

# „Wenn`s kracht...“

Wir befinden uns in einer Ausnahmesituation und werden mehr Zeit wie zuvor miteinander verbringen bzw. zumindest räumlich enger „aufeinander hocken“. Wie diese Zeit positiv genutzt werden kann, dafür gibt es Anregungen in den anderen Rubriken. Jedoch birgt dieses „Mehr an Zeit und Nähe“ auch das Risiko zu mehr Streit und Konflikten. Daher hier ein paar Strategien:

## **Sofort-Tipps**

- Tief durchatmen und bis 30 zählen
- Jeder zieht sich für eine gewisse Zeit zurück und beruhigt sich. Danach kann ein klärendes Gespräch stattfinden.
- Gefühle ernst nehmen und Wege zum Abbau von z.B. Wut finden: Wutball knautschen, Boxsack, in den Boden stampfen...
- Anliegen als „Ich Botschaft“ formulieren:  
Bsp.: Ich bin traurig, weil ..... und ich wünsche mir, dass du.....!
- Gedankenfoto:  
An welchem Ort, der mir Ruhe und Wohlbefinden vermittelt, bin ich gerne?  
In Gedanken vorstellen; mit Kindern malen - wenn`s mal stressig ist, erinnere ich mich an diesen Ort bzw. nehme das Bild heran und nimm die positive Energie aus der Vorstellung oder des Bildes als Kraftquelle.

## **Tipps für Eltern zum Verhalten bei Konflikten zu Hause während der Coronakrise:**

- Stressvorbeugung. Überlegen Sie, was wirklich wichtig ist und gemacht werden muss, welche Grenzen notwendig sind und wie Sie dem Alltag einen gewissen Rhythmus geben können. Gleichbleibende Abläufe und Grenzen geben Kindern und Jugendlichen Sicherheit und helfen ihnen im Alltag. Dadurch werden Konflikte seltener.
- In Konfliktsituationen tut es gut, wenn man sich vom Zorn und dem Widerstand der Kinder oder Jugendlichen nicht anstecken lässt, sondern selbst ruhig und bestimmt bleibt. Nehmen Sie die Konfliktreaktionen des Kindes nicht persönlich. Konflikte sind für Sie und das Kind/Jugendliche anstrengend und ihre Kinder haben noch nicht so viel Übung wie Sie.
- Durch rechtzeitige Ankündigung oder spielerische Motivation lassen sich manche Konflikte entschärfen. Überlegen Sie, welche Anpassungsleistungen ihr Kind erbringen kann und vermeiden Sie Überforderungen.
- Geben Sie die Rahmenbedingungen bei der Tagesgestaltung, Schlafenszeit, Essen usw. vor. Wenn Kinder/Jugendliche ständig auswählen dürfen oder mitbestimmen können, sind sie ebenfalls überfordert.
- Erkennen sie die Kompromissbemühungen ihres Kindes und seine Versöhnungsangebote. Z.B. kommen viele Kleinkinder nach einem lautstarken Konflikt zu Mama oder Papa und sagen: „lieb haben!“ Damit will das Kind die Beziehung wieder ins Lot bringen und ist dankbar, wenn es hört: „ja, ich hab Dich lieb und Du hast mich auch lieb.“ Nach diesem Satz soll der überstandene Konflikt nicht wieder aufgerollt werden.
- Es lässt sich nicht immer alles lösen. Manche Konflikte kann man nur aushalten.
- Sich selbst Pausen und Auszeiten organisieren. Kindererziehung ist echte Arbeit und braucht Erholungszeiten. Nützen Sie die Schlafenszeit Ihres Kindes möglichst oft für die eigene Erholung.

## Was hilft in Konfliktsituationen speziell bei Jugendlichen:

- Nach wie vor ist es wichtig, die konfliktbedingten Äußerungen von Kindern und Jugendlichen nicht persönlich zu nehmen. Sehr wohl können jedoch Mütter und Väter einen taktvollen Umgang einfordern und deutlich machen, welche Schimpfwörter und Beleidigungen sie nicht billigen.
- Das gemeinsame Aushandeln von Regeln erhöht die Bereitschaft von Jugendlichen, diese einzuhalten. Den Rahmen geben immer noch die Eltern vor und der sollte möglichst stabil sein.
- Denke Sie ab und zu an die eigene Pubertät zurück und überlegen Sie, was ihnen damals bei Konflikten mit den Eltern gut getan hat oder was Sie gebraucht hätten.

### ! Wenn Sie nicht mehr weiter wissen !

- Auf der Homepage der Schule erfahren Sie etwas über die Erreichbarkeit der **Schulsozialarbeit**.
- **Beratungsdienste** der Wohlfahrtsverbände z.B.: Caritas ([www.caritas-nok.de](http://www.caritas-nok.de)) oder Tel. : 06281 32550 (Buchen); 06261 92010 (Mosbach)
- **Nummer gegen Kummer:**  
Für Kinder/ Jugendliche: 116 111 (anonym und kostenlos, Mo-Sa 14-20 Uhr)  
Für Eltern: 0800 1110550 ( Mo-Fr 9-11 Uhr, Di und Do 17-19 Uhr)



## Ich zeig dir mein Gesicht!

Ein auf einem Pappteller aufgemalter Gesichtsausdruck, der ein Gefühl wie Wut, Zorn, Ärger und Enttäuschung widerspiegelt, sagt manchmal mehr aus als tausend Worte.

Indem die Kinder nacheinander ihre Wutmasken vorstellen, wird ihnen sehr gut vor Augen geführt, wie es den einzelnen Kindern gerade geht. Dabei lernen die Kinder nicht nur ihre eigenen Gefühle auszudrücken, sondern auch die Empfindungen ihrer Mitmenschen bewusster wahrzunehmen, sodass sie viel schneller aufeinander zugehen und ihre Konflikte untereinander regeln können.

### Material

Pappteller, Fingerfarben, Scheren



## Schau her, was ich dabei fühle!

Naturmaterialien mit unterschiedlichen Eigenschaften stehen den Kindern zur Auswahl, um all ihre Empfindungen und Gedanken zu symbolisieren, die innerhalb eines Streites aufgekommen sind. Dafür eignet sich z. B. eine stachelige Kastanienhülle, ein spitzer Stein oder ein pieksender Tannenzweig.

Haben alle Kinder einen Gegenstand ausgesucht, beginnen sie nacheinander zu berichten, wie sich das Material in ihren Händen anfühlt. Wurden die Eigenschaften, die auf das eine oder andere Material gleichermaßen zutreffen können, aufgezählt, dann sollte man den Kindern bewusst machen, dass ein ungeklärter Konflikt für alle Beteiligten in der Regel auch mit negativen Gefühlen verbunden ist. Damit dieser Gefühlszustand nicht anhält, machen die Kinder sich gegenseitig verschiedene Friedensangebote.

Material

verschiedene Naturmaterialien



## Die Suppe gemeinsam auslöffeln

Auf einem Tisch befinden sich eine Suppenschüssel und kleine Papierkügelchen. Um den Tisch herum sitzen die Kontrahenten, welche sich gegenseitig ihren Frust und Ärger mitteilen. Um die genannten Gefühle symbolisch darzustellen, werfen sie für jeden Gefühlszustand ein Papierkügelchen in die Suppenschüssel. Danach überlegen sich die einzelnen Kinder, wie sie die Suppe am besten wieder auslöffeln können. Glaubt ein Kind zu wissen, wie der Streit am besten beendet werden kann, sagt es das laut und holt dabei mit einem Löffel eine Papierkugel aus der Schüssel heraus. Liegen alle Papierkügelchen wieder auf dem Tisch, dürfen die Kinder eine für alle Beteiligten zufriedenstellende Lösungsmöglichkeit auswählen.

### Material

Papierkügelchen, Suppenschüssel, Löffel