

Konflikte bei Kindern begleiten.

Leitfaden für Eltern

Warum Konflikte wichtig sind

Konflikte gehören zum Familienleben.

Sie sind anstrengend, manchmal laut und kosten uns Nerven.

Trotzdem sind sie ein wichtiger Teil der Entwicklung unserer Kinder.

Kinder lernen in Konflikten,

- eigene Bedürfnisse wahrzunehmen,
- Grenzen zu setzen und die Grenzen anderer zu respektieren,
- Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen,
- andere Perspektiven einzunehmen,
- gemeinsam Lösungen zu finden
- und mit Frust und Enttäuschung umzugehen.

Deshalb lautet die entscheidende Frage nicht:

Wie verhindere ich Konflikte?

Sondern:

Wie begleite ich mein Kind dabei, Konflikte zunehmend selbstständig zu lösen?

Meine Haltung entscheidet

Bevor ich mein Kind begleite, schaue ich zuerst auf mich.

Wie sehe ich Konflikte?

- Möchte ich möglichst schnell wieder Ruhe?
- Fällt es mir schwer, Streit auszuhalten?
- Muss am Ende jemand schuld sein?

Unsere eigene Geschichte beeinflusst, wie wir auf Konflikte reagieren.

Kinder brauchen Erwachsene, die Konflikte als Lernchance sehen.

Meine Rolle

Ich bin nicht Richter.

Ich bin nicht Problemlöser.

Ich begleite mein Kind dabei, Konflikte zunehmend selbstständig zu lösen.

Der Lösungskompass

Bevor ich in einen Konflikt einsteige, verschaffe ich mir Orientierung.

1. Bin ich ruhig genug?

Kinder brauchen einen ruhigen Erwachsenen.

Wenn ich selbst wütend oder gestresst bin, reguliere ich mich zuerst.

Tipp:

- langsam einatmen, Luft anhalten, nach langsamer ausatmen
- beide Füße bewusst auf den Boden stellen und atmen
- Finger-Atemübung (mit dem Daumen alle Finger abfahren)

2. Braucht mein Kind mich jetzt?

Nicht jeder Konflikt braucht einen Erwachsenen, der ihn für die Kinder löst.

Ich greife ein, wenn:

- jemand körperlich in Gefahr ist,
- ein deutliches Machtgefälle besteht,
- mein Kind entwicklungsbedingt noch nicht in der Lage ist, den Konflikt selbst zu lösen,

Manchmal braucht mein Kind Schutz.

Manchmal Führung.

Manchmal Unterstützung.

Und manchmal mein Vertrauen.

3. Was ist wirklich passiert?

Kinder erzählen Konflikte aus ihrer eigenen Wahrnehmung. Diese verdient es, ernst genommen zu werden – sie zeigt aber meist nur einen Teil der Situation.

Deshalb frage ich mich:

- Was habe ich selbst gesehen?
- Was erzählen mir die beteiligten Kinder?
- Was weiss ich wirklich?
- Was vermute ich nur?

Ich höre zu, ohne vorschnell zu urteilen.

Ich sammle Informationen, bevor ich Schlüsse ziehe.

Ich kenne vielleicht einen Teil der Geschichte – aber noch nicht die ganze.

Was steckt hinter dem Verhalten?

Kinder handeln nicht grundlos.

Hinter jedem Verhalten steckt der Versuch, ein Bedürfnis zu erfüllen.

Das wichtigste Grundbedürfnis ist **Bindung** – sich sicher, angenommen und verbunden zu fühlen.

Weitere wichtige Grundbedürfnisse sind:

- Autonomie
- Zugehörigkeit
- Kompetenz (ich kann etwas, ich bewirke etwas)
- Orientierung und Sicherheit
- Anerkennung und Wertschätzung
- Gerechtigkeit und Fairness

Nicht das Bedürfnis ist das Problem. Entscheidend ist, wie ein Kind versucht, dieses Bedürfnis zu erfüllen.

Ein Beispiel

Ein Kind möchte dazugehören.

Das Bedürfnis ist völlig verständlich. Es kann dieses Bedürfnis aber auf ganz unterschiedliche Weise erfüllen.

Zum Beispiel:

- ✓ Es fragt, ob es mitspielen darf.
- ✓ Es schlägt eine gemeinsame Idee vor.
- ✗ Es macht den Klassenclown, um bei der Gruppe gut anzukommen.

Das Bedürfnis ist dasselbe.

Die eine Handlung bringt das Kind selbst öfters in Schwierigkeiten.

Ein anderes Beispiel

Ein Kind möchte Gerechtigkeit.

- ✓ Es sagt: „Das finde ich unfair.“
- ✗ Es schubst seinen Bruder.

Wieder gilt:

Nicht das Bedürfnis ist problematisch. Die eine Handlung verletzt andere.

Genau hier setzt die V.A.V.-Methode an

Im ersten Schritt fragen wir:

Was war dir wichtig?

Im zweiten Schritt überlegen wir:

Wie könntest du dieses Bedürfnis anders erfüllen?

Dadurch lernt das Kind:

Meine Bedürfnisse dürfen sein.

Ich bin aber verantwortlich dafür, wie ich versuche, sie zu erfüllen.

Merksatz:

Jedes Bedürfnis ist erlaubt. Nicht jede Handlung ist hilfreich.

Die V.A.V.-Methode

V – Verbinden

Bevor wir nach Lösungen suchen, stellen wir Verbindung her.

Das Kind soll spüren:

Du bist okay.

Wir schauen gemeinsam auf deine Handlung.

Wir trennen immer:

Person und Verhalten. Du bist ok, dein Verhalten gerade nicht so...

Gemeinsam erkunden wir:

- Was ist passiert?
- Was war dir wichtig?
- Wie ging es dir?
- Welche Wirkung hatte deine Handlung auf den anderen?
- Was könnte dem anderen wichtig gewesen sein?

Je jünger das Kind, desto mehr beschreiben wir.

Je älter das Kind, desto mehr fragen wir.

A – Alternative finden

Jetzt richten wir den Blick nach vorne.

Wir suchen gemeinsam nach einer anderen Handlung.

Nicht:

"Mach das nie wieder."

Sondern:

"Was könntest du stattdessen tun?"

Je jünger das Kind,

desto mehr Ideen bieten wir an.

Je älter das Kind,

desto mehr entwickelt es eigene Lösungen.

V – Veränderung ermöglichen

Veränderung entsteht nicht durch Druck.

Sie entsteht,

wenn Kinder

- die Wirkung ihres Handelns verstehen,
- neue Handlungsmöglichkeiten kennenlernen
- und diese immer wieder ausprobieren dürfen.

Frage zum Abschluss:

Wie möchtest du beim nächsten Mal reagieren?