Joanna Faber / Julie King

Wie Sie sprechen sollten, damit Ihr Kind Sie versteht

Ein Überlebenshandbuch für Eltern mit Kindern von 2 bis 7 Jahren

OBERSTE BRINK

Titel der Originalausgabe:
„How to Talk So Little Kids Will Listen,
A Survival Guide to Life with Children Ages 2–7“
SCRIBNER, New York, 2017
© 2017 by Joanna Faber and Julie King

Aus dem amerikanischen Englisch von Daniela Körner, Gernot Körner
Überarbeitete deutsche Erstausgabe, 1. Auflage, 2020
© 2020 by Koerner Medien UG, München
Alle Rechte der deutschsprachigen Neuausgabe liegen beim Verlag.

Titelfoto: JenkoAtaman – stock.adobe.com
Fotos: Adobe Stock, privat
Illustrationen: Coco Faber, Tracey Faber, and Sam Faber Manning
Gestaltung: Oberstebrink, Anja Lusch
Redaktionelle Bearbeitung: Daniela Körner, Gernot Körner, Anja Lusch
Druck: Grafika Soča, Slowenien

Verlag: Oberstebrink
c/o Koerner Medien UG
Tel.: 089/3309 56 56
info@koerner-medien.de
www.oberstebrink.de
ISBN: 978-3-96304-026-9

Pressestück

Die Oberstebrink Eltern-Ratgeber

Die Oberstebrink Eltern-Ratgeber bieten Lösungen für die wichtigsten Eltern-Probleme und geben Antworten auf die häufigsten Eltern-Fragen. Von Experten, die in ihrem Fachgebiet auf dem neuesten Wissensstand sind und in ihrer Praxis täglich Eltern beraten und Kinder behandeln. Die Bücher von Oberstebrink werden von Kinder- und Jugendärzten, Hebammen, ErzieherInnen, Lehrkräfte und Familien-TherapeutInnen laufend eingesetzt und empfohlen. Eltern schätzen diese Ratgeber besonders, weil sie leicht verständlich sind und sich alle Ratschläge einfach und erfolgreich in die Tat umsetzen lassen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir im Folgenden auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen und verwenden das generische Maskulinum. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Pressestück

Inhalt

Vorwort 6

Wie alles begann 8

Anmerkung der Autorinnen 14

Erster Teil: Die ultimative Werkzeugkiste 15

1. Werkzeuge für den Umgang mit Gefühlen... Worum geht es bei der Geschichte mit den Gefühlen? 17
2. Werkzeuge für die Zusammenarbeit... Gefühle anerkennen schön und gut, aber sie muss sich doch die Zähne putzen 53
3. Werkzeuge zur Konfliktlösung... Machtkämpfe vermeiden 91
4. Werkzeuge für Lob und Wertschätzung... Loben ist nicht gleich Loben 135
5. Werkzeuge für Kinder, die „anders verdrahtet“ sind... Wird dies mit meinem Kind funktionieren? 161

5 1/4 Die Grundlagen... Sie dürfen sich nicht herausreden 197

Zweiter Teil: Die Werkzeuge in Aktion 207

1. Der Kampf ums Essen - die Schlacht am Küchentisch 208
2. Zähneputzen - die schrecklichste Folter 221
3. Lügen - kleine Kinder und die kreative Interpretation der Realität 227
4. Der morgendliche Wahnsinn - der Anziehungskraft des Hauses entkommen 235
5. Vom Petzen, Sticheln und dem Verraten von Geheimnissen 242
6. „Echt jetzt?“ - Wie können Sie ein Gefühl akzeptieren, das keinen Sinn ergibt? 249
7. Geschwisterrivalität - Gib das Baby zurück! 255
8. Einkaufen mit Kindern - Chaos im Supermarkt 266
9. Anweisungen des Doktors - Medikamente, Spritzen, Blutabnahmen und andere Schrecken 272
10. Eltern haben auch Gefühle 282
11. Aufräumen - das schreckliche Wort 289
12. Schüchterne Kinder - Angst vor freundlichen Leuten 296
13. Waffen- und Kriegsspiele - sind Waffen und Schwerter ein Kinderspiel? ... 303
14. Guter Umgang mit Tieren - wenn Kinder mit Kätzchen und anderen Lebewesen spielen 309
15. Temperamentvolle Wutanfälle - Wo ist der Lautstärkeregler? 318
16. Kleine Ausreißer - Kinder, die auf dem Parkplatz und an anderen öffentlichen Orten weglaufen 325
17. Beleidigungen und Schimpfwörter - Wo hat es das gelernt? 331
18. Das ist kein Spielzeug! - wenn Kinder mit Ihren Sachen spielen wollen 336
19. Schlagen, Kneifen, Stoßen, Treten, Schubsen - Ich habe ihn kaum berührt! 342
20. Schlaf - der Heilige Gral 348
21. Wenn Eltern wütend werden! 362
22. Problembehandlung - wenn die Werkzeuge nicht funktionieren 370

DAS ENDE? 383

Pressestück
Pressestück

Vorwort

Adele Faber

Den ersten Hinweis auf die Leidenschaft, mit der dieses Buch entstehen würde, bekam ich, als ich die Autorinnen dieses Buchs zum Kindergarten brachte. Ich setzte meine Tochter Joanna ins Auto, dann holte ich Julie und zwei Blocks weiter Robbie ab. Bald waren alle drei Kinder auf dem Rücksitz angeschnallt und plauderten glücklich miteinander. Plötzlich veränderte sich die Stimmung und es kam zu einer hitzigen Debatte:

Robbie: „Er hatte keinen Grund zu weinen! Er war nicht einmal verletzt." Julie: „Vielleicht waren seine Gefühle verletzt." Robbie: „Na und? Gefühle spielen keine Rolle. Du musst einen wirklichen Grund haben! Joanna: „Gefühle sind wichtig. Sie sind genauso wichtig wie Gründe." Robbie: „Nein, das sind sie nicht! Man muss einen guten Grund haben." Ich habe diesen drei kleinen Leuten zugehört und gestaunt. Es war nicht schwer herauszufinden, welchen Hintergrund jeder von ihnen hatte. Robbies Mutter war eine ernsthafte, unkomplizierte Frau. Julies Mutter war Musiklehrerin. Sie sprach gern mit mir über die Erkenntnisse, die ich in den Elternworkshops mit dem bekannten Kinderpsychologen Dr. Haim Ginott gewonnen hatte. Wir dachten viel über unsere Kinder nach und probierten neue Ideen aus. Manchmal fanden Teile unserer Diskussionen ihren Weg in das erste Buch von Elaine Mazlish (Julies Mutter) und mir. Jede von uns hatte solch tiefgreifende Erkenntnisse gewonnen und wir erlebten so viele Verhaltensänderungen im Leben anderer in unserer Gruppe, dass es uns falsch vorkam, unsere Erfahrungen nicht mit so vielen Eltern wie möglich zu teilen. Das Beste von allem war Dr. Ginotts Segen. Er las unsere frühen Entwürfe und bot seine redaktionelle Unterstützung an. Unser erstes Buch **„Entspannte Eltern – entspannte Kinder: Verständnis und Verständigung als Schlüssel zum Glück"** gewann den Christopher Award für „Literarische Leistungen, die den höchsten Wert des menschlichen Geistes widerspiegeln". Weitere Bücher folgten in Kürze: **„So sag ich's meinem Kind – Wie Kinder Regeln fürs Leben lernen", „Hilfe, meine Kinder streiten – Wie Sie Geschwistern helfen, einander zu respektieren", „Elternsein für Einsteiger – einfache Regeln für ein glückliches und krisenfestes Familienleben"** oder **„Wie Sie Kinder fürs Lernen begeistern – Was Eltern und Lehrer wissen müssen"**. Sie alle wurden zu Bestsellern und in über 30 Sprachen veröffentlicht. Die kleinen Mädchen, die ich damals zum Kindergarten fuhr, sind mittlerweile erwachsen, verheiratet und haben jeweils drei eigene Kinder. Jede hat im Ausland gelebt und studiert. Ich muss immer noch lächeln, wenn ich mich erinnere, wie Julie mir von einer Auseinandersetzung erzählte, die sie bei ihrem ersten Praktikum als Anwaltspraktikantin in einer Rechtshilfeagentur erlebte. Sie befasste sich mit einem Rechtsstreit, der auf einem einfachen Missverständnis beruhte. „Können wir die Parteien nicht zusammenbringen, damit sie miteinander reden? Ich bin mir sicher, wenn sie sich den Standpunkt des jeweils anderen anhören könnten, werden sie einander verstehen." Die angesprochene Anwältin reagierte ungeduldig und fand den Vorschlag naiv. „Das machen wir nicht. Sie können nicht mit der Gegenpartei sprechen." An diesem Punkt erkannte Julie, dass sie möglicherweise den falschen Beruf hatte. Und ich muss lächeln, wenn ich an einen hastigen Anruf von Joanna denke, als sie mich nach einem frustrierenden Tag in ihrem Klassenzimmer mit Kindern mit besonderem Förderbedarf anrief. „Die Kinder hören nicht auf zu streiten. Es herrscht Chaos. Ich komme durch keine Lektion. Was mache ich nur?"

Ich überlegte: „Nun, du weißt, was ich normalerweise mache, wenn ich festgefahren bin, aber ..." „Oh, du meinst Problemlösung. Okay, danke, tschüss!" Und sie legte auf. Am nächsten Morgen startete sie mit der Problemlösung. Elaine und ich waren so begeistert, dass wir die erstaunlichen Ergebnisse ihrer neuen Taktik in unser Buch **„Wie Sie Kinder fürs Lernen begeistern - Was Eltern und Lehrer wissen müssen"** einfließen ließen. Schließlich reagierte jede der beiden auf das dringende Bedürfnis nach Elternwerkstätten in ihrem Teil der Welt – Joanna an der Ostküste, Julie im Westen Amerikas. Nach Jahren der Eltern- und Familienarbeit beschlossen sie, gemeinsam ihr eigenes Buch herauszugeben: **„Wie Sie sprechen sollten, damit Ihr Kind Sie versteht – Ein Überlebenshandbuch für das Leben mit Kindern im Alter von 2 bis 7"** Elaine und ich sind uns sicher, dass Sie von all den Entdeckungen, die Sie beim Umblättern der Seiten machen, begeistert sein werden und sich am Ende umfassend aufgeklärt fühlen.

Viel Freude beim Lesen!

Adele Faber

Pressestück
Pressestück

Wie alles begann

Julie

Mein zweijähriger Sohn hatte auf den Teppich unter sein Bettchen gepinkelt... schon wieder! Was macht man da? Meine Abschlüsse in Politik und Recht brachten mir in einer solchen Situation nichts. Ich war überrascht, wie schnell ich von einer kleinen Person, die zu jung war, um Auto zu fahren, oder zu klein, um ihre eigenen Schuhe zuzubinden, in die Knie gezwungen werden konnte.

Ich hatte keine Karriere als Erzieherin geplant. Ich ging davon aus, dass ich neben meiner beruflichen Karriere auch Mutter sein könnte. Aber als man mir sagte, dass mein erstes Kind, wie auch mein zweites, erhebliche Entwicklungsverzögerungen habe, wurde mir klar, dass Mutter für mich keine Nebenaktivität sein würde. Ich verpflichtete mich zu endlosen Terminen mit Fachärzten und Physiotherapiesitzungen und setzte mich von da an für Kinder mit neurologischen Entwicklungsproblemen ein.

Julie und Joanna bei einer früheren Zusammenarbeit

Zum Glück war ich mit meiner besten Freundin Joanna aufgewachsen, deren Mutter, Adele Faber, bei dem verstorbenen großen Kinderpsychologen Dr. Haim Ginott Elternworkshops absolviert hatte. Joannas Mutter und meine waren enge Freundinnen und sie probierten ihre neuen Erziehungsmethoden an uns aus. Ich wusste nicht, dass diese Methoden für mich so viele Jahre später zum Lebensretter werden würden, als ich mich den Herausforderungen stellte, meine eigenen drei Kinder zu erziehen.

Als der Vorsitzende des Elternbeirats in der Vorschule meines Sohnes nach jemandem suchte, der eine Veranstaltung für Eltern organisierte, führte ich freiwillig einen Workshop durch, der auf Adeles „So sag ich‘s meinem Kind“ basierte. Meine erste achtwöchige Gruppe war so erfolgreich, dass alle darauf bestanden, dass ich die Gruppe weitere acht Wochen begleiten sollte und weitere usw. ... und wir trafen uns schließlich ganze viereinhalb Jahre lang! Durch Mundpropaganda baten mich andere Leute ebenfalls Workshops zu leiten, die zu einer Karriere führten, die ich nie geplant hatte.

Inzwischen hat sich meine Freundschaft mit Joanna weiterentwickelt. In vieler Hinsicht sind sie und ich ziemlich unterschiedlich. Sie liebt die Natur und Hunde (in unserem Buch finden Sie viele Hinweise auf Hunde), während ich gerne klassische Musik am Klavier spiele (weshalb Joannas Bezüge zur Popmusik für mich oft schwer zu verstehen sind). Trotzdem hatte ich immer das Gefühl, mit ihr über alles reden zu können, und sie hört mir wirklich zu und versteht mich. Obwohl wir mittlerweile an gegenüberliegenden Küsten leben, haben wir im vergangenen Jahr gemeinsam dieses Buch verfasst.

Joanna und Julie heute

Ich hoffe, dass die Informationen in diesem Buch Ihr Leben ebenso verändern, wie sie es bei mir taten, und ich hoffe, Sie haben so viel Freude und Spaß beim Lesen, wie wir beim Schreiben hatten. Ich werde Ihnen meine drei Kinder in Kapitel 5 vorstellen. Dort erfahren Sie auch mehr über meine Erfahrungen bei der Erziehung und beim Unterrichten von autistischen Kindern.

Testdruck Pressestück

Wie alles begann

Joanna

Ich muss vorausschicken, dass ich von einer Mutter erzogen wurde, die Bestseller über Erziehung schrieb. Meine beiden Brüder und ich sind in einer Familie aufgewachsen, in der meine Eltern, und insbesondere meine Mutter, den Ideen und Gefühlen von uns Kindern viel Respekt entgegenbrachte. Selbst unsere grausamsten Konflikte wurden mit Hilfe von Problemlösung und nicht durch Bestrafen gelöst.

Somit hätte Elternsein für mich ein Kinderspiel sein müssen. Ich hatte wirklich keine Ausreden! Andererseits glaubte ich nicht, dass ich welche brauchen würde. Ich war nicht nur von praktisch idealen Eltern erzogen worden, ich hatte auch viele eigene Erfahrungen. Ich habe im Bereich Kinderentwicklung und Psychologie vieles gelesen und ausgiebige Studien betrieben. Ich habe einen Abschluss in Sonderpädagogik und zehn Jahre Erfahrung in der Arbeit mit englischen Muttersprachlern und zweisprachigen Kindern in West Harlem als Lehrerin im New Yorker Schulsystem. Ich sollte es also mit meinen eigenen Kindern schaffen.

Ich erinnere mich, wie ich mit meinem ersten kleinen Baby in den Supermarkt ging und ihm etwas über Äpfel und Käse in der Auslage erzählte und dann süß dazu gesungen habe. Eine Kundin beugte sich zu mir und gab mir großzügig einen Rat: „Genießen sie ihn jetzt, bevor er zu sprechen beginnt.“ Ich dachte: Was für eine schreckliche Frau! Ich konnte es doch kaum erwarten, bis mein kleiner Schatz mir seine erstaunlichen Gedanken in Worten ausdrücken würde.

Ein paar Jahre später war ich wieder im Supermarkt. Ich hatte jetzt drei kleine Kinder im Schlepptau und an diesem Tag waren sie erstaunlich brav. Die beiden Jüngeren fuhren im Wagen und der Ältere half mir, die Einkäufe aus dem Regal zu holen. Ein älterer Herr hielt an, sah diese entzückenden Kinder an und sagte: „Ihr seid so brav. Ich wette, eure Mutter schreit euch nie an!“

Es war einen Moment lang ein großartiges Gefühl. Mein Ältester sah ihn mit großen Augen an und sagte: „NEIN, sie schreit uns die ganze Zeit an ... und das ganz ohne Grund!“
Was passierte hier? Wer waren diese flegelhaften Kreaturen? Und wo war diese ideale Mutter, die niemals „ohne Grund schrie“, schon gar nicht „die ganze Zeit“?

Was ich als Mutter feststellen musste, war, dass es kaum zu bewerkstelligen ist 24 Stunden am Tag, kleine Kinder zu betreuen und dabei noch klar zu denken. Obwohl ich dachte, ich wäre ein Naturtalent, wenn es darum gehe, all diese Bedürfnisse und Gefühle Tag für Tag und Nacht für Nacht zu befriedigen, gab es keinen einfachen oder perfekten Weg. Manchmal war das wichtigste Ziel einfach zu überleben.

Als junge Mutter hatte ich zunächst nicht das Gefühl, dass ich meine Weisheit über die Kindererziehung teilen wollte. Ich fühlte mich nicht einmal wirklich kompetent. Im Gegenteil schien es am besten, mein eigenes Elternhaus zu verschweigen. Ich hielt mich zurück und vermied es, den anderen Müttern in meinem sozialen Umfeld zu erzählen, dass meine Mutter eine berühmte Autorin war. Wenn meine Kinder jammerten, weinten oder sich gegenseitig schlugen, zog ich es vor, darauf einzugehen, ohne mich zu fragen, ob mich jemand dabei beobachtete, der dachte: „Hm, Ihre Mutter hat einen Elternratgeber geschrieben?“

Es stellte sich heraus, dass mindestens eine Person zuschaute, die es bemerkte. Denn eines Tages sagte meine Freundin Cathy in der Spielgruppe zu mir: „Joanna, ich habe ein Buch gelesen, das dir gefallen würde. Es ist genau in deinem Stil geschrieben. Es erinnert mich sehr daran, wie du mit deinen Kindern sprichst. Es heißt: „So sag ich’s meinem Kind.“

Pressestück

An diesem Punkt war klar, dass es aussichtslos war, Unwissenheit vorzutäuschen. Ich gab zu, dass meine Mutter das Buch geschrieben hatte. Cathy war begeistert. Sie rief zu der Gruppe von Müttern hinüber: „Hey Leute, Joannas Mutter hat dieses großartige Buch geschrieben, und sie hat es uns nie erzählt!“

Und so wurde ich geoutet. Meine geheime Identität war enthüllt. Bald darauf erzählte mir Cathy, dass sie für die Organisation einer Vortragsreihe in der Kirchengruppe verantwortlich sei, und fragte mich, ob ich nicht einen Vortrag über meine Erfahrungen als Tochter von Adele Faber halten könnte. Als der Termin näher rückte, begann ich auf eine Katastrophe in der Kirche zu hoffen. Nichts, was jemanden ernstlich verletzen würde, nur eine kleine Flut oder vielleicht ein kurzzeitiger Stromausfall. Was sollte ich diesen Leuten sagen? Ich fühlte mich kläglich und unzulänglich, und wollte mich nicht als Vorbild in Erziehungsfragen darstellen. Ich wollte nicht einmal darüber nachdenken!

Aber sie erwarteten, dass ich da oben etwas sagte. Die Wetterprognose sah gut aus, keine Wirbel- oder Schneestürme am Horizont. Ich war am Verzweifeln. Schließlich fiel mir auf, dass ich etwas zu bieten hatte. Cathy hatte es bemerkt, als sie meinen Stil kommentiert hatte. Ich bin nicht die perfekte Mutter. Ich gerate mit meinen Kindern immer wieder in große Konflikte. Aber ich habe Fähigkeiten, uns durch diese Konflikte zu bringen, und ich benutze sie jeden Tag.

Ich hielt meinen Vortrag in der Kirche und anschließend waren die Gemeindemitglieder Feuer und Flamme für die Bildung einer Elterngruppe. So begann ich Elternworkshops zu leiten, hielt Vorträge und reiste schließlich zu Gruppen im ganzen Land - darunter Eltern, Lehrer, Sozialarbeiter und Krankenkassen.

Das Buch, das Sie in der Hand halten, ist das Ergebnis vieler Anfragen von Eltern nach mehr Beispielen und Strategien, die Sie bei sehr jungen Kindern anwenden können. Schreckliche Zweijährige, trübselige Dreijährige, wilde Vierjährige, tollkühne Fünfjährige, selbstsüchtige Sechsjährige und gelegentlich halbzivilisierte Siebenjährige. Diese Arbeit repräsentiert mein erneutes Eintauchen in den Wissenspool, mit dem ich aufgewachsen bin, und mit den

zusätzlichen Einsichten darüber, wie wir uns als Eltern im einundzwanzigsten Jahrhundert auf den Weg machen können.

Zu diesem Prozess gehörte auch die erneute Kontaktaufnahme mit meiner Jugendfreundin Julie King, die mich ermutigte, die Führung zu übernehmen, auch wenn ich zunächst nur das Gefühl hatte, meinen eigenen Weg zu finden. Die folgende Arbeit enthält die vielen praktischen Einsichten von Julie und mir und allen Eltern und Lehrern, die uns ihr Vertrauen schenkten und ihre Geschichten mit uns teilten.

Wir haben diese Arbeit in zwei Teile gegliedert. In Teil eins wird die Grundausstattung beschrieben, die Sie in Ihrer Werkzeugkiste haben sollten, wenn Ihr „Youngster“ quengelt.

Teil zwei befasst sich mit den spezifischen Herausforderungen, die wir als die häufigsten Themen der frühen Kindheit ausgemacht haben (z.B. essen, sich anziehen, rausgehen, aufhören zu schlagen, die Zähne putzen, schlafen gehen etc.). Und wir zeigen, wie die Eltern in unseren Gruppen diese Werkzeuge auf verschiedene, kreative und ungewöhnliche Weisen eingesetzt haben. Wir hoffen, dass Ihnen dieses Buch einen tiefen „Gedankenbrunnen“ liefert, in den Sie eintauchen können und an dem Sie mit einem Eimer kühler, erfrischender Ideen belohnt werden, wenn Sie das Gefühl haben, zu verdursten.

Pressestück

Anmerkung der Autorinnen

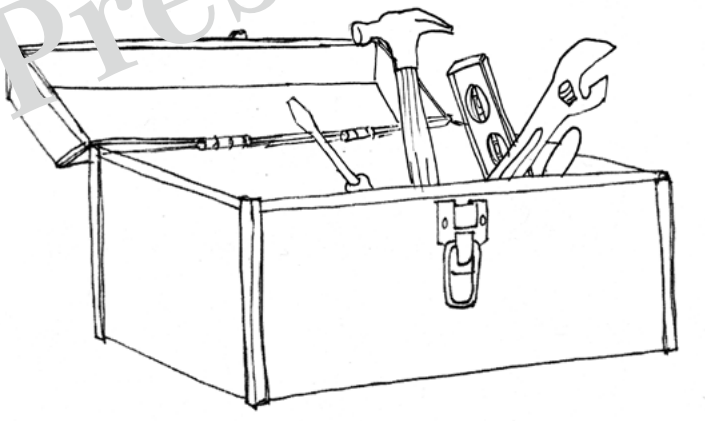
Wir haben mit uns gerungen, wer von uns die Erzählerin sein sollte. Schnell war klar, dass das Schreiben von „Ich, Joanna…“ und „Ich, Julie…“ nicht funktionierte. Wir haben deshalb versucht, eine einzige, künstliche Figur mit allen Kindern zu entwickeln. Das fühlte sich nicht authentisch an. Wir wollten echte Geschichten aus unseren eigenen Familien sowie von den vielen Eltern und Fachleuten, mit denen wir gearbeitet hatten, verwenden. Wie Sie sehen werden, haben wir beschlossen, unsere eigenen Identitäten einzubringen. Wir haben die Kapitelüberschriften mit der jeweiligen Erzählerin versehen. Alle Geschichten, die von den Personen in unserem Buch erzählt werden, sind tatsächlich passiert. Die Erwachsenen wurden vereinheitlicht, Namen und andere identifizierbare Details wurden geändert. Aber in allen Fällen haben real existierende Kinder, Eltern und Lehrer diese Dinge wirklich gesagt und getan.

Unsere Workshop-Familien:

Toni ist die Mutter des sechsjährigen Thomas und der vierjährigen Zwillinge Jenna und Ella.
Michael ist der Vater des vierjährigen Jamie und der zweijährigen Kara.
Maria ist die Mutter des dreijährigen Benjamin und der einjährigen Isabel.
Anna ist die Mutter des fünfjährigen Anton und des zweijährigen Lukas.
Sarah ist eine Vorschullehrerin und Mutter der siebenjährigen Sophia, des fünfjährigen Jake und der dreijährigen Mia.

Erster Teil: Die ultimative Werkzeugkiste

Pressestück



© Oksana Kuzmina – stock.adobe.com

Werkzeuge für den Umgang mit Gefühlen …

Worum geht es bei der Geschichte mit den Gefühlen?

1

Pressestück

– Wenn Kinder sich nicht gut fühlen, können sie sich nicht richtig verhalten

Joanna

Die meisten meiner Erziehungsgruppen waren bei diesem ersten Thema - Kindern beim Umgang mit schwierigen Gefühlen zu helfen - ziemlich ungeduldig. Sie wollten sofort mit der zweiten Sitzung fortfahren: Wie Ihre Kinder das tun, was Sie ihnen sagen.
Nicht dass es den Eltern egal wäre, wie sich ihre Kinder fühlen. Es ist jedoch nicht die oberste Priorität hilfesuchender Eltern. Seien wir ehrlich. Wenn die Kinder das tun würden, was wir ihnen sagen, würden die Dinge viel reibungsloser laufen und wir würden uns ALLE großartig fühlen.
Das Problem ist, es gibt einfach keine reibungslose Möglichkeit, ein kooperatives Kind zu bekommen. Sie können es versuchen, aber Sie werden wahrscheinlich in einem Sumpf aus Konflikten versinken.

Denken Sie an die Zeiten, in denen Sie froh waren, dass Sie nicht für eine dieser Reality-Serien gefilmt wurden! Die Zeiten, in denen Sie Ihr Kind so sehr angeschrien haben, dass Ihr Hals schmerzte! Als Sie ihm gerade zum hundertsten Mal sagten, es solle seine kleine Schwester nicht in die Nähe des Ofens schieben oder dem alten Hund nicht an den Ohren ziehen - „*Er wird* DICH BEISSEN! *Und du wirst es* VERDIENEN!!“ - und Ihrem Kind war nicht klar, was es da tat.

Das war vermutlich an einem Punkt des Tages, an dem Sie sich müde, gestresst, besorgt oder verärgert fühlten. Wenn der gleiche Vorfall früher am Tag aufgetreten wäre, wären Sie selbst unter Druck noch ruhiger gewesen. Vielleicht hätten Sie die kleine Schwester mit einem schnellen Kuss hochgehoben oder den leidenden Hund unter dem Kinn gekrault und Ihren jungen Wilden mit einem verständnisvollen humorvollen Geplänkel abgelenkt.
Worauf will ich hinaus? Fakt ist, dass wir uns nicht richtig verhalten können, wenn wir uns nicht gut fühlen. Und Kinder können sich nicht richtig verhalten, wenn sie sich nicht gut fühlen. Wenn wir uns nicht zuerst um ihre Gefühle

kümmern, haben wir wenig Chancen, ihre Zusammenarbeit zu erreichen. Alles, was uns am Ende übrigbleibt, ist unsere Fähigkeit, größere Kräfte einzusetzen. Und da wir stärkere Aktionen nur für Notfälle reservieren wollen, wie zum Beispiel Kinder aus dem Verkehr zu ziehen, müssen wir uns mit ihren Gefühlen auseinandersetzen. Also lasst uns damit beginnen!

Wenn sich Kinder nicht gut fühlen, können sie sich nicht richtig verhalten.

Die meisten von uns haben nicht allzu große Mühe, die positiven Gefühle ihrer Kinder zu akzeptieren. Das ist ziemlich einfach. Meine Güte, Jimmy ist dein bester Freund auf der Welt? Du liebst Papas Pfannkuchen? Du freust dich auf das neue Baby? Wie schön. - Das freut mich.

Es sind die negativen Gefühle, die unsere Kinder ausdrücken, die uns in Schwierigkeiten bringen.
„Was? Du hasst Jimmy? Aber er ist dein bester Freund!“
„Du willst ihm eins auf die Nase geben? Das TUT man nicht!“
„Wie kannst du die Pfannkuchen satthaben? Sie waren dein Lieblingsessen!“
„Du willst, dass ich das Baby zurückbringe? Das sagt man nicht! Ich will das NIE wieder von dir hören!“

Wir können negative Gefühle schlecht akzeptieren, weil sie so... nun... so negativ sind. Wir wollen ihnen keine Macht über uns geben. Wir wollen sie korrigieren, verkleinern oder am liebsten alle auf einmal verschwinden lassen. Unsere Intuition sagt uns, dass wir diese Gefühle so schnell und effektiv wie möglich verbannen sollten. Aber in diesem Fall führt uns unsere Intuition in die Irre.
Meine Mutter sagt immer: *„Wenn Sie nicht sicher sind, was richtig ist, probieren Sie es selbst aus.“* Probieren wir es aus und achten Sie auf Ihre Reaktion in dieser Situation:
Stellen Sie sich vor, Sie wachen müde auf. Sie haben ein bisschen Kopfschmerzen, Ihr Hals fühlt sich rau an, vielleicht werden Sie krank. Sie machen einen Kaffee, bevor Sie zur Schule gehen und treffen einen Kollegen. Sie sagen zu ihm: „Junge, ich möchte heute nicht zur Arbeit gehen und all diesen lauten, streitenden Kindern begegnen. Ich will einfach nur nach Hause, etwas Kühles trinken, Medizin nehmen und den Tag im Bett verbringen!“

Leseexemplar Pressestück

Was wäre Ihre Reaktion, wenn Ihr Freund ...

... Ihre Gefühle leugnen und Sie für Ihre miese Haltung attackieren würde?

„Hey, hör auf dich zu beschweren. Die Kinder sind nicht so schlimm. Du solltest nicht so über sie sprechen. Wie auch immer, du weißt, dass es dir gefallen wird, wenn du erst dort bist. Komm, lächle wieder, alles ist gut."

... oder Ihnen einen guten Rat gibt?

„Schau, du musst dich zusammenreißen. Du weißt, dass du diesen Job brauchst. Du solltest nicht so viel Kaffee trinken, sondern lieber beruhigenden Kräutertee und im Auto meditieren, bevor die Schule beginnt."

... oder Ihnen vielleicht einen entspannten philosophischen Vortrag hält?

„Hey, kein Job ist perfekt. So ist das Leben Es hat keinen Sinn, sich darüber zu beschweren. Negativ zu bleiben, ist nicht produktiv."

... oder wie wäre es, wenn er Sie mit einer Kollegin vergliche:

„Schau dir Liz an. Sie ist immer fröhlich, wenn sie zur Arbeit geht. Und weißt du, warum? Weil sie ultra vorbereitet ist. Sie hat immer wirklich großartige Unterrichtspläne parat, Wochen vorher schon."

... oder wären Fragen hilfreich?

„Bekommst du auch genug Schlaf? Um wie viel Uhr bist du letzte Nacht ins Bett gekommen? Hast du was gegen die Erkältung genommen? Wie wäre es mit Vitamin C? Hast du die Hygienetücher benutzt, die es in der Schule gibt, damit du dir keine Keime von den Kindern holst?"

Hier einige Reaktionen, die wir bekommen, wenn wir diese Art von Szenario in unseren Gruppen präsentieren:

„Ich spreche nie wieder mit dir!" „Das ist kein Freund von mir!" „Das HILFT MIR NICHT weiter!" „Ich hasse das!" „Fahr zur Hölle!" „Blah, blah, blah. " „Halt die Klappe!" „Ich werde nie wieder mit dir über meine Probleme sprechen. Ich bleibe von jetzt an bei Themen wie dem Wetter!" „Ich fühle mich schuldig, weil ich so eine große Sache daraus gemacht habe." „Ich frage mich, warum ich mit den Kindern nicht umgehen kann." „Ich fühle mich erbärmlich." „Ich hasse Liz." „Ich habe das Gefühl, verhört zu werden." „Ich fühle mich verurteilt. Ihr denkt sicher, dass ich dumm bin." „Ich kann es nicht laut sagen, aber ich benutze die Abkürzung F... dich!"

Diese letzte Antwort drückt die Intensität der Feindseligkeit, die wir gelegentlich erleben, wenn jemand unsere negativen Gefühle ablehnt, perfekt aus. Wir können schnell von Traurigkeit zu Wut wechseln, wenn mit uns auf diese Art und Weise gesprochen wird, und unseren Kindern geht es genauso.

Was würde man also in einer solchen Situation gerne hören? Ich vermute, dass es Sie etwas besänftigen würde, wenn jemand Ihre Gefühle einfach anerkennen und akzeptieren würde.

„Pfui. Es ist schrecklich, krank zur Arbeit gehen zu müssen. Besonders, wenn du mit Kindern arbeitest. Was wir jetzt brauchen, ist ein netter kleiner Schneesturm oder vielleicht auch nur ein kleiner Wirbelsturm, der die Schule für ein paar Tage stilllegen würde."

Wenn ihre Gefühle anerkannt werden, fühlen sich die Menschen erleichtert:

„Sie versteht mich. Ich fühle mich besser. Vielleicht ist es nicht so schlimm. Vielleicht kann ich damit umgehen."

Sprechen wir auf diese Weise tatsächlich mit unseren Kindern? – Korrigieren wir sie, schimpfen wir, reden wir dazwischen und halten wir Vorträge, wenn sie negative Gefühle ausdrücken? Wenn ich diese Frage an die Gruppe richte, fällt es den Teilnehmern nicht schwer, Beispiele zu nennen. Hier sind einige der häufigsten:

Ablehnung von Gefühlen:

„Du hasst den Kindergarten nicht wirklich. Es wird Spaß machen, sobald du dort bist. Du weißt, dass du gerne in der Bauecke spielst."

Hat irgendein Kind jemals geantwortet: „Oh ja, du hast recht. Du hast mich gerade daran erinnert, dass ich den Kindergarten wirklich liebe!"

Philosophie:

„Schau mein Schatz, das Leben ist nicht fair! Du musst mit den Vergleichen: ‚Er hat mehr, sie ist besser' aufhören."

Wie wahrscheinlich ist es, dass Ihr Kind antworten wird: „Meine Güte, ich war total verärgert, aber jetzt, da du mir erklärst, dass das Leben nicht fair ist, fühle ich mich viel besser. Danke Papa!"

Pressestück

Von Wutausbrüchen und Essensschlachten bis zu Ängsten und Schlafstörungen

Im Alter zwischen zwei und sieben Jahren stellen Kinder besondere Anforderungen an die Kommunikationsfähigkeit ihrer Eltern. Die Erziehungsexpertinnen Julie King und Joanna Faber – Tochter der Bestsellerautorin Adele Faber – erklären anhand etlicher praktischer Beispiele, wie es Eltern gelingt, mit Kindern so zu sprechen, dass ein kooperatives Zusammenspiel im Alltag gelingt.

Sie lernen

- die großen Emotionen kleiner Menschen zu verstehen und mit ihnen umzugehen,
- Lob zu geben, das motiviert und nicht bremst,
- gemeinsam Lösungen zu finden,
- Wege der Zusammenarbeit in täglichen und nächtlichen Auseinandersetzungen zu finden und
- auf die besonderen Bedürfnisse von Kindern mit Autismus und sensorischen Problemen einzugehen.

„Faber und King haben das Unmögliche geschafft! Dieser Leitfaden ist BRILLIANT. Alle Eltern müssen dieses Buch lesen, weil es Fähigkeiten vermittelt, die auf solider Forschungsarbeit beruhen. Das Buch ist großartig.“

Prof. John Gottman, Psychologe und Autor von „Kinder brauchen emotionale Intelligenz“.

„Faber und King sind wie kluge, ruhige Freundinnen, die gerade rechtzeitig kommen, um Ihnen durch die schwierigsten Momente zu helfen, ohne zu urteilen oder zu beschämen. Tatsächlich haben sie genauso viel Einfühlungsvermögen für Eltern wie für Kinder.“

Dr. Lawrence J. Cohen, Psychologe und Autor von „Playful Parenting“.

Die Autorinnen

Joanna Faber ist Pädagogin und Lehrerin. Mit ihrer Lehrerfahrung konnte sie viel zum Bestseller ihrer Mutter Adele Faber „So sag ich's meinem Kind“ beitragen. Sie leitet Kommunikationsseminare für Familien und lebt mit ihrer Familie im Hudson Valley.

Julie King hat an den Universitäten Princeton und Yale studiert. Sie unterrichtet und berät Eltern und Paare seit über 20 Jahren. Sie hat zahlreiche Workshops mit Eltern und Lehrkräften entwickelt und geleitet. Sie ist Mutter dreier Kinder.

ISBN 978-3-96304-026-9

9 783963 040269

OBERSTEBRINK