



Kanu-Elterngruppe



Kanu-Elterngruppe / Ablauf

- Vorstellung
- Wünsche und Erwartungen
- Grundannahmen
- Ziele
- Absprachen



Kanu-Elterngruppe / Ablauf

- Begrüßung
- Zeit für Fragen
- Thematische Arbeit (Einführung, Gespräch, Beispiele)
- Ausprobieren (Gruppenarbeit, Rollenspiele, Einzelarbeit)
- Zusammenfassung
- Aufgabe der Woche



Kanu-Elterngruppe / Ziele

- K** Kooperation
- a** angemessener Umgang
- n** nicht entmutigen lassen
- u** Unterstützung in schwierigen Situationen



- wie Erziehungsverhalten Kinder beeinflussen kann und wie Eltern ihre Kinder positiv unterstützen können.
- wie wir mögliche Gründe unangemessener (schwieriger, unbequemer, problematischer, herausfordernder) Verhaltensweisen erkennen, verstehen und positiv nutzen können.
- wie eigene Wertvorstellungen und Überzeugungen unser Verhalten beeinflussen.



Kanu möchte vermitteln, ...

- wie wichtig Ermutigung für die Entwicklung von Selbstvertrauen ist.
- wie wir mit Kindern wertschätzend und hilfreich sprechen können.
- wie wir Kinder in einem angemessenen Rahmen zur Mithilfe gewinnen können.
- wie wir freundlich und bestimmt Grenzen setzen.
- wie Kinder aus den Konsequenzen ihrer Handlungen lernen können.



Wir gehen davon aus, dass Kinder ...

- geliebt werden wollen.
- akzeptiert werden möchten.
- neugierig und wissbegierig sind.
- ernst genommen werden möchten.
- mitentscheiden wollen.



Wir gehen davon aus, dass Eltern ...

- stolz auf ihre Kinder sein möchten.
- einen guten Einfluss auf ihre Kinder haben wollen.
- ihren Kindern gute Entwicklungschancen geben wollen.
- sich eine gute Beziehung zu ihren Kindern wünschen.
- von ihren Kindern geliebt werden möchten.



Kanu-Elterngruppe / Hintergrund

- Menschen sind soziale Wesen und brauchen besonders in der Kindheit und Jugend andere Menschen, an denen sie sich orientieren und von denen sie lernen können, die für sie sorgen, sie lieben, sie schützen und sie deshalb auch begrenzen.
- Ein Kind, das sich nicht gesehen und beachtet fühlt, wird versuchen, durch unangemessenes (problematisches) Verhalten auf sich aufmerksam zu machen.
- Verhaltensweisen, die erfolgreich gewesen sind, werden wiederholt.



Aber:

- Eingeschliffene Verhaltensweisen unserer Kinder, die möglicherweise hinderlich sind, können wir durch Veränderung unseres Verhaltens schrittweise verändern.
- Das gelingt meist nicht ohne Übung, deshalb ist Ausprobieren so wichtig.
- Verändertes Verhalten führt häufig zu veränderten Einstellungen.



Kanu-Elterngruppe / Absprachen

1. Ich nehme regelmäßig teil.
2. Ich sage ab, wenn ich aus wichtigem Grund verhindert bin.
3. Ich beteilige mich so gut wie möglich.
4. Ich lasse auch die anderen zu Wort kommen.
5. Ich gehe respektvoll mit den anderen um.
6. Ich »tratsche« nichts nach außen.



2. Treffen: Erziehungsstile / Einflussfaktoren / unangemessenes Verhalten



Der »richtige« Erziehungsstil?

- Jeder Mensch ist mit Erziehung durch Eltern, Geschwister oder andere Menschen aufgewachsen.
Menschen erleben ihre eigene Erziehung sehr unterschiedlich.
Manche beschreiben sie als eher **autoritär (streng)**, **antiautoritär (laissez-faire)** oder **kooperativ (demokratisch)**.
- Einige Eltern erziehen ihre eigenen Kinder genauso, wie sie es kennengelernt haben.
Andere erziehen ihre Kinder bewusst ganz anders.
- Manche Eltern machen sich viele Gedanken um Erziehung, manche handeln eher aus dem Gefühl heraus.



Autoritärer Erziehungsstil

»Befehle erteilen« gehört eher zum autoritären Erziehungsstil, ...

- bei dem Eltern viele Regeln aufstellen und erwarten, dass ihre Kinder sich daran halten.
- bei dem die Eltern loben und strafen.
- der Kindern wenig Freiräume und Entscheidungsmöglichkeiten lässt.
- der es Kindern schwer macht, Probleme angemessen zu lösen.



Antiautoritärer Erziehungsstil

- »Nachgeben und immer gewähren lassen« gehören eher zum antiautoritären Erziehungsstil, ...
- der Kindern viel Freiraum gibt, jedoch keine Grenzen setzt.
 - bei dem verlässliche Richtlinien fehlen: Kinder können tun und lassen, was sie wollen.
 - der von Kindern als Gleichgültigkeit erlebt werden kann.



Kooperativer Erziehungsstil

»Entscheidungsmöglichkeiten geben« gehört eher zum kooperativen Erziehungsstil, ...

- der ein Gleichgewicht anstrebt zwischen Freiräumen und Grenzen, zwischen Rechten und Verantwortlichkeiten.



Kooperativer Erziehungsstil

ermöglicht es, ...

- Kinder in Entscheidungsprozesse einzubeziehen, ohne die Verantwortung an sie abzugeben.
- Kinder unterstützen zu können, eigenverantwortlich zu handeln.



Kanu-Manual – Elterngruppe

Annahmen

- Jedes Kind wird durch eine einzigartige Mischung aus Anlagen, die angeboren sind, und aus Erfahrungen mit seiner Umwelt geprägt.
- Einige angeborene Charakterzüge können im Laufe der Zeit stärker oder schwächer werden, sie werden jedoch nie ganz verschwinden.
- Verhaltensweisen, die erfolgreich waren, werden beibehalten.
- Eine Reihe von Verhaltensweisen lassen sich jedoch schon in wenigen Wochen oder Monaten verändern.



Kanu-Manual – Elterngruppe

Einflussfaktoren

Kinder entwickeln und verhalten sich beeinflusst durch:

- Angeborene Eigenschaften
- Lebensbedingungen
- Rollenverteilung (Mädchen / Jungen)
- Alters- und Entwicklungsphasen
- Erwartungshaltungen



Definition und Erklärung

- Unter »unangemessenem Verhalten« sind Verhaltensweisen zu verstehen, die in der aktuellen Situation nicht passend erscheinen.
- Wenn Kinder glauben, durch positives Verhalten nicht ausreichend gesehen zu werden, versuchen sie, durch unangemessenes Verhalten auf sich aufmerksam zu machen.
- Gelingt es Eltern, zu verstehen, was ihr Kind beabsichtigt, wenn es sich unangemessen verhält, kann dieses Verstehen helfen, das Kind zu positiverem Verhalten zu bewegen.



Unangemessenes Verhalten

kann dem Zweck dienen, ...

- sich zugehörig zu fühlen,
- auf sich aufmerksam zu machen,
- nicht übersehen zu werden,
- die eigene Not zum Ausdruck zu bringen
- und damit letztlich positive Ziele zu verfolgen.



Wichtig!

- Kindern ist nicht bewusst, welche Ziele sie mit ihrem (unangemessenen) Verhalten verfolgen.
- Eltern verursachen nicht das unangemessene Verhalten ihrer Kinder, aber sie können es durch ihr eigenes Verhalten verstärken.
- Durch verändertes eigenes Verhalten kann das Verhalten des Kindes verändert werden.



Kanu-Manual – Elterngruppe

Aufgabe der Woche

Wie erkenne ich das Ziel unangemessenen Verhaltens?

1. Wie fühle ich mich?
2. Was tue ich?
3. Wie reagiert mein Kind?



Kanu-Manual – Elterngruppe

Aufgabe der Woche

Wenn Ihr Kind unangemessenes Verhalten zeigt, beobachten Sie sich selbst und Ihr Kind:

- Was hat Ihr Kind gemacht? In welcher Situation?
- Wie ging es Ihnen dabei und wie haben Sie reagiert?
- Wie hat sich Ihr Kind daraufhin verhalten?
- Was könnte der Grund des unangemessenen Verhaltens des Kindes gewesen sein?



3. Treffen:

»Man könnte auch alles ganz anders sehen«
Perspektiven verändern
Neues ausprobieren



Kanu-Manual – Elterngruppe

Aufgabe der Woche

Mein Kind zeigt unangemessenes Verhalten.
Welches Ziel könnte dahinter stecken?

- Was hat mein Kind getan?
- Wie ist es mir dabei ergangen und wie habe ich darauf reagiert?
- Wie hat sich mein Kind dann verhalten?
- Welches Ziel hatte das unangemessene Verhalten?



Unangemessenes Verhalten – was ist das?

- Mein Kind handelt oder spricht unverschämt mit mir oder anderen.
- Mein Kind verletzt die Rechte anderer Menschen.
- Mein Kind verweigert die Zusammenarbeit.
- Durch sein Verhalten bringt mein Kind sich selbst oder andere Menschen in Gefahr.



Formen der konflikthafter Zuspitzung

- Komplementäre Eskalation

Es handelt sich hier um Konflikte, bei denen der eine Partner z. B. immer lauter, der andere immer leiser wird.

Die Verhaltensweisen bedingen sich gegenseitig.

Elterliche Nachgiebigkeit zieht vermehrte kindliche Forderungen nach sich.



Formen der konflikthafter Zuspitzung

- Symmetrische Eskalation

Zwei Partner stacheln sich in einem Konflikt mit ähnlichen Reaktionen gegenseitig auf (höher, schneller, weiter).

Elterliche Feindseligkeit verstärkt kindliche Feindseligkeit und umgekehrt.

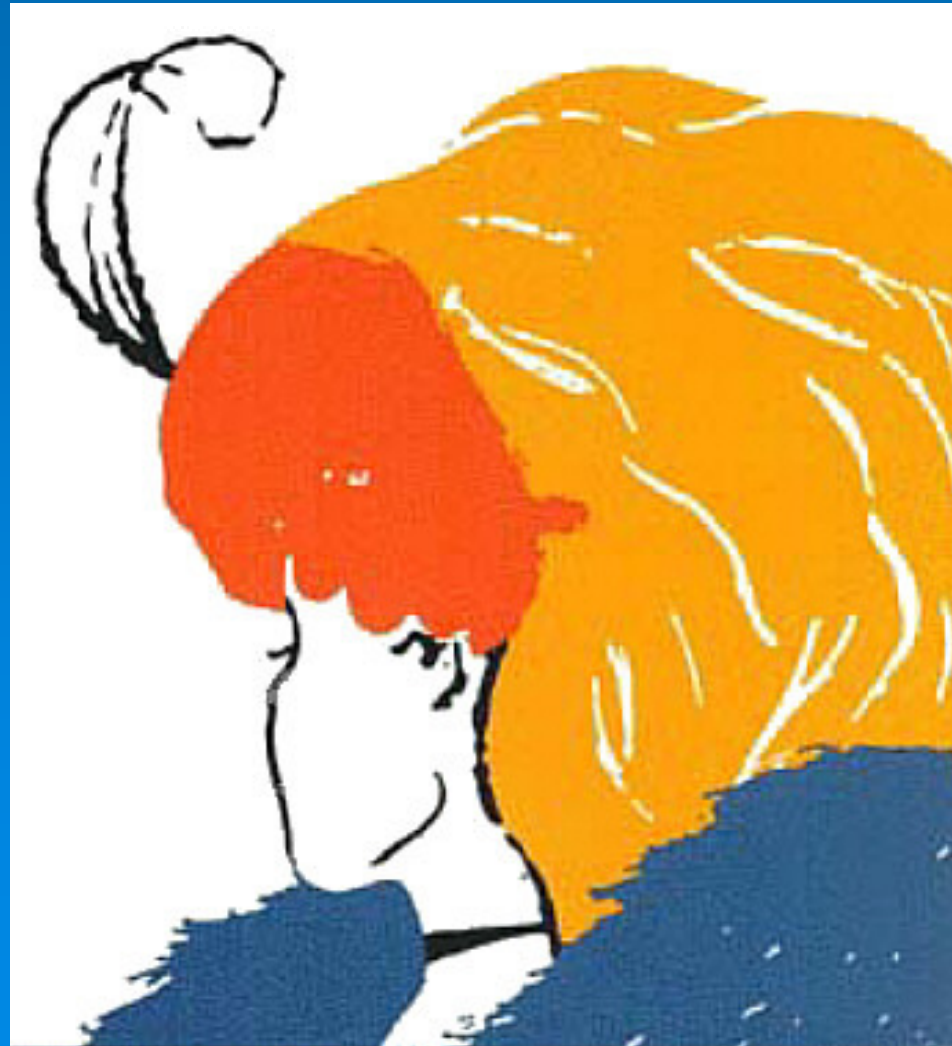


Die Perspektive verändern, Neues ausprobieren

- Statt auf das unangemessene Verhalten in gewohnter Weise zu reagieren, versuchen Sie etwas Neues!
- Tun Sie etwas, womit Ihr Kind nicht rechnet.
- Unterbrechen Sie Verhaltensmuster durch »Verblüffen«.
- Verändern Sie Ihre Perspektive!
- Vielleicht hilft es, die »lustige« Seite des Aufstands zu entdecken.

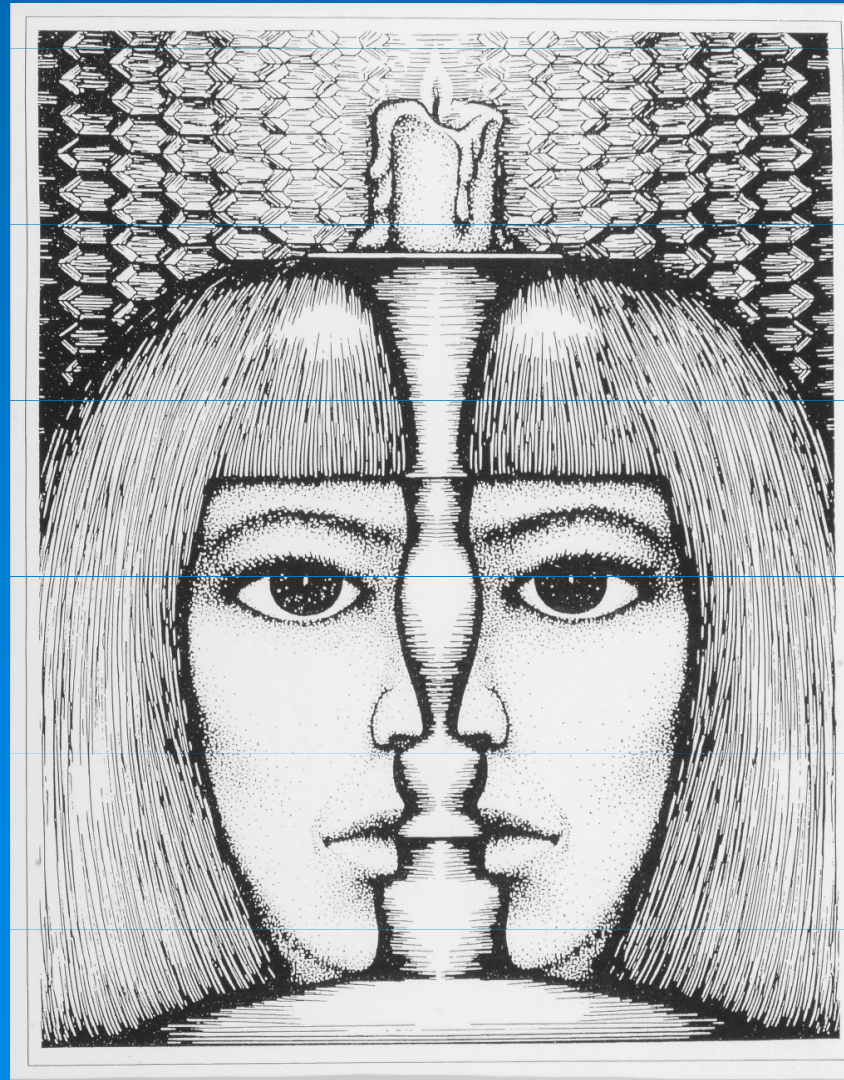
Kanu-Manual – Elterngruppe

Was sehen Sie?



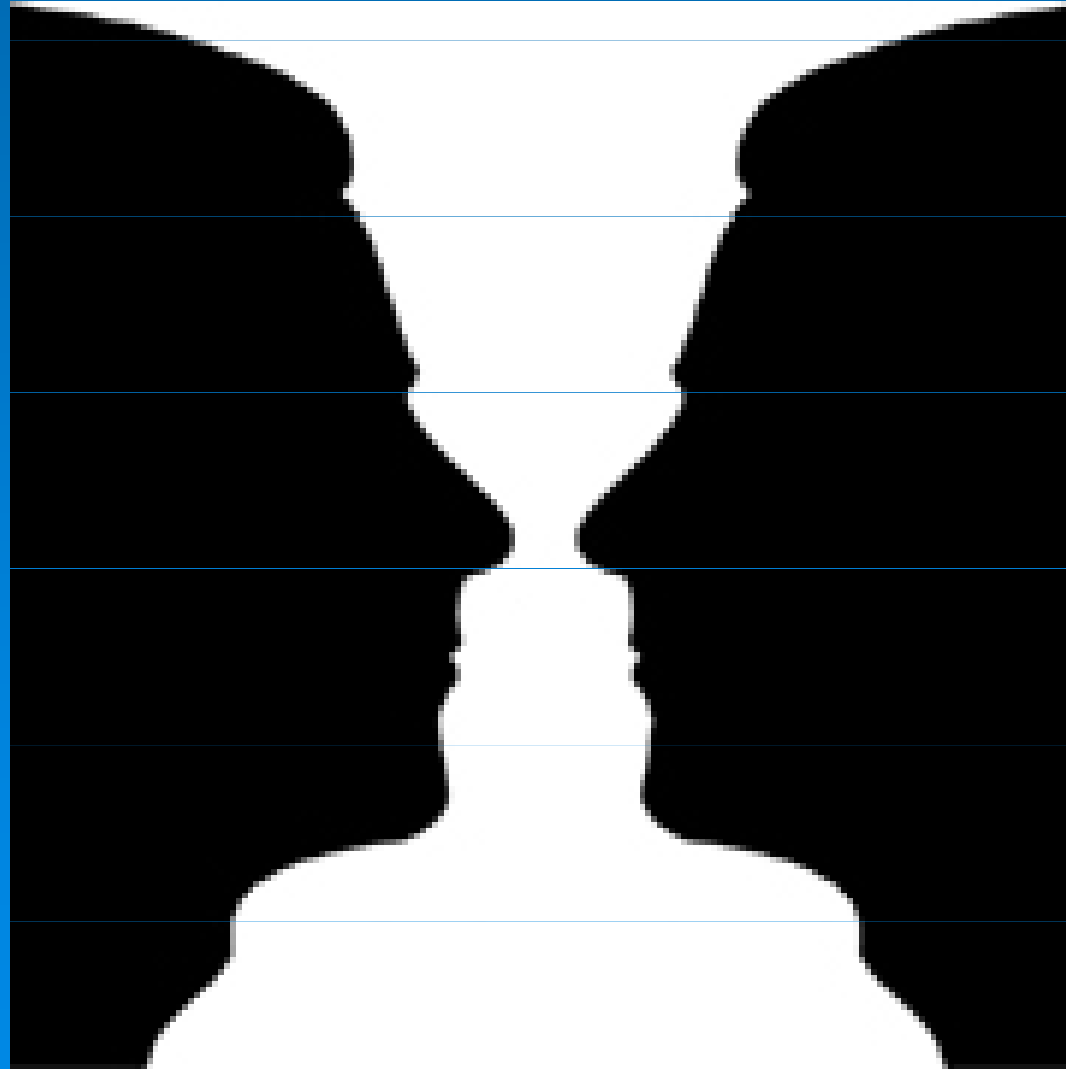
Kanu-Manual – Elterngruppe

Was sehen Sie?



Kanu-Manual – Elterngruppe

Was sehen Sie?





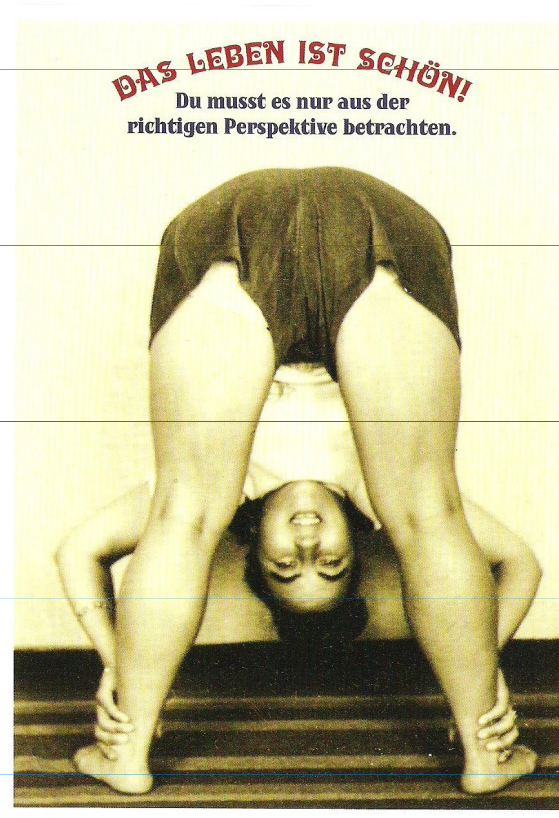
Kanu-Manual – Elterngruppe

Grundannahmen

- Jeder Mensch hat eigene Wertvorstellungen und Überzeugungen.
- Wertvorstellungen und Überzeugungen bestimmen unser Verhalten – und auch unseren Erziehungsstil.
- Wir können unsere Wertvorstellungen und Überzeugungen überprüfen.
- Wenn wir unseren Erziehungsstil (unser Verhalten) ändern, kann unser Kind sein eigenes Verhalten ändern.

Kanu-Manual – Elterngruppe

Perspektivenwechsel

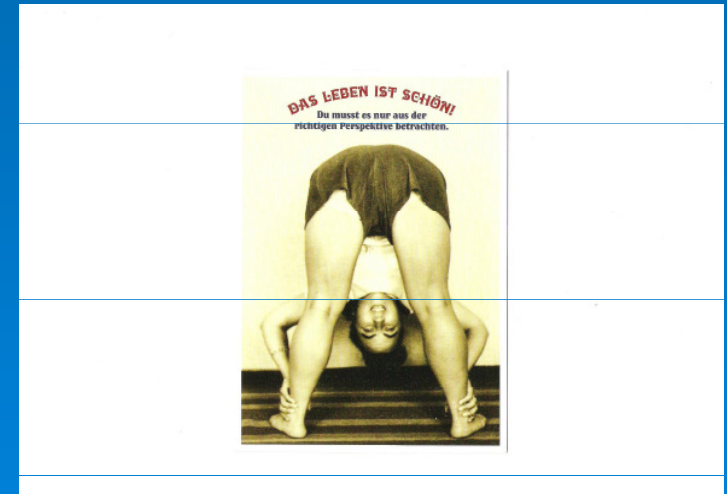


Kanu-Manual – Elterngruppe

Aufgabe der Woche

Ihr Kind zeigt unangemessenes Verhalten:

- Was hat Ihr Kind getan?
- Wie ist es Ihnen dabei ergangen und wie haben Sie darauf reagiert?
- Was könnte das Ziel des unangemessenen Verhaltens des Kindes gewesen sein?
- Wie würden Sie »normalerweise« reagieren?



Tun Sie etwas anderes als bisher!



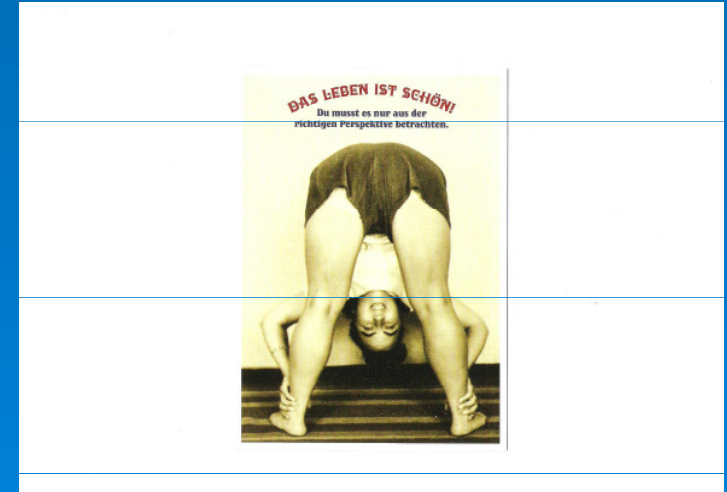
4. Treffen: Aktives Zuhören

Kanu-Manual – Elterngruppe

Aufgabe der Woche

Das Kind hat unangemessenes Verhalten gezeigt.

- Was genau hat es getan?
- Wie ist es Ihnen dabei ergangen und wie haben Sie darauf reagiert?
- Konnten Sie das Ziel des unangemessenen Verhaltens erkennen?
- Wie hätten Sie »normalerweise« reagiert?
- Was haben Sie stattdessen getan?





Kanu-Manual – Elterngruppe

Eltern können ...

- zeigen, dass ihnen die Gefühle ihrer Kinder wichtig sind und dass sie Verständnis für sie haben.
- zeigen, dass sie die Gefühle ihrer Kinder auch dann akzeptieren und ihnen mit Respekt begegnen, wenn sie anderer Meinung sind.
- ihre Kinder begleiten, auch wenn sie selbst nicht immer zu einer Lösung der Probleme ihrer Kinder beitragen.



Kanu-Manual – Elterngruppe

Kommunikation

Um die Kommunikation mit dem Kind zu fördern, soll ...

- das Zuhören möglichst aufmerksam sein.
- das Sprechen möglichst respektvoll sein.



Kanu-Manual – Elterngruppe

Hilfreiche Fragen

Um das Gespräch zu erleichtern und zu verstehen, was Ihr Kind bewegt, nutzen Sie sogenannte »W-Fragen«.

Lassen Sie Ihre Fragen mit folgenden Wörtern anfangen, diese laden zum Gespräch ein:

»Wo?« »Wann?« »Was?« »Wer?« »Wie?« »Welche?«

Verzichten Sie auf »Warum«. (»Warum« wird leicht als Anklage missverstanden.)



Kanu-Manual – Elterngruppe

Aktives Zuhören ...

bedeutet, mit besonderer Aufmerksamkeit zu versuchen, die Kinder mit ihren Gefühlen zu verstehen:

- Es hilft Kindern, sich verstanden zu fühlen.
- Es hilft Kindern, darüber nachzudenken, was sie fühlen und warum.
- Es hilft Kindern, zu wissen, dass über Gefühle geredet werden darf.



Kanu-Manual – Elterngruppe

Aktives Zuhören ...

- dient als Spiegel, der die Worte und Gefühle des Kindes widerspiegelt, z. B. durch Wiederholung der Aussagen.
- hilft, das Gefühl des Kindes beim Namen zu nennen und ihm Ausdruck zu verleihen.
- hilft, die Gefühle des Kindes durch Fragen zu erfassen.



Kanu-Manual – Elterngruppe

Beispiele

Gefühle erfragen und zum Gespräch anregen!

- Du bist ein bisschen ...?
- Du fühlst dich ein wenig ...?
- Du scheinst sehr ...?



Mimik und Körpersprache ...

können Gefühle zum Ausdruck bringen:

- Stirn runzeln
- Lächeln
- Kopf hängen lassen
- Gesicht verziehen
- Schultern beugen
- Fäuste ballen
- Arme verschränken



Die Palette der Gefühle

- Welche **angenehmen** / **positiven** Gefühle kennen Sie?
- Welche **unangenehmen** / **negativen** Gefühle kennen Sie?



Kanu-Manual – Elterngruppe

Aktives Zuhören ...

- hilft, mit Menschen ohne Unterstellungen und Kritik über mögliche Gefühle ins Gespräch zu kommen.
- hilft Kindern, sich auch dann verstanden zu fühlen, wenn ihre Eltern ihnen etwas abschlagen müssen oder anderer Meinung sind.
- hilft, die Kinder unser Interesse an ihren Empfindungen spüren zu lassen.



Kanu-Manual – Elterngruppe

Aufgabe der Woche

Wählen Sie eine Situation, in der Sie aktives Zuhören ausprobieren möchten.

- Vermeiden Sie vorschnelle Reaktionen und Worte!
- Probieren Sie das aktive Zuhören aus, wiederholen Sie, was Sie verstanden haben.
- Versuchen Sie, die Gefühle Ihres Kindes über Mimik, Körpersprache und Worte »zu lesen«.
- Fragen wie »Du wirkst ...«, »Du scheinst ein wenig ...«, »Du hörst dich sehr ...« können Sie dabei unterstützen.



5. Treffen: Ermutigung



Kanu-Manual – Elterngruppe

Aufgabe der Woche

Gab es eine Situation, in der Sie aktives Zuhören ausprobiert haben?

- Ist es Ihnen gelungen, vorschnelle Worte, Reaktionen und Ratsschläge zu vermeiden?
- Haben Sie versucht, die Gefühle Ihres Kindes über Mimik, Körpersprache und Worte »zu lesen«?
- Konnten Sie Ihre Wahrnehmung in Fragen wie »Du wirkst ...«, »Du scheinst ein wenig ...«, »Du hörst dich sehr ...« vermitteln?



Kanu-Manual – Elterngruppe

Grundannahmen

- Durch Ermutigung fühlen sich Menschen geschätzt und bestätigt.
- Um ein gesundes Selbstvertrauen zu entwickeln, brauchen Kinder Ermutigung.
- Selbstvertrauen brauchen wir, um den Mut zu haben, neue Dinge zu beginnen.
- Lob und Ermutigung sind unterschiedliche Dinge.



Ermutigung unterstützt ein Kind, ...

- eigene Fähigkeiten zu schätzen.
- sich Herausforderungen gewachsen zu fühlen.
- sich so anzunehmen, wie es ist.
- sich stark zu fühlen.

Ermutigung hebt das Selbstwertgefühl.



Kanu-Manual – Elterngruppe

Lob und Ermutigung

Zwei Paar Schuhe!

- Lob ist die Anerkennung für etwas Geleistetes.
- Lob ist »Belohnung«.
- Ermutigung muss man sich nicht »verdienen«.
- Ermutigung hilft, Dinge zu wagen, die man sich nicht zutraut oder die bei vorherigen Versuchen noch nicht gelungen sind.



Selbstermutigung ist wichtig, um ...

- die Angst vor Misserfolgen zu verlieren.
- die eigenen Fähigkeiten kennenzulernen.
- die eigenen Fortschritte wahrnehmen zu können.
- das eigene Selbstbewusstsein zu stärken.

Wer sich selbst ermutigen kann, kann ein gutes Modell für andere Menschen sein.



Kanu-Manual – Elterngruppe

Aufgabe der Woche

Finden Sie Möglichkeiten, Ihr Kind zu ermutigen.

Achten Sie darauf, ...

- was passiert ist / wie die Situation war.
- wie Sie Ihr Kind ermutigt haben.
- wie Ihr Kind darauf reagiert hat.



6. Treffen: Ich-Botschaften



Kanu-Manual – Elterngruppe

Aufgabe der Woche

Ihr Kind wirkte mutlos, unsicher oder enttäuscht.

- In welcher Situation haben Sie Ihr Kind ermutigt?
 - Was ist zuvor passiert?
 - Was haben Sie gesagt oder getan, um Ihr Kind zu ermutigen?
 - Ist es Ihnen leicht gefallen?
 - Wie hat Ihr Kind darauf reagiert?
-
- Ist es Ihnen in der letzten Wochen gelungen, sich selbst zu ermutigen?
 - Wie haben Sie sich dabei gefühlt?



Warum Ich-Botschaften?

- Ich kann ein Problem ohne Vorwürfe ansprechen.
- Ich benenne eine ganz konkrete Situationen.
- Ich konzentriere mich auf mich selbst, nicht auf mein Kind.
- Ich nehme mich selbst und meine Gefühle ernst.
- Ich verleihe meinen eigenen Gefühlen Ausdruck.



Wie sehen Ich-Botschaften eigentlich aus?

Eine Ich-Botschaft besteht aus drei Kernelementen:

- Ich sage, **was ich fühle oder empfinde.**
- Ich beschreibe, **was passiert ist, worum es geht.**
- Ich erkläre, **warum ich mich so fühle.**

Es gibt verschiedene Wege, eine Ich-Botschaft zu formulieren.
Entscheidend ist, dass Sie von sich und Ihren Gefühlen sprechen.
Die Reihenfolge der Kernelemente ist dabei weniger entscheidend.



Kanu-Manual – Elterngruppe

Du-Botschaften

wirken wie Vorwürfe:

- »Du solltest das doch besser wissen!«
- »Du nervst ja die ganze Zeit nur herum!«
- »Du lässt das jetzt gefälligst sofort bleiben!«
- »Du willst mich wohl auf die Palme bringen?«
- »Du bist wirklich total rücksichtslos!«
- »Du bist schon wieder bei Rot über die Straße gelaufen!«



Statt mein Kind zu stärken, erreiche ich möglicherweise das Gegenteil:

- Mein Kind fühlt sich beschuldigt und hört nicht mehr zu.
- Mein Kind geht in eine Verteidigungshaltung und nimmt den Kampf mit mir auf.
- Mein Kind fühlt sich zunehmend entmutigt.
- Mein Kind verliert zunehmend an Selbstvertrauen.



Kanu-Manual – Elterngruppe

Eine Gegenüberstellung

Du-Botschaft	Ich-Botschaft
Was fällt dir ein, so mit mir zu sprechen?	



Kanu-Manual – Elterngruppe

Eine Gegenüberstellung

Du-Botschaft	Ich-Botschaft
Was fällt dir ein, so mit mir zu sprechen?	Ich ärgere mich, wenn du in einem so frechen Ton mit mir redest.



Eine Gegenüberstellung

Du-Botschaft	Ich-Botschaft
Was fällt dir ein, so mit mir zu sprechen?	Ich ärgere mich, wenn du in einem so frechen Ton mit mir redest.
Kannst du nicht sehen, dass ich gerade telefoniere?	



Eine Gegenüberstellung

Du-Botschaft	Ich-Botschaft
Was fällt dir ein, so mit mir zu sprechen?	Ich ärgere mich, wenn du in einem so frechen Ton mit mir redest.
Kannst du nicht sehen, dass ich gerade telefoniere?	Ich möchte noch fünf Minuten telefonieren, dann habe ich Zeit für dich.



Eine Gegenüberstellung

Du-Botschaft	Ich-Botschaft
Was fällt dir ein, so mit mir zu sprechen?	Ich ärgere mich, wenn du in einem so frechen Ton mit mir redest.
Kannst du nicht sehen, dass ich gerade telefoniere?	Ich möchte noch fünf Minuten telefonieren, dann habe ich Zeit für dich.
Wer hat dir erlaubt, deine guten Sachen draußen zu tragen?	



Eine Gegenüberstellung

Du-Botschaft	Ich-Botschaft
Was fällt dir ein, so mit mir zu sprechen?	Ich ärgere mich, wenn du in einem so frechen Ton mit mir redest.
Kannst du nicht sehen, dass ich gerade telefoniere?	Ich möchte noch fünf Minuten telefonieren, dann habe ich Zeit für dich.
Wer hat dir erlaubt, deine guten Sachen draußen zu tragen?	Ich bin ärgerlich, dass du deine guten Sachen draußen zum Spielen anziehst. Wir haben verabredet, dass du dich nach der Schule umziehst.



Eine Gegenüberstellung

Du-Botschaft	Ich-Botschaft
Was fällt dir ein, so mit mir zu sprechen?	Ich ärgere mich, wenn du in einem so frechen Ton mit mir redest.
Kannst du nicht sehen, dass ich gerade telefoniere?	Ich möchte noch fünf Minuten telefonieren, dann habe ich Zeit für dich.
Wer hat dir erlaubt, deine guten Sachen draußen zu tragen?	Ich bin ärgerlich, dass du deine guten Sachen draußen zum Spielen anziehst. Wir haben verabredet, dass du dich nach der Schule umziehst.
Warum kommst du schon wieder viel zu spät nach Hause?	



Eine Gegenüberstellung

Du-Botschaft	Ich-Botschaft
Was fällt dir ein, so mit mir zu sprechen?	Ich ärgere mich, wenn du in einem so frechen Ton mit mir redest.
Kannst du nicht sehen, dass ich gerade telefoniere?	Ich möchte noch fünf Minuten telefonieren, dann habe ich Zeit für dich.
Wer hat dir erlaubt, deine guten Sachen draußen zu tragen?	Ich bin ärgerlich, dass du deine guten Sachen draußen zum Spielen anziehst. Wir haben verabredet, dass du dich nach der Schule umziehst.
Warum kommst du schon wieder viel zu spät nach Hause?	Ich mache mir große Sorgen, wenn du so spät nach Hause kommst, weil ich nicht sicher bin, ob auch alles in Ordnung ist.



Schwierige Alltagssituationen (I)

- Mein Kind weigert sich hartnäckig, sein Zimmer aufzuräumen.
- Mein Kind will absolut nicht ins Bett.
- Mein Kind will ohne warme Jacke zum Spielen nach draußen.
- Mein Kind will mit seinen neuen Schuhen im Schneematsch spielen.
- Mein Kind hört sehr laut Musik in seinem Zimmer.



Schwierige Alltagssituationen (II)

- Mein Kind weigert sich, an der gemeinsamen Mahlzeit teilzunehmen.
- Mein Kind fängt eine halbe Stunde vor der Mahlzeit an zu naschen.
Erfahrungsgemäß ist der Hunger dann zur Essenszeit gestillt.
- Mein Kind will die Hausaufgaben erst nach dem Spielen erledigen.
Erfahrungsgemäß ist es dann zu müde zum Arbeiten und schafft nicht mehr die gesamten Hausaufgaben.
- Mein Kind ärgert die jüngeren Geschwister.



Ich-Botschaften als »Türöffner«

Ich-Botschaften können die »Tür« zu meinem Kind öffnen:

- »Ich habe das Gefühl, dass dich irgendetwas bedrückt. Möchtest du mir davon erzählen?«
- »Ich habe den Eindruck, dass es dir in letzter Zeit nicht gut geht, du siehst so bedrückt aus. Wollen wir zusammen überlegen, was dir helfen und was dir guttun könnte?«
- »Ich merke, dass du nicht mehr so viel aus der Schule erzählst. Gibt es vielleicht Stress mit deinen Lehrern oder Mitschülern?«



Ich-Botschaften zur Ermutigung

Ich-Botschaften können auch eine liebevolle Ermutigung und Bestätigung sein:

- »Ich freue mich, dass du dein Zimmer schon aufgeräumt hast. Jetzt haben wir Zeit, den Kuchen zusammen zu backen.«
- »Ich finde es total spannend, was du erzählst, wenn du aus der Schule kommst.«
- »Ich sehe, du hast staubgesaugt. Klasse, vielen Dank!«
- »Ich habe mich gestern über deine Drei in Mathe richtig gefreut, weil ich gesehen habe, wie gut du dich vorbereitet hast!«
- »Ich bin schon ganz gespannt, deine Freundin kennenzulernen.«



Kanu-Manual – Elterngruppe

Aufgabe der Woche

Wenn Ihr Kind mit Ihnen unverschämt spricht oder wenn es unangemessenes Verhalten zeigt:

- Innehalten, durchatmen, nachfragen.
- Nutzen Sie, falls es zur Situation passt, aktives Zuhören!
- Verwenden Sie so oft wie möglich Ich-Botschaften, um dem Kind einerseits Grenzen aufzuzeigen und andererseits Ihre eigenen Gefühle zu verdeutlichen.



7. Treffen: Verantwortung

Fürsorge, Einmischen und Raushalten – wie und wann?



Fragen, die helfen, zu erkennen, ob ich eingreifen muss:

- Verletzt mein Kind eigene oder die Grenzen anderer Menschen?
- Ist mein Kind zu jung, um das Problem allein lösen zu können?
- Ist das, was mein Kind tut, gefährlich?
- Wird etwas beschädigt?



Kanu-Manual – Elterngruppe

Verantwortlichkeit

Wenn auch nur eine der Fragen mit Ja beantwortet wird, sollte ich eingreifen.

Wenn die Antwort auf alle Fragen Nein ist, handelt es sich um ein Problem meines Kindes, das ich ihm zutrauen sollte, es selbst zu lösen.



Kanu-Manual – Elterngruppe

Aufgabe der Woche

Es gibt ein Problem mit dem Kind: Reagieren Sie entsprechend mit »Einmischen« oder »Raushalten«.

Fragen Sie sich:

- Verletzt mein Kind eigene oder die Grenzen anderer?
- Ist mein Kind zu jung, um für das Problem verantwortlich zu sein?
- Ist das, was mein Kind tut, gefährlich?
- Wird etwas beschädigt?



8. Treffen: Konsequenzen im Alltag



Kanu-Manual – Elterngruppe

Aufgabe der Woche

Gab es eine Situation, in der Sie in sich entscheiden mussten, ob Sie sich einmischen oder raushalten?

- Was ist vorgefallen?
- Wie haben Sie sich in dieser Situation verhalten?



Konsequentes Verhalten ...

- ist nicht als einmalige Handlung, sondern vielmehr als Prozess zu verstehen, in dem Eltern sinnvolle Grenzen definieren und dann auch konsequent durchsetzen.
- beinhaltet eine bewusste Grenzsetzung der Eltern mit dem Ziel, ihren Kindern Halt und Orientierung zu geben.



Wie geht das? – »Sinnvolle Konsequenz«

Wichtig ist, wie immer, der respektvolle Umgang mit meinem Kind (ohne zu schimpfen und zu drohen), z. B.

- Ich-Botschaften, aktives Zuhören
- Entscheidungsmöglichkeiten lassen
- Konsequenzen aufzeigen und erfolgen lassen



Wie geht das? – »Sinnvolle Konsequenz«

- Konsequenzen sind etwas anderes als Strafe!
- Konsequenzen sollten nachvollziehbar sein.
- Konsequenzen sollten sich möglichst gezielt auf das betreffende Verhalten Ihres Kindes beziehen.

Beispiele:

Ihr Kind kommt zu spät – Fernsehverbot. Sinnvoll?

Ihr Kind zerstört aus Wut die Kaffeekanne – Taschengeld-Entzug.
Sinnvoll?



Konsequenzen im Alltag

- Konsequenzen beziehen sich auf die Gegenwart – nicht auf die Vergangenheit.
- Sie rücken das Verhalten in den Mittelpunkt und stehen dazu in einem direkten Zusammenhang.
- Sie betonen, dass Ihr Kind sich auch anders hätte verhalten können.
- Konsequenzen sollten klar, bestimmt und respektvoll erfolgen (durch »Ich-Botschaften«).



Ziel sinnvoller Konsequenzen

- Unangemessenes Verhalten Ihres Kindes soll verändert werden.
- Ihr Kind erfährt Orientierung innerhalb klarer Grenzen.
- Es erlebt, dass sein Verhalten nicht egal ist, sondern dass es ernst genommen wird und sein Verhalten gegebenenfalls Folgen hat.



Kanu-Manual – Elterngruppe

Einige Tipps

- Lassen Sie Ihrem Kind Entscheidungsmöglichkeiten innerhalb der von Ihnen gesetzten Grenzen:
»Räumst du dein Zimmer vor oder nach dem Essen auf?«
- Geben Sie nicht auf! Lange »eingespielte« Verhaltensweisen lassen sich nicht von heute auf morgen ändern – weder bei Ihrem Kind noch bei Ihnen selbst.
- Wenn es Ihnen schwerfällt, Konsequenzen durchzuhalten, holen Sie sich Unterstützung (Ermutigung).



Kanu-Manual – Elterngruppe

Aufgabe der Woche

- Denken Sie an ein Problemverhalten Ihres Kindes, worauf Sie bisher nicht passend reagieren konnten.
Wählen Sie nicht gleich das schwierigste Problem aus.
- Überlegen Sie, was Sie sagen und tun können, um Entscheidungsmöglichkeiten anzubieten (z. B. Aufgaben vor oder nach dem Essen erledigen).
- Lassen Sie Konsequenzen erfolgen, wenn Ihr Kind sich nicht darauf einlässt.



9. Treffen: Familienkonferenz



Kanu-Manual – Elterngruppe

Aufgabe der Woche

- Zeigte Ihr Kind ein problematisches Verhalten, auf das Sie bisher nicht passend reagieren konnten?
- Welche Entscheidungsmöglichkeiten haben Sie Ihrem Kind angeboten?
- Welche Konsequenzen haben Sie sich überlegt?
- Konnten Sie Ihr geplantes Verhalten umsetzen?
- Wie hat Ihr Kind darauf reagiert?



Definition von Familienkonferenzen

- Familienkonferenzen sind vereinbarte Treffen aller Familienmitglieder, bei denen jeder die Möglichkeit hat, wichtige Themen anzusprechen.
- Sie können regelmäßig oder auch nach Bedarf stattfinden; der Anlass sollte jedoch nicht immer ausschließlich problembezogen sein.
- Wichtig dabei ist, dass alle Familienmitglieder daran teilnehmen.



Ziele von Familienkonferenzen

- Sich bewusst Zeit füreinander nehmen.
- Zusammenarbeit in der Familie stärken.
- Anliegen, die die Familie betreffen, gemeinsam besprechen.
- Schöne Erlebnisse miteinander teilen und Spaß haben.



Einige hilfreiche Tipps

- Die Themen sollten zwischen den Familienkonferenzen auf einer »öffentlichen Liste« gesammelt werden.
- Die Treffen sollten möglichst immer zur gleichen Zeit stattfinden.
- Die Ergebnisse und Vereinbarungen sollten schriftlich festgehalten werden.
- Ein Familienmitglied übernimmt die Gesprächsführung (je nach Alter der Kinder kann dies auch reihum erfolgen).



Kanu-Manual – Elterngruppe

Aufgabe der Woche

- Führen Sie in der kommenden Woche eine Familienkonferenz durch.
- Kündigen Sie dies, wenn möglich, gleich morgen an und legen den Zeitpunkt und die Dauer fest.
- Bedenken Sie, dass alle Familienmitglieder dabei sein sollten.
- Legen Sie eine Liste aus, damit wichtige Dinge nicht vergessen werden.
- Für die erste Konferenz übernehmen Sie die Leitung – schaffen Sie dazu eine schöne Atmosphäre.
- Sammeln Sie zum Schluss Vorschläge für zukünftige gemeinsame Aktivitäten.



10. Treffen: Filmnachmittag und Feedback

»Knetter« – Übergeschnappt / Durchgeknallt

Ein Film von Martin Koolhoven

