

Adele Faber
Elaine Mazlish

Elternsein für Einsteiger

Einfache Regeln für ein glückliches
und krisenfestes Familienleben

OBERSTEBRINK

Inhalt

Vorwort der Autorinnen	S. 6
Vorwort des Verlegers zur deutschen Erstausgabe	S. 8

Erster Teil: Regeln und Fertigkeiten

Über Gefühle	S. 11
Die Zusammenarbeit mit den Kindern fördern.	S. 23
Eine Alternative zur Strafe	S. 33
Über Lob	S. 49
Über Zorn	S. 59

Zweiter Teil: Fragen und Antworten

Eltern fragen	S. 73
Index	S. 95

Erster Teil:

Regeln und Fertigkeiten

Über Gefühle

**„Was mich an Kindern stört?
Dass sie aufgrund der kleinsten Nichtigkeiten schreien
und sich nicht wieder beruhigen ...
und ich nicht mit ihnen diskutieren kann.“**

Wenn ihre negativen Gefühle geleugnet oder abgelehnt werden, verärgert das Kinder oft noch mehr.



Selbst eine schlüssige Lösung durch einen Elternteil scheint nicht zu helfen.



Kinder möchten, dass Sie wissen, was sie fühlen

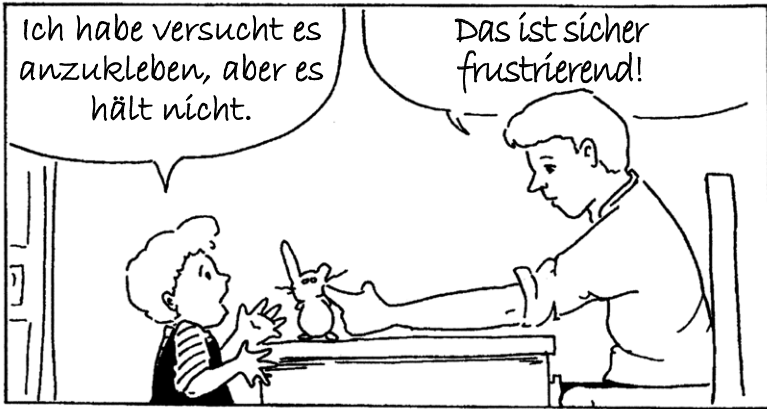
Manchmal hilft es, wenn Sie einfach nur zuhören.



Manchmal zeigt ihnen ein Laut wie „oh“ oder „mmh“, dass Sie verstehen.



Manchmal hilft es, wenn Sie das Gefühl benennen können.



Die meisten Kinder schätzen es, wenn Sie ihnen in der Fantasie das geben, was sie in der Realität nicht haben können.



Sie können die Gefühle der Kinder akzeptieren, selbst wenn Sie ihre Handlungen unterbinden oder einschränken müssen.



Üben Sie, Gefühle anzuerkennen

Erster Teil

Wählen Sie in jedem der folgenden Beispiele die Antwort aus, die zeigt, dass Sie die Gefühle verstehen.

1.

KIND: Papa hat mich fast umgebracht, als er diesen Splitter aus meinem Finger geholt hat.

- ELTERN: a) So schlimm hätte es nicht kommen können.
b) Klingt, als ob es wirklich weh getan hat.
c) Er hat es zu deinem eigenen Besten getan.

2.

KIND: Nur wegen ein bisschen Schnee hat der Trainer unser großes Spiel abgesagt.

- ELTERN: a) Das ist sicher eine Enttäuschung. Du hattest dich so darauf gefreut zu spielen und jetzt musst du warten.
b) Lass dich nicht runterziehen. Du wirst noch viele Gelegenheiten haben zu spielen.
c) Dein Trainer hat richtig entschieden. Manchmal wird aus ein bisschen Schnee viel Schnee.

3.

Ein Kind spielt mit Ihrer neuen Perlenkette.

- ELTERN: a) Wie oft habe ich dir gesagt, dass mein Schmuck für dich Tabu ist? Du bist ein böses Mädchen.
b) Bitte spiele nicht mit Mamis Perlen. Du wirst sie kaputt machen.
c) Dir gefallen meine neuen Perlen. Leider gehen sie leicht kaputt. Du kannst mit diesen Holzperlen oder mit diesem Schal spielen.

4.

KIND: Ich mag keine Spinnen.

ELTERN: a) Oh.

b) Wieso nicht? Sie sind ein Teil der Natur.

c) Ich mag sie auch nicht.

5.

KIND: (mit ängstlichem Blick) Ich habe morgen eine Matheprüfung.

ELTERN: a) Entspann dich. Ich bin sicher, dass du erfolgreich sein wirst.

b) Wenn du mehr Zeit mit Lernen verbracht hättest, würdest du dir jetzt keine Sorgen machen.

c) Du klingst besorgt. Bestimmt wünschst du dir, du hättest es schon hinter dir.

6.

Ihr Kind isst Spaghetti mit den Fingern.

ELTERN: a) Deine Tischmanieren sind widerlich.

b) Ich weiß, es ist verlockend mit den Fingern zu essen. Wenn die Familie zusammen isst, möchte ich, dass du eine Gabel benutzt.

c) Ich kann nicht glauben, dass du in deinem Alter noch mit den Fingern isst.

7.

KIND: David will mit mir zum Schulball gehen. Er ist wirklich nett, aber ich weiß nicht ...

ELTERN: a) Geh einfach. Du wirst sehen, dass du Spaß hast.

b) Denk darüber nach. Entweder möchtest du mit ihm dort hingehen oder nicht.

c) Also ein Teil von dir will gehen und ein Teil von dir ist nicht sicher.

8.

KIND: Ich werde von zu Hause weglaufen.

ELTERN: a) In Ordnung, ich helfe dir beim Packen.

b) Du bist albern. Ich will so etwas nicht von dir hören.

c) Du klingst sehr unglücklich. Ich schätze, du wünschst dir, dass vieles hier anders wäre.

Antworten: 1b, 2a, 3c, 4a, 5c, 6b, 7c, 8c

Üben Sie, Gefühle anzuerkennen

Zweiter Teil

Schreiben Sie unter jede der folgenden Aussagen

- a) eine Antwort, die nicht hilft
- b) eine Antwort, die hilft, weil sie die Gefühle anerkennt

1. *„Ich werde nie wieder mit Mia spielen!“*

Nicht hilfreich: _____

Hilfreich: _____

2. *„Wieso bekommt meine Schwester so viele Geburtstagsgeschenke?“*

Nicht hilfreich: _____

Hilfreich: _____

3. „Das Bild, das ich gemalt habe, ist hässlich.“

Nicht hilfreich: _____

Hilfreich:

4. „Mein Lehrer lässt uns zu viele Prüfungen schreiben.“

Nicht hilfreich: _____

Hilfreich:

5. Ein Kind schaut unglücklich.

Nicht hilfreich: _____

Hilfreich:

Mögliche Antworten

Hier sehen Sie einige mögliche Antworten auf die Aussagen der Kinder auf den vorherigen Seiten. Es gibt keine eine „korrekte“ Lösung. Solange wir die Gefühle eines Kindes mit Respekt anerkennen, verhalten wir uns hilfreich.

1. *„Ich werde nie wieder mit Mia spielen!“*

Nicht hilfreich: Du meinst das nicht ernst. Mia ist deine beste Freundin.

Hilfreich: Etwas, das sie getan hat, hat dich verärgert!

2. *„Wieso bekommt meine Schwester so viele Geburtstagsgeschenke?“*

Nicht hilfreich: Nun, an deinem Geburtstag wirst du Geschenke bekommen und deine Schwester nicht.

Hilfreich: Es kann schwer für dich sein, zu sehen, wie deine Schwester all diese Geschenke bekommt. Du wünschst dir vielleicht, heute wäre dein Geburtstag.

3. *„Das Bild das ich gemalt habe, ist hässlich.“*

Nicht hilfreich: Nein, ist es nicht. Es ist wunderschön.

Hilfreich: Ich sehe, dass du sehr enttäuscht von dem Bild bist.

4. „*Mein Lehrer lässt uns zu viele Prüfungen schreiben.*“

Nicht hilfreich: Du nörgelst an allem herum.

Hilfreich: Wenn du es entscheiden dürftest, gäbe es viel weniger Prüfungen.

5. *Ein Kind schaut unglücklich.*

Nicht hilfreich: Was ist los? Wenn du mir nicht erzählst, was los ist, kann ich dir nicht helfen.

Hilfreich: Etwas ist nicht in Ordnung. Irgendetwas macht dich traurig.