, eine vernünftige Antwort zu finden. Oft weiß es aber nicht, wieso es solche Gefühle hat.) Versuche stattdessen ernsthaft seine Gefühle zu akzeptieren und zu reflektieren. Hier ein Beispiel, wie euer Gespräch beginnen könnte:

Kind: Der Zirkus war blöd!

Elternteil: Klingt so, als ob es dir wirklich nicht gefallen hat.

Kind: Ja, es war so blöd.

Elternteil: Etwas an diesem Zirkus hat dich wirklich gestört.

Höre weiter aufmerksam zu, während du und dein Kind miteinander spricht. Deine Aussagen sollten zeigen, dass du alle Gefühle die dein Kind ausdrückt, sowohl hören als auch akzeptieren kannst. Zum Beispiel:

„Das hat dich also verärgert. Es hat dir nicht gefallen, dass ...“

„Oh, das hat dich auch gestört.“

„Verstehe. Der Zirkus hätte dir besser gefallen, wenn ...“

Bedanke dich am Ende des Gesprächs bei deinem Kind dafür, dass es dir von seinen Gefühlen erzählt hat.

Wenn du fertig bist, notiere deine Antworten auf die folgenden Fragen:

1. Welche Gefühle hattest du während des Gesprächs deinem Kind gegenüber? _____

2. Wie hast du dich selbst gefühlt? _____

DIE SITUATION DES KINDES – TEIL 1

Du bist fünf Jahre alt und nachdem du seit Wochen bei deinen Eltern bettelst, wirst du nun endlich zum ersten Mal den Zirkus sehen. Du bist so aufgeregt, dass du kaum warten kannst. Als der große Tag endlich da ist, ist es überhaupt nicht so, wie du es dir vorgestellt hast. Das einzig Gute sind die Clowns und die Zuckerwatte. Alles andere ist gruselig und macht dich nervös. Aber alle anderen Kinder, die da sind, scheinen den Zirkus toll zu finden, also tust du so, als ob er dir auch gefällt. Auf dem Nachhauseweg mit deinen Eltern denkst du an all die Dinge, die dir nicht gefallen haben:

Der Geruch der Tiere hat dir den Magen umgedreht. Du musstest dir die Nase zuhalten.

Die Nummern auf dem hohen Seil haben dir Angst gemacht – besonders die ohne Netz. Was wäre, wenn der Mann mit dem Mädchen auf seinen Schultern heruntergefallen wäre?

Und richtig schlimm war die Menschenmenge – da waren mehr Menschen, als du je in deinem Leben gesehen hast! Alle haben gedrängelt. Was, wenn du verlorengegangen wärst? Wie könntest du deine Mutter oder deinen Vater je wiederfinden, an diesem riesigen Ort? (Wenn du irgendwelche eigenen unangenehmen Erinnerungen an den Zirkus hast, kannst du sie hier ergänzen.) Du willst diese Dinge deinen Eltern erzählen, aber du willst nicht wie ein Baby klingen, also beginnst du die Szene, indem du mit dem Satz herausplatzst:

„Der Zirkus war blöd!“

Versuche im weiteren Gesprächsverlauf deinen Vater oder deine Mutter dazu zu bringen, deine Gefühle zu verstehen. Wenn euer Gespräch zu Ende ist, beantworte bitte die folgenden Fragen:

1. Wie hast du dich gefühlt, als du mit deinem Vater oder deiner Mutter gesprochen hast?

2. Welche Meinung hattest du über den Zirkus, als das Gespräch zu Ende war?

(Wenn du die obenstehenden Fragen beantwortet hast, wende dich der nächsten Seite zu und lies die Anweisungen für den zweiten Teil.)

DIE SITUATION DES KINDES – TEIL 2

Die Situation ist genau dieselbe, nur wird dein Gesprächspartner diesmal anders reagieren. Du beginnst den Dialog wieder, indem du erneut herausplatzt mit:

„Der Zirkus war blöd!“

Versuche wieder deine Eltern dazu zu bringen, zu verstehen, was dir an dem Zirkus nicht gefallen hat.

Wenn euer Gespräch zu Ende ist, beantworte bitte die folgenden Fragen:

1. Wie hast du dich diesmal gefühlt, während du mit deinem Vater/deiner Mutter gesprochen hast?

2. Welche Meinung hattest du über den Zirkus, als das Gespräch zu Ende war?

HAUSAUFGABE

1. Führe in dieser Woche mindestens ein Gespräch mit einem Kind, in dem du seine oder ihre Gefühle akzeptierst. Notiere das Gesagte kurz auf den Zeilen unten, solange du es noch frisch im Gedächtnis hast. Wir werden unsere nächste Sitzung damit beginnen, unsere Gesprächserfahrungen miteinander zu teilen. (Wenn du mehr Platz brauchst, benutze die Rückseite dieses Blattes.)

Kind: _____

Eltern: _____

Kind: _____

Eltern: _____

2. Lies den zweiten Teil des ersten Kapitels in *So sag ich's meinem Kind*. (S. 39 ff.) Dort findest du weitere Kommentare zu den Methoden, häufig gestellte Fragen und Beispiele für die individuelle Vorgehensweise anderer Eltern, die zeigen, wie sie ihre neuen Methoden in ihren Familien eingesetzt haben.
3. Lies auch die ersten vier Kapitel in *Entspannte Eltern – entspanne Kinder*, in denen die Autorinnen beschreiben, welche Erfahrungen sie selbst gesammelt haben, als sie lernten, mit den Gefühlen ihrer Kinder umzugehen.
4. Bereite dich darauf vor, der Gruppe mindestens eine Idee aus dem Text vorzustellen, die du interessant oder hilfreich fandest.

* *Anmerkung der Autorinnen:* Wir wissen, dass es dir vielleicht nicht leichtfällt eine Lese- und Schreibaufgabe in deinen ohnehin übervollen Alltag zu integrieren. Allerdings wächst der Nutzen, den diese Sitzungen haben, proportional zu dem Maß, in dem sich jeder von euch daran beteiligt. Deine individuellen Erfahrungen mit diesen Methoden ... ob positiv oder negativ ... und deine individuelle Reaktion auf das Gelesene verschaffen der restlichen Gruppe Erkenntnisse und Inspiration.

Hinweis: Wenn eure Treffen von einem professionellen Mentor oder Gruppenleiter geleitet werden, kannst du diese Seite überspringen.

Ein(e) Vorsitzende(r) für sieben Sitzungen

Einige Vorteile:

1. Es ist dauerhaft klar, wer die Leitung hat. Manchen Gruppen gefällt es, zu wissen, dass jede Woche dieselbe Person den Vorsitz hat.
2. Es besteht die Möglichkeit, dass die Sitzungen reibungsloser ablaufen, weil der/die Vorsitzende mit den Abläufen vertraut ist.

Einige Nachteile:

1. Für eine einzelne Person kann es eine Last darstellen, verantwortlich dafür zu sein, alle sieben Sitzungen vorzubereiten.
2. Die Gruppe zu leiten und gleichzeitig daran teilzunehmen setzt besonders große Konzentration voraus.
3. Wenn eine einzelne Person alle Sitzungen leitet, entsteht bei den Gruppenmitgliedern manchmal das Gefühl, es mit einem Experten zu tun zu haben, und sie wenden sich bei Fragen nur noch direkt an diese Person.

Sich mit dem Vorsitz abwechseln

Einige Vorteile:

1. Wenn verschiedene Personen sich mit der Leitung abwechseln, ist es für alle in der Gruppe ersichtlich, dass niemand ein Experte ist – dass die Rolle des Vorsitzenden darin besteht, einfachen schriftlichen Vorgaben zu folgen.
2. Gruppenmitglieder, die die Rolle des Vorsitzenden inne hatten, neigen dazu, sich mehr Mühe dabei zu geben, die Sitzungen erfolgreich zu gestalten.
3. Die Belastung durch die wöchentliche Vorbereitung ist gleichmäßiger verteilt.

Einige Nachteile:

1. Es kann lästig sein, entscheiden zu müssen, wer welche Sitzung übernimmt, und daran denken zu müssen, das Gruppenleiterheft und die CDs an den nächsten Vorsitzenden weiterzugeben.

ERINNERUNGSKARTE

Um Kindern zu zeigen, dass du ihre Gefühle akzeptierst und respektierst, kannst du ...

- 1. Ruhig und aufmerksam zuhören**
- 2. Gefühle mit einem Wort bestätigen**
„Oh ... Mhm ... Tatsächlich ... Interessant ...“
- 3. Dem Gefühl einen Namen geben**
„Du klingst wütend“, „Du siehst raurig aus.“
- 4. Ihre Wünsche in der Fantasie erfüllen**
„Ich wünschte, ich könnte die Banane sofort für dich reif machen.“

* * *

Alle Gefühle können akzeptiert werden.
Bestimmte Handlungen müssen unterbunden werden.

„Ich kann sehen, wie wütend du auf deinen Bruder bist. Sag ihm mit Worten, was du möchtest, nicht mit den Fäusten.“

Vielleicht findest du es nützlich diese und die folgenden Erinnerungskarten auszuschneiden und sie an einem strategischen Platz abzulegen.

2. TREFFEN

**Die Zusammenarbeit
mit den Kindern fördern**

DOS

Im Laufe eines einzelnen Tages, Sorge ich dafür,
dass mein Kind/meine Kinder Folgendes tut/tun:

Morgens

Nachmittags

Abends

DON'TS

Im Laufe eines einzelnen Tages, Sorge ich dafür,
dass mein Kind/meine Kinder Folgendes nicht tut/tun:

Morgens

Nachmittags

Abends

BESCHREIBE

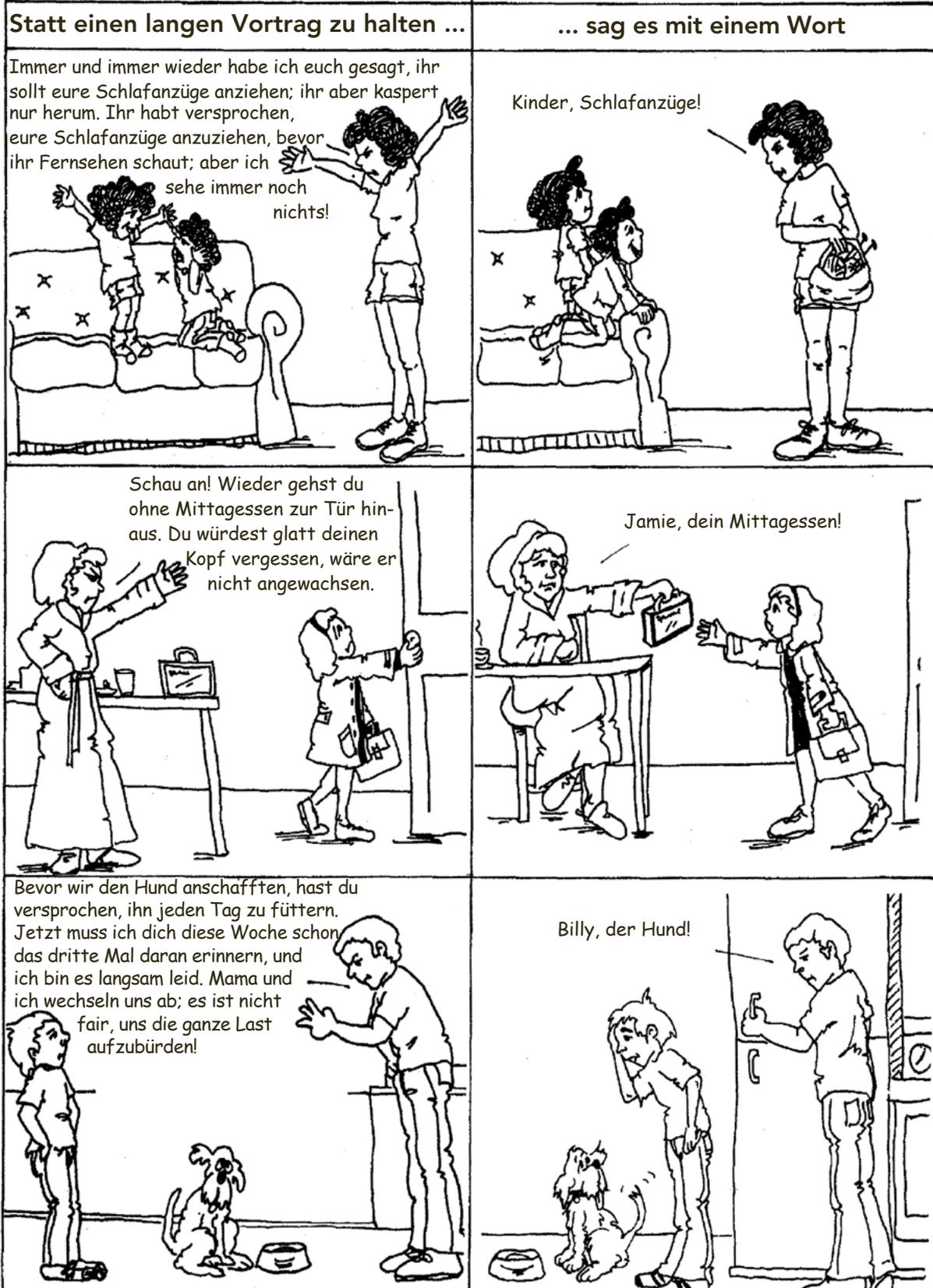
Beschreibe, was du siehst oder beschreibe das Problem.

Statt zu beschuldigen oder zu befehlen beschreibe, was du siehst
<p>Du bist unverantwortlich. Du lässt immer Wasser in die Wanne ein und vergisst es dann. Willst du die Wohnung unter Wasser setzen?</p> 	<p>Johnny, das Wasser in der Wanne geht bis zum Rand.</p> 
<p>Du hast den Hund den ganzen Tag noch nicht ausgeführt. Du verdienst kein Haustier.</p> 	<p>Ich sehe, dass Rover dauernd vor der Tür auf- und abläuft.</p> 
<p>Wie oft muss ich dir noch sagen, dass du das Licht im Bad ausmachen sollst, wenn du rausgehst?!</p> 	<p>Das Licht im Bad brennt noch!</p> 
<p>Hör sofort auf zu telefonieren!</p> 	<p>Jill, ich muss jetzt dringend telefonieren. Ich bin in einer Minute fertig!</p> 

INFORMIERE

Statt zu beschuldigen oder zu beleidigen informiere
 <p>Wer hat Milch getrunken und die Flasche draußen stehen lassen?</p>	 <p>Kinder, die Milch wird sauer, wenn ihr sie nicht in den Kühlschrank stellt.</p>
 <p>Das ist ekelhaft! Schau dir bloß die Apfelgehäuse in deinem Bett an. Du lebst wie ein Schwein!</p>	 <p>Apfelgehäuse gehören in den Mülleimer.</p>
 <p>Wenn ich dich noch einmal dabei erwische, dass du Wände beschmierst, passiert aber was!</p>	 <p>Wände sind nicht zum Beschmieren da. Dafür gibt's Papier.</p>
 <p>Dir fällt wohl nicht ein, mir bei der Hausarbeit ein wenig zur Hand zu gehen?</p>	 <p>Es wäre mir eine Hilfe, wenn du den Abendbrottisch decken würdest.</p>

SAG ES MIT EINEM WORT



Rede über deine Gefühle

Kommentiere nicht den Charakter oder die Persönlichkeit des Kindes.

Statt Kindern zu sagen, was mit ihnen nicht stimmt rede über deine Gefühle
<p>Hör auf damit! Du bist eine Nervensäge!</p> 	<p>Ich mag nicht, wenn du mich am Ärmel ziehst.</p> 
<p>Was stimmt eigentlich nicht mit dir? Immer lässt du die Verandatür offen!</p> 	<p>Es stört mich, wenn die Verandatür offensteht. Ich möchte keine Fliegen in unserem Essen.</p> 
<p>Du bist grob! Immer fällst du mir ins Wort!</p> 	<p>Ich bin so frustriert, wenn ich etwas sagen möchte und es nicht zu Ende bringen kann!</p> 
<p>Was meinst du mit „Ich muss dich mitnehmen?“ Du klingst wie eine verwöhnte Göre!</p> 	<p>Ich mag nicht, wenn man mir sagt, was ich zu tun habe. Ich höre lieber: „Papa, ich bin jetzt fertig. Kannst du mich mitnehmen?“</p> 

SCHREIBE EINE NACHRICHT

