



Es gibt immer eine Alternative zu Gewalt, Strafen oder Sanktionen.

Ansätze der bindungs- und beziehungsorientierten Erziehung können helfen, die psychische und physische Gewaltspirale zu durchbrechen.

1. Unterbrechung der Situation, schalten Sie eine Beziehungspause ein oder verlassen Sie die Situation.

Gedankenstütze:

Ein gedankliches STOPP, kann im ersten Moment erste Distanz zur Situation verschaffen.

2. Emotionale Kettenreaktion bewusst machen. Automatisch ablaufende und unbewusste Prozesse verlangsamen und so Impulsreaktion vermeiden.

Gedankenstütze:

Was macht mich jetzt gerade so wütend?

3. Gestatten Sie ihrem Inneren Beobachter, Bewusstsein für Ihre Abläufe zu schaffen und wertfrei ihre Gefühle zu benennen.

Gedankenstütze:

Was fühle ich gerade?

4. Bewusstwerden eigener Empfindlichkeiten. («ich werde nicht ernstgenommen - nicht gehört»)

Nehmen Sie das Verhalten Ihres Kindes nicht persönlich: Ihr Kind meint es nicht böse! Es will Sie nicht ärgern!

Gedankenstütze:

Um was geht es hier gerade?

5. Perspektivenwechsel durch Verständnis erlangen.

Gedankenstütze:

Mein Kind befindet sich gerade in einer seelischen Notlage und kann gerade nicht anders!

Verhalten als Signal innerer Not verstehen und Bedürfnis dahinter erkennen.

6. Denken Sie in Zuneigung.

Gedankenstütze:

Rufen Sie gedanklich eine schöne Situation mit ihrem Kind oder ein Bild ihres Kindes hervor, das Ihnen besonders gefällt.

7. Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst. Sie machen es gut und sind auf dem richtigen Weg.

Gedankenstütze:

Sollte es Ihnen nicht immer gelingen Ruhe zu bewahren, gestehen Sie sich die Überforderung ein und sprechen Sie mit ihrem Kind in einer ruhigen Minute darüber. Benennen Sie was geschehen ist und welche Gefühle dazu geführt haben und teilen Sie ihrem Kind mit, dass es Ihnen leidtut. Ihr Kind lernt so, dass Ihre wie auch seine Gefühle wichtig sind.