



**Dorina
Schmorl
&
Vera
Wollenberg**



Geschwister- streit

WIE KÖNNEN WIR ALS ELTERN REAGIEREN?
FÜR ELTERN VON KINDERN BIS CA. 7 JAHREN.





Wir dürfen Eltern mit Ecken und
Kanten sein.
Nicht einfach nur NETT sondern
ECHT.





Geschwister- streit

WIR KOMMEN ALS ELTERN AN UNSERE GRENZEN. MANCHMAL LÄUFT ES WOCHENLANG "SPITZE" UND MANCHMAL HAUT UNS EIN GESCHWISTERSTREIT AUS DEN SOCKEN. WORAN DAS LIEGT UND WAS WIR ELTERN TUN KÖNNEN UM UNSERE KINDER GEWALTFREI ZU BEGLEITEN, DAS ERFÄHRST DU AUF DEN FOLGENDEN SEITEN. DABEI IST UNS GANZ WICHTIG ZU ERWÄHNEN, DAS ES FÜR UNS KEINE PERFEKTE ELTERN SCHAFT GIBT. ALSO UNSERE BEISPIELE SIND EBEN AUCH NUR BEISPIELE, JEDE SITUATION IST INDIVIDUELL ZU BETRACHTEN. DENN WENN WIR ANSTREBEN UNS IN JEDER ERDENKLICHEN SITUATION PERFEKT VERHALTEN ZU WOLLEN, KÖNNEN WIR DAMIT ZIEMLICH AUF DIE NASE FALLEN. ALSO UNSERE DEVISE IST:

"LASST UNS DIE SITUATIONEN FEIERN, IN DENEN WIR UNS SO VERHALTEN WIE WIR ES UNS WÜNSCHEN UND DIE SITUATIONEN, IN DENEN ES UNS NICHT GELINGT BEDAUERN UND REFLEKTIERT BETRACHTEN,"

EINMISCHEN ODER LAUFEN LASSEN?

Jeder Streit ist anders, jedes Kind und jeder Erwachsene ebenso. Also gibt es hier keine pauschale Antwort. Was uns wichtig ist bei dem Thema, dass wir unsere Kinder schützen. Da können wir die Situationen grob in zwei Richtungen einteilen:

1. Spätestens sobald Gefahr droht mischen wir uns ein.
2. Ein oder mehrere Kinder brauchen Unterstützung, dann sind wir am Start.

Wir frage unsere Kinder zum Beispiel einfach wenn wir hören, dass es einen Streit gibt:

"Braucht jemand Unterstützung?"
"Braucht jemand Hilfe?"
"Brauchst du Hilfe?"

Die Kinder entscheiden dann erst einmal selbst, ob sie in der Situation Hilfe oder Unterstützung wünschen.

Wir als Eltern dürfen auch auf unser Gefühl vertrauen. Unbewusst bemerken wir manchmal schon Anzeichen, die uns signalisieren: "Da möchte ich gerne unterstützen, da passiert gleich was". Dann können wir uns dem Streit annähern um, wenn es nötig ist, schnell eingreifen zu können. Gleichzeitig respektieren wir es auch wenn Kinder einen Konflikt alleine lösen wollen (solange alle in körperlicher und seelischer Sicherheit sind).

Ist es dann hingegen ein Streit, der zu Handgreiflichkeiten unter den Kindern führt oder ein Kind wirft etwas oder zieht dem anderen an den Haaren, dann sind wir da und kümmern uns sofort um die Sicherheit. Genauso wenn ein Kind seelisch verletzt wird.

Lassen wir die Kinder in diesen Situationen hingegen alleine, würden wir das Handeln auch stillschweigend bestätigen. Denn unsere Anwesenheit und das NICHT Handeln signalisiert den Kindern dann ja etwas.

EMPATHIE. DU BIST WICHTIG.

Unsere Kinder handeln um sich ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Konflikte entstehen, wenn Interessen oder Wertvorstellungen miteinander unvereinbar scheinen. Als aller erstes bedeutet das, unsere Kinder sagen JA zu ihren eigenen Bedürfnissen. Sie stehen für sich ein. Ist das etwas was du dir für das spätere Leben deines Kindes wünschst? Gleichzeitig wünschen wir uns meist auch, dass sie ihre Bedürfnisse auf eine gesellschaftlich anerkannte Weise kommunizieren können. Genau das lernen sie, wenn wir sie bei schwierigen Situationen wertschätzend begleiten. Wir können es ihnen vorleben.

Uns ist in solchen Situationen total wichtig, wie es dir als Mama oder Papa eigentlich geht. Die sogenannte Selbsteinfühlung / Selbstempathie. Gehen wir jetzt einfach mal davon aus, die Kinder kommen gerade noch alleine zurecht und du entscheidest, dich jetzt noch nicht einzumischen.

Dann nutze die Zeit und fühle mal in dich hinein.

- Wie fühlst du dich?
- Was brauchst du gerade?
- Was kannst du tun, um dir deine Bedürfnisse zu erfüllen?

Ja, diese Zeit ist nicht immer da. Doch es ist so wertvoll, wenn wir als Eltern mit uns selbst in Verbindung sind, denn dann können wir auch mit unseren Kindern in Verbindung kommen.

So kannst du dich besser verstehen und für dich sorgen. Denn unsere Haltung und unser Zustand entscheiden, wie wir auf den Konflikt reagieren können. Vielleicht kennst du diese Tage, an denen du total in deiner Mitte bist und Konflikte viel leichter begleiten kannst, als an einem Chaos-Tag wo schon eine Menge schief gelaufen ist.

Wir sind alle ok so wie wir sind

EMPATHIE.

VERSTEHEN HEISST NICHT, EINVERSTANDEN SEIN.

Sagen wir jetzt einmal es geht richtig rund. Eine Situation gefährdet die Sicherheit und du greifst sofort ein.

1. Handeln statt reden.
2. Empathie
3. Die 4 Schritte

Du sorgst als aller erstes für die Sicherheit. Dafür braucht es nicht unbedingt Worte, evtl. Stopp und die Hände nach vorne als Stopp Zeichen. Wenn die Kinder sich nicht loslassen und weitermachen, dann Sorge als erstes dafür, dass die Kinder auseinander kommen. Wenn alle in Sicherheit sind, geht es erst weiter. Weint ein Kind oder ist verletzt, kümmern wir uns als aller erstes um dieses Kind.

Wir fragend dann sowas wie:

"Was ist passiert?"

Dann ist der Raum offen und wir sind wertfrei. Die Kinder erklären uns als Eltern / Unterstützer dann meist was passiert ist und wir können dann den Kindern Empathie geben.

Wir hören einem Kind bei den Erzählungen zu, wiederholen die Erzählungen in den Worten des Kindes und versuchen unser Kind zu verstehen. Wir können mit unserem Kind die Gefühle und Bedürfnisse herausfinden und benennen. Haben wir das Gefühl, dass das Kind erst einmal satt an Empathie ist und sich gehört fühlt, fassen wir die Situation einmal zusammen.

Dann wenden wir uns dem anderen Kind zu. Wir versuchen auch hier die Sicht des Kindes zu verstehen, wiederholen das Gesprochene mit den Worten unseres Kindes und versuchen Gefühle und Bedürfnisse mit unserem Kind herauszufinden. Wir können dann auch diese Situation zusammenfassen.

Im Anschluss können wir dann die Kinder fragen:

"Seid ihr bereit..."

"Habt ihr eine Idee was wir machen können?"

Oder : "Wollt ihr meine Idee hören?".

4 SCHRITTE.

BEOBSACHTUNG, GEFÜHL, BEDÜRFFNIS, BITTE

Mama: "Was ist passiert?"

Kind1: "Mein Bruder soll aus meinem Zimmer raus."

Mama: "Du sagst dein Bruder soll aus deinem Zimmer raus?"

Kind1: "Ja er nervt, weil der hier alles unordentlich macht."

Mama: "Also du bist genervt, weil du ein ordentliches Zimmer haben willst?"

Kind1: "Ja."

Mama: "Ok also du willst, dass dein Bruder draußen bleibt. Du bist genervt brauchst Ordnung und die Sicherheit, dass es so bleibt wie du es jetzt hast?"

Kind 1: "Ja"

Mama: "Kind2 und du willst in das Zimmer rein?"

Kind 2: "Ja, ich will mit meiner Schwester spielen und mit ihren Spielsachen spielen, meine sind so doof."

Mama: "Ok deine Spielsachen sind doof und du willst mit deiner Schwester spielen, bist du traurig und wütend, wenn du siehst, dass sie die Türe zu macht?"

Möchtest du dabei sein? Und was zusammen machen?"

Kind2: "Ja, ich will was mit ihr zusammen machen."

Mama: "Phuu ok. Also Kind1 will, dass das Zimmer ordentlich bleibt und ist gerade genervt weil ihr Ordnung in ihrem Zimmer wichtig ist. Kind 2 möchte dabei sein und wünscht sich Spiel und Spaß mit Kind1. Habt ihr eine Idee was wir machen können?"

Dann kann alles mögliche passieren. Entweder findet sich etwas, was für beide ok ist oder es kann auch sein, dass Kind1 alleine im Kinderzimmer sein will und weiter Ruhe braucht. Dann können wir Kind2 dabei begleiten nach einer anderen Strategie zu suchen um sich das Bedürfnis nach Spiel, Spaß und Verbindung zu erfüllen. Wir sind da und begleiten Kind2 bei seinen Gefühlen und geben weiter Empathie. Denn Kind 1 ist nicht für die Erfüllung der Bedürfnisse von Kind2 zuständig. Traurigkeit darf sein.

**Es geht nicht ums
Funktionieren oder um die
perfekte Lösung**

IM NOTFALL GIRAFFEN- MOTZER

Was können wir tun, wenn wir merken eine Situation löst etwas in uns aus. Zum Beispiel werden wir wütend und unsere Strategie ist dann evtl. meckern, motzen, schreien oder handgreiflich werden.

Wenn du merkst, dass tiefes Atmen, den Raum zu verlassen (bitte gebe deinen Kindern dann Bescheid - ich brauche kurz eine Pause. Ich bin kurz in der Küche. Ich komme gleich wieder) und ähnliche Dinge dir nicht helfen, die Ruhe zu bewahren, dann - nämlich als Schutz bevor du schimpfst oder handgreiflich wirst - dann kannst du den Giraffenschrei (Giraffenmotzer) ausprobieren.

Der Giraffenschrei (Giraffenmotzer) ist eine Strategie, um Gefühle nicht an den Kindern aus zu lassen. Damit wir sie nach Möglichkeit nicht beschuldigen und beschämen.

Wie genau läuft das ab? Du schluckst deine Gefühle nicht herunter oder verdrängst sie. Du sprichst auch nicht wie ein friedvoller GFK Roboter und im Inneren tobt dein Wolf. Deine Kinder spüren dann, dass dein Gefühl und deine Handlung nicht zusammen passen. Unter Umständen lernen Sie so, das zusammenreißen gut und richtig ist.

Du kannst also die Energie deiner Gefühle zeigen. Zum Beispiel kannst du laut.

"Phuuuuuu!" rufen, "Stopp!", "Ahhhhhh," oder "Ich brauche Ruhe", "Ich bin genervt."

Wichtig ist, schreie dein Kind nicht direkt an. Es geht darum, die Zeit zwischen Reiz und Reaktion zu überbrücken, um selbst wieder ins Denken zu kommen. Hier kannst du zusätzliche Techniken anwenden, um dich wieder zu beruhigen.

Dein Schrei ist der letzte Ausweg vor dem Meckern und Motzen. Also die letzte Möglichkeit. Du rufst den Giraffenschrei für dich raus. Nicht gegen deine Kinder und vor allem nicht um deine Kinder zu beeinflussen. Es geht hierbei alleine darum, dass du deine Wut oder andere starke Gefühle umleitest. Die Wut ist kein schlechtes Gefühl, sie will gefühlt werden. Wenn wir sie verdrängen wird sie eher stärker. Deine Wut beschützt dich und gibt dir ein Zeichen.

Gefühle dürfen da sein

GESCHWISTER- STREIT ALS CHANCE

Schaffen wir es in Konfliktsituationen wertschätzend zu reagieren, leben wir genau diese Streitkultur vor. Wir sind Vorbilder!

Darum laden wir Eltern ein, ihre eigenen Bedürfnisse im Auge zu behalten. Sind wir mit uns in Verbindung und können wir unsere Gefühle und Bedürfnisse erkennen, haben wir die Chance auch unsere Kinder wertschätzend zu begleiten.

Die Reise beginnt bei uns selbst.

Wichtiger als feste Schritte ist für uns die liebevolle Haltung. Denn es geht um die Sprache des Herzens, es geht um Verbindung und darum sich selbst und andere auch dann zu lieben, wenn wir uns / sie sich nicht so verhalten, wie wir es gerne hätten. Bist du klar in deiner Haltung und sicher, schaffst du diese Situationen. Jede Situation ermöglicht dir mehr Übung.

Chancen nutzen

Noch ein paar Ideen:

- Feiern und Bedauern - statt Entschuldigen und Loben.

- "Aber" auswechseln in "gleichzeitig". Das schafft mehr Offenheit.

- Versuche die Situation aus der Vogelperspektive zu sehen. Bleib in der Beobachtung und vermeide Bewertungen.

- Verstehen heißt nicht, einverstanden sein. Bleibe bewertungsfrei.

- Ihr könnt Situationen im Nachhinein noch einmal besprechen.

"Als ich gerade so laut geredet habe, hast du dich erschrocken? Ich bedauere das total, ich möchte auch gerne ruhig mit dir sprechen, ich werde mich um mich kümmern und schauen was ich brauche."

"Was könnten wir nächstes Mal anders machen? Hast du eine Idee?"

Denke immer daran, dein Kind tut nichts gegen dich, sondern etwas für sich.

Schritt für Schritt Situationen reflektieren

1 Nimm Dir eine Minute Zeit für diese Situation.

2 Schreibe die drei Schritte auf:

Wertfreie
Beobachtung

Wie hast du
dich gefühlt

Was
brauchtest
du eigentlich

Wie
möchtest du
nächstes
Mal handeln?



Mein Tipp: Reflektiere jeden Abend eine Situation.

Elternsprechstunde

"Trotzphase"
Wutausbrüche
Geschwisterstreit
Strafen und Konsequenzen
Schlafverhalten
Grenzen setzen
Anziehen
Übergänge
Zähneputzen
Trocken werden
Und alles was dich interessiert

Jeder ist
**herzlich
Willkommen**
Wir treffen uns in
unserem
**Online
Übungsraum via
Zoom.**
**Anmeldung
erforderlich.**
Den Link zum
Übungsraum
erhältst du nach
der Anmeldung.



Melde dich noch jetzt an:
gehe auf www.verawollenberg.de im Shop
kannst du jeden Abend einzeln buchen.

Du kannst vom Austausch der
Gruppe profitieren.
Wie machen es andere
Eltern? Haben etwa viele
Eltern ähnliche Probleme?
Oh ja!

15 €
NUR MIT
VORANMELDUNG

www.verawollenberg.de
im Shop

Ihr könnt euch für jeden
Abend einzeln anmelden

PayPal™

Wann ist die Elternsprechstunde sinnvoll für dich?

Du möchtest etwas in deinem
Familienalltag ändern?

Du wünschst dir wertvolle Impulse
und Austausch?

Du möchtest konkrete Situationen noch
einmal durchgehen um daraus zu lernen?

Elternsprechstunde Online Dorina & Vera

Sind deine Batterien manchmal leer?

Schaffst du es einfach nicht, dein
theoretisches Wissen, praktisch in deinen
Familienalltag zu integrieren?

Hast du Fragen im Umgang mit deinem
Kind?

Suchst du nach leichten Strategien für
deinen Familienalltag?

Du willst es anders machen und bist offen
für Neues?



Theorie ist keine Praxis

Theorie ist eben keine Praxis, darum
besprechen wir echte Alltagssituationen.

Unser Gehirn kann neue Verschaltungen
entstehen lassen, wenn wir nur oft genug
Üben.

Um so mehr Übung wir mit einer
wertschätzenden Familiensprache haben,
um so leichter fällt es uns diese auch in
Stresssituationen wieder abzurufen.

Anmeldung und Termine unter

www.verawollenberg.de unter Elternsprechstunde

Weitere Infos hier

www.verawollenberg.de

www.dorinas-empathie-tankstelle.de

Kongress Angebot

SCHNUPPERKURS 50% RABATT (WORKSHOP)

CODE: VERA50

WWW.VERAWOLLENBERG.DE



Dorina's

Empathie-Tankstelle



Vera Wollenberg

ELTERN-KIND-KOMMUNIKATION

mit Herz