

Die VAV-Methode

Verbinden – Alternative finden – Veränderung ermöglichen

Konflikte gehören zum Familienleben dazu. Das Ziel ist nicht, sie zu vermeiden, sondern Kinder dabei zu begleiten, aus Konflikten zu lernen, Verantwortung für ihr Verhalten zu übernehmen und zunehmend selbst Lösungen zu finden.

Die VAV-Methode hilft dir, dein Kind nach einem Konflikt dabei zu unterstützen, die Wirkung seines Verhaltens zu verstehen, andere Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und beim nächsten Mal anders zu reagieren.

Das Ziel ist nicht, Schuldige zu finden. Das Ziel ist, aus Konflikten zu lernen.

V – VERBINDEN

Was war dir wichtig – und was hat dein Verhalten beim anderen ausgelöst?

Bevor wir nach Lösungen suchen, stellen wir Verbindung zum Kind her.

Dabei hilft uns die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation:

Du als Mensch bist okay. Dein Verhalten war es in dieser Situation nicht.

Wir trennen das Kind von seiner Handlung.

Das Kind soll spüren:

Ich werde nicht verurteilt.

Ich werde nicht beschämt.

Ich darf erzählen, was passiert ist.

Der Erwachsene möchte mich verstehen.

Das bedeutet nicht, dass wir problematisches Verhalten akzeptieren oder Grenzen aufgeben.

Wir können klar sagen:

Ich sehe, dass du richtig wütend warst. Wütend sein ist okay. Schlagen ist nicht okay.

Oder:

Ich möchte verstehen, was passiert ist. Mir geht es nicht darum, dich zu bestrafen. Wir schauen gemeinsam, was du beim nächsten Mal anders machen kannst.

Erst wenn das Kind sich sicher genug fühlt, können wir gemeinsam herausfinden:

Was ist passiert?

Was war dir wichtig?

Was hast du gefühlt?

Was hast du gedacht?

Welches Bedürfnis stand hinter deinem Verhalten?

Ziel der Verbindung ist nicht, das Verhalten gutzuheissen.

Ziel ist, eine Grundlage zu schaffen, auf der das Kind Verantwortung übernehmen und neue Handlungsmöglichkeiten entwickeln kann.

Bestrafung sagt: Du hast das falsch gemacht. Dafür wirst du bestraft.

Verbindung fragt: Was ist passiert und was brauchst du, um es beim nächsten Mal anders zu machen?

Merksatz:

Das Kind muss spüren: Nicht ich bin das Problem. Wir schauen gemeinsam auf mein Verhalten und suchen eine bessere Lösung.

Versuche zuerst zu verstehen, bevor du bewertest.

Hilf deinem Kind, die eigene Perspektive wahrzunehmen und gleichzeitig zu erkennen, dass das eigene Verhalten eine Wirkung auf andere Menschen hat.

Mögliche Fragen:

„Hilf mir zu verstehen, was passiert ist.“

„Was war dir wichtig?“

„Was hat dich so wütend gemacht?“

„Was glaubst du, was beim anderen passiert ist?“

„Wie könnte es ihm gegangen sein?“

„Was könnte ihm wichtig gewesen sein?“

Bei jüngeren Kindern gilt: weniger fragen, mehr begleiten.

Jüngere Kinder können die Perspektive eines anderen Menschen noch nicht zuverlässig selbstständig einnehmen. Der Erwachsene hilft deshalb, den Zusammenhang zwischen **Handlung und Wirkung** sichtbar zu machen.

Zum Beispiel:

„Schau mal, Philipp weint.“

„Ich glaube, er ist traurig.“

„Du hast ihm das Spielzeug weggenommen. Er wollte noch damit spielen.“

„Vielleicht weint er, weil er das Spielzeug gerne behalten wollte.“

Je jünger das Kind, desto weniger frage ich nach Empathie – desto mehr helfe ich ihm, Empathie aufzubauen.

Wichtig:

Verbindung bedeutet nicht Zustimmung.

Ich kann verstehen, was meinem Kind wichtig war, und sein Verhalten trotzdem nicht ok finden.

A – ALTERNATIVE FINDEN

Was könntest du stattdessen tun?

Verstehen allein verändert noch kein Verhalten.

Kinder brauchen Handlungsmöglichkeiten für den nächsten Konflikt. Dabei geht es nicht darum, dem Kind sofort eine Lösung vorzugeben, sondern es entsprechend seinem Entwicklungsstand dabei zu unterstützen, eigene Alternativen zu entwickeln.

Mögliche Fragen:

„Was hättest du stattdessen tun können?“

„Wie könntest du zeigen, was dir wichtig ist, ohne den anderen zu schubsen?“

„Welche andere Möglichkeit gibt es?“

„Was könntest du tun, wenn das nicht funktioniert?“

„Möchtest du eine Idee von mir?“

Bei jüngeren Kindern

Konkrete und einfache Alternativen anbieten:

„Du kannst sagen: Bin ich danach dran?“

„Du kannst Stopp sagen.“

„Du kannst mich holen, wenn du Hilfe brauchst.“

„Du kannst kurz weggehen.“

Bei älteren Kindern

Zuerst selbst nach Handlungsmöglichkeiten suchen lassen.

Wenn dem Kind nichts einfällt, kann der Erwachsene unterstützen oder Ideen anbieten.

So viel Unterstützung wie nötig. So viel Eigenverantwortung wie möglich.

Eine gute Alternative ist **konkret und umsetzbar**.

Nicht:

„Ich passe, dass das nicht mehr passiert“

Sondern:

„Ich sage Stopp.“

„Ich gehe kurz weg.“

„Ich sage, was mich stört.“

„Ich frage, wann ich dran bin.“

„Ich hole mir Hilfe.“

**Kinder brauchen nicht nur die Information, was sie nicht tun sollen.
Sie brauchen eine Idee, was sie stattdessen tun können.**

V – Veränderung

Veränderung entsteht aus Verbindung und neuen Handlungsmöglichkeiten.

Veränderung können wir nicht vom Kind verlangen.

Wir können sie auch nicht durch Strafen, Druck oder die Aufforderung „**Mach es beim nächsten Mal besser**“ erzwingen.

Veränderung entsteht, wenn Kinder zwei wichtige Erfahrungen machen:

Sie erkennen die Wirkung ihrer eigenen Handlung auf andere Menschen.

und

Sie entdecken, dass es andere Möglichkeiten gibt, ihr Bedürfnis zu erfüllen.

Das Kind lernt:

Meine Handlung hat etwas beim anderen ausgelöst.

Mein Bedürfnis war verständlich. Meine Handlung war nicht hilfreich oder hat einem anderen geschadet.

Ich habe andere Möglichkeiten, mit ähnlichen Situationen umzugehen.

Mit jeder begleiteten Konfliktsituation erweitert das Kind sein Handlungsrepertoire.

Es entwickelt zunehmend die Fähigkeit, die Folgen des eigenen Handelns wahrzunehmen, andere Perspektiven einzunehmen und zwischen verschiedenen Handlungsmöglichkeiten zu wählen.

Veränderung bedeutet deshalb nicht, dass ein Kind beim nächsten Mal automatisch anders handelt.

Entwicklung braucht Wiederholung, Begleitung und Zeit.

Unsere Aufgabe als Erwachsene ist es, Kinder immer wieder dabei zu unterstützen, die Wirkung ihrer Handlungen zu erkennen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Merksatz:

Veränderung wird nicht eingefordert. Sie entsteht, wenn Kinder verstehen, was ihre Handlung bewirkt hat, und erfahren, dass sie andere Möglichkeiten haben.

VAV bedeutet auch: „Was kann ich als Erwachsener dazu beitragen, damit mein Kind zunehmend selbstständiger handeln kann?“

Je jünger das Kind, desto mehr Führung

Die VAV-Methode wird dem Entwicklungsstand des Kindes angepasst.

Jüngere Kinder:

Ich beschreibe, begleite, stelle Zusammenhänge her und biete konkrete Alternativen an.

Ältere Kinder:

Ich frage, lasse reflektieren und übergebe zunehmend Verantwortung.

Kinder brauchen mit zunehmendem Alter nicht einfach weniger Führung. Die Art der Führung verändert sich.