



Umgang mit sozialen Problemen deines Kindes

Dein Workbook zu einem
entspannten und hilfreichen
Umgang



Umgang mit sozialen Problemen deines Kindes

Gewaltfreie Kommunikation

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist ein hilfreiches Vorgehen, um dein Kind innerhalb der Familie zu unterstützen. Das Kennzeichen der Gewaltfreien Kommunikation ist es, Kinder in ihren Bedürfnissen zu sehen, eigene Bedürfnisse im Blick zu behalten und so das Risiko unnötiger Konflikte innerhalb der Familie zu minimieren.

Kommunikation in der Familie ist immer ein Modell im Umgang mit anderen.

Gewaltfreie Kommunikation entsteht nicht von heute auf morgen, sondern ist eine innere Haltung.

Wichtig für die Grundlagen ist, dass du dir folgende vier Schritte angewöhnst:

1. Beobachten
2. Gefühle
3. Bedürfnisse
4. Bitten

Beginne damit, nur zu Beobachten – ohne sofort zu bewerten.

Welche Gefühle entstehen durch diese Beobachtung bei dir?



Welche Gefühle könnten gerade bei deinem Kind eine Rolle spielen?

Welche Bedürfnisse hast du?

Welche Bedürfnisse hat vermutlich dein Kind in dieser Situation?

Bitte um das, was dir wichtig ist und schreibe es nicht vor. Wenn sich dein Kind durch die ersten Schritte bereits verstanden fühlt, kann es dieser Bitte viel leichter nachkommen.

„Wolfs-Sprache“ oder „Giraffen-Sprache“?

Welche Sprache verwendest du in deiner Familie?

Wolfs-Sprache ist durch bewertende Du-Botschaften gekennzeichnet und sorgt für Unterordnung und Autoritätshörigkeit.

Giraffen-Sprache ist gekennzeichnet durch die obigen vier Schritte und besteht im Wesentlichen aus Ich-Botschaften. Dadurch ist deutlich mehr Miteinander möglich, was für dein Kind in seinem eigenen sozialen Miteinander im Umgang mit Freunden wichtig ist.

