

Michèle Liussi

Kinderleicht ins Gespräch kommen

44 spielerische Ideen für
starke Eltern-Kind-Kommunikation

Bindung
aufbauen,
Gefühle begleiten,
Konflikte
lösen



humboldt

INHALT

Vorwort

7

So hilft dir dieses Buch

8

*Starke Eltern-Kind-Kommunikation –
So klappt's!*

Meine Welt, deine Welt – von Drachen und To-do-Listen

12

Das Einmaleins der Kommunikation	13
Wer mit wem?	16
Die Welt deines Kindes	18
Sprachliche Entwicklung	19
Emotionale Entwicklung	24
Geistige Entwicklung	30
Was dein Kind nicht kann und nicht versteht	32
Kindliches Spiel	35
Deine Erwachsenenwelt	43

Meine Haltung, deine Haltung – von Abenteuerlust und Annahme

46

Deine Haltung	47
Interesse & Neugier	48
Aufmerksamkeit	49
Geduld	50
Chancen ergreifen	51
Offenheit und Toleranz	53
Annahme und Unvoreingenommenheit	55
Respekt	57
Wie du sprichst, um gehört zu werden, und zuhörst, um zu verstehen	61
Klare Sprache	61
Kindgerechte Sprache	65
Respektvolle Sprache	66
Aktives Zuhören	67

Spielerische Eltern-Kind-Kommunikation – So geht's!

Unsere Brücke, unser Spiel – von Quatsch mit Soße und Quizshows 74

Das können die Spiele	75
Kommunikative Spiele	75
Bindungsstärkende Spiele	76
Gamechanger	76
Das richtige Spiel finden	77
Mein Tag, dein Tag	82
Unsere Zeitreise	84
Okay, dann anders	86
Der Alleskönner: Rollenspiele	88
Erzähl mal	92
Quatsch mit Soße	94
Mini-Expert*innen	96
Ein Bild sagt	98
Gute-Nacht-Kiste	100
Wer oder was bin ich?	102
Grompi, das Wutmonster	104
Zusammen schaffen wir das!	106
Kinder-Yoga	108
Mission Banane	110
Singen, fluchen, flüstern	112
Die verrückte Quizshow	114
Ausnahmetage	116
Mikroabenteuer	118
Vorlesen	120
Bis wir uns wiedersehen	122
Shake your body!	124
Klassiker I: Verstecken	126
Klassiker II: Gesellschaftsspiele	128
Klassiker III: Reime & Fingerspiele	130

Kleidertheater	132
Wickie und die starken Eltern	134
Familien-Bingo	138
Vertrau mir!	140
Dosentelefon & Co.	142
An die Stifte, fertig, los!	144
Traumreise	146
Unsere tierische Familie	148
Der Icebreaker	150
Kung-Fu-Zellen	152
Liebe geht durch den Magen	154
Wunschzeit	156
Des Rätsels Lösung ist	158
Emotionale Feuerwehr	160
Unterwegs ins Reden kommen	162
Ich will, ich will – beim Einkaufen	164
Bilder im Kopf	166
Tierparade	168
Probieren geht über Studieren	170
Das freie Spiel	172

Tipps to go – Was tun, wenn ...? 174

... dein Kind nicht Zähne putzen will?	175
... dein Kind Angst vor einer Untersuchung hat oder die Einnahme von Medizin verweigert?	175
... ein Geschwisterkind geboren wird?	176
... es Geschwisterkonflikte gibt?	177
... dein Kind trödelt oder wenn Übergänge schwierig sind?	178
... dein Kind sich schwer von dir trennen kann?	179
... dein Kind abends nicht ins Bett/nicht einschlafen will?	180
... dein Kind Gefühlsstürme erlebt?	181
... dein Kind nicht baden oder Haare waschen möchte?	182

Danksagung 183

VORWORT

„*Ich war immer die bestinformierteste Mutter von allen!*“, erzählt meine Mutter ganz stolz seit Jahren jeder Person, die es hören will (oder auch nicht). Denn ich war sehr redselig und bin es – wenig verwunderlich – auch heute noch. Kaum fiel die Autotür ins Schloss, sprudelten die Worte nur so aus mir heraus und meine Mutter erfuhr ziemlich ausführlich, was zwischen dem Abgeben im Kindergarten und ihrer Rückkehr passiert war. Erst Jahre später, durch meine Tätigkeit als Familienberaterin und meine eigenen Erfahrungen als Mutter, musste ich feststellen: Meine Mama hatte wohl Glück mit mir. Denn die weitaus häufigere Antwort auf die Frage „*Wie war's im Kindergarten?*“ ist „*Gut.*“ Mit einem großen Punkt am Ende. Fortsetzung folgt. Nicht.

Dieser Punkt, diese verbale Mauer, löst in vielen Eltern Frust aus. Frust, weil uns die Beziehung zu unserem Kind wichtig ist. Weil wir wissen wollen, was unser Kind in unserer Abwesenheit erlebt hat. Wie es ihm ergangen ist. Wir wollen wissen, was in ihm vorgeht, sind interessiert an seinen Gefühlen und Gedanken. Diese Wünsche schweben über dem Austausch mit unseren Kindern. Sie üben Druck auf uns aus, was letztlich dazu führt, dass wir Druck auf unser Kind ausüben. Fertig ist der Teufelskreis. Und genau aus diesem wollen wir mit diesem Ratgeber gemeinsam ausbrechen. Eine gelingende Kommunikation wirkt sich positiv auf die Eltern-Kind-Bindung und die kindliche Entwicklung aus, so viel ist klar. Deswegen helfe ich dir in diesem Buch dabei, die Sprache deines Kindes zu verstehen, ins Gespräch zu kommen und Konflikte spielerisch und in Beziehung zu lösen.



SO HILFT DIR DIESES BUCH

Starke Kommunikation hilft dir auf vielen Ebenen deiner Eltern-Kind-Beziehung. Von Anfang an ist die verbale und nonverbale Kommunikation ein verbindendes Element zwischen euch und spielt eine zentrale Rolle im familiären Miteinander. Ihr könnt Bedürfnisse und Grenzen ausdrücken und Gefühle, Gedanken und Wünsche austauschen. Das Gespräch ist eure Brücke. Was auf den ersten Blick einfach klingt, ist ein komplexer Prozess, der aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden kann. **Wer spricht wie, wann und wo über was mit wem?** Aus diesem Grund gliedert sich dieses Buch in zwei große Bereiche, die sich zu einem Rezept für gelungenen Austausch, spielerische Leichtigkeit im Familienalltag und tiefe Verbundenheit zusammenfügen.

Im ersten Teil des Buchs erfährst du alles, was du über eine „**Starke Eltern-Kind-Kommunikation**“ wissen musst. Dieses große Thema ist unterteilt in zwei Kapitel:

- **„Meine Welt, deine Welt – von Drachen und To-do-Listen“**, in dem wir uns genauer anschauen, **wer mit wem** spricht. Hier lernst du, welche sprachlichen und emotionalen Entwicklungsaufgaben dein Kind im Alter von 2 bis 6 Jahren zu meistern hat und worin sich seine Fähigkeiten von deinen unterscheiden. Damit meine ich nicht nur, ob dein Kind schon sprachlich in der Lage ist, die Vergangenheitsform oder den Konjunktiv richtig zu verwenden. Es geht vielmehr darum, **was** dein Kind auch inhaltlich schon verstehen und verarbeiten kann und wie Gespräche auf Basis dessen gelingen können.

- In **„Meine Haltung, deine Haltung – von Abenteuerlust und Neugier“** geht es um das **Wie, Wann und Wo**. Die Rahmenbedingungen guter Kommunikation also. Hier erfährst du, welche Zutaten dieses Rezeptes dich gut mit deinem Kind in Kontakt bringen, sodass es sich öffnet und du es besser kennenlernen kannst.

Der zweite Teil dieses Ratgebers widmet sich der **spielerischen Eltern-Kind-Kommunikation**. In **„Unsere Brücke, unser Spiel – von Quatsch mit Soße und Quizshows“** findest du verschiedene Impulse, die dir dabei helfen werden, mit deinem Kind ins Gespräch zu kommen, eure Bindung zu vertiefen und Konflikte zu lösen. Die entsprechenden Spieleseiten sind zu diesem Zweck mit Symbolen gekennzeichnet, die dir Orientierung bieten sollen: Welches Spiel stärkt eure Bindung? Welches lockert die Zunge deines Kindes? Und womit reißt du in festgefahrenen Situationen das Ruder nochmal herum? Einige Anregungen wirken sich auch auf mehrere Aspekte eures Miteinanders aus. Eine ausführliche Erklärung der drei verschiedenen Spielkategorien und ihrer Symbole findest du zu Beginn des zweiten Buchteils, im Kapitel → „Das können die Spiele“ (S. 75). Gleich im Anschluss an diese Beschreibung folgt eine Anleitung, wie du das richtige Spiel findest, falls du etwas ganz Bestimmtes für dich und deine Familie suchst, und eine Spieleaufteilung nach wiederkehrenden, herausfordernden Situationen im Leben mit Kindern. Du kannst aber auch ganz gemütlich durch die einzelnen Seiten schmökern und dich inspirieren lassen.



Starke
Eltern-Kind-
Kommunikation
– So klappt's!

Du hast den Wunsch, dich mit deinem Kind auszutauschen und mehr über seine Gedanken und Gefühle zu erfahren. Doch manchmal fühlt es sich an, als würdet ihr nicht dieselbe Sprache sprechen, deine Fragen bleiben unbeantwortet und dein Interesse kommt nicht an. Das frustriert, lässt dich vielleicht sogar resignieren. Doch so weit wollen wir es nicht kommen lassen. Gut, dass du die Sprache deines Kindes lernen kannst, wenn du mehr über seine Welt erfährst, und dass es Wege gibt, die euch in Kontakt bringen.

MEINE WELT, DEINE WELT – VON DRACHEN UND TO-DO-LISTEN

Dein Kind spielt Ritter oder Piratin, während du über die Küchentheke gebeugt den Einkaufszettel schreibst? Die Frage, was es gerne essen möchte, bleibt unbeantwortet und du hast mal wieder das Gefühl, eine andere Sprache zu sprechen. Anders kannst du dir nicht erklären, warum dein Kind dich einfach nicht verstehen will, wenn du mit ihm redest. Oder warum es deine Fragen nach dem Kindergarten-Tag nie beantwortet. Genauso wenig kannst du dir erklären, warum deine ruhigen Erklärungsversuche die Lage manchmal sogar noch schlimmer machen, wenn dein Kind außer sich ist. Die Antwort: Ihr lebt in verschiedenen Welten. Und die gute Nachricht: Es gibt eine Brücke. Die Kommunikation.

Kommunikation ist der Schlüssel zu einer starken Eltern-Kind-Beziehung. Nach dem prägenden ersten Lebensjahr, in dem das zuverlässige und feinfühliges Erfüllen der Bedürfnisse deines Babys zentral

war und sich eure Kommunikation sehr auf den nonverbalen Bereich konzentriert hat, gewinnt die verbale Kommunikation im Kleinkind- und Vorschulalter zusehends an Bedeutung. In diesen Jahren macht dein Kind große Schritte in seiner sprachlichen, emotionalen und geistigen Entwicklung. In all diesen Bereichen spielen eure Kommunikation und eure Beziehung eine große Rolle, denn sie beeinflussen sich gegenseitig.

Das Einmaleins der Kommunikation

Hörst du deinem Kind aufmerksam zu und bist darum bemüht, zu verstehen, was es sagt und fühlt, signalisierst du ihm, dass es wichtig ist und gesehen wird. Das steigert sein Vertrauen in dich. Es weiß, dass dir seine Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse wichtig sind. Wenn du gleichzeitig aktiv zuhörst, fällt es dir leichter, die Perspektive deines Kindes einzunehmen. Das fördert deine Empathie, also dein Einfühlungsvermögen, für dein Kind und macht es dir im Familienalltag leichter, dein Kind zugewandt und geduldig zu begleiten. Teilst du deinem Kind mit, welche Gefühle du hast oder welche du bei ihm bemerkt hast, fördert das wiederum seine Empathieentwicklung und seine Fähigkeit, mit den eigenen Gefühlen umzugehen.

Gleiches gilt für die Entwicklung kognitiver, also geistiger Fähigkeiten, wie zum Beispiel die Problemlösefähigkeit. Durch den Dialog mit dir lernt dein Kind, Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen, ein Problem zu beschreiben und Lösungen zu finden. Im Zuge der Sprachentwicklung werden Sätze länger und Pläne komplexer, weil die Fähigkeit, Dinge zu benennen, zentral für das Entwickeln von Plänen und Lösungen ist. Euer Austausch trägt also maßgeblich zur kindlichen Entwicklung und der Gestaltung eurer Beziehung bei.

Starke Eltern-Kind-Kommunikation = Starke Eltern-Kind-Beziehung

So einfach, wie diese Gleichung aussieht, ist es in der Realität leider nicht. Vielen Eltern erscheint die Umsetzung höchst kompliziert. Das ist absolut verständlich, denn der Austausch mit einem anderen Menschen, ganz besonders mit einem Kind, ist wirklich kein Kinderspiel. Das hat Gründe: Jede*r Einzelne von uns hat schon die Erfahrung gemacht, dass aus dem einfachen Hin und Her der Wörter plötzlich ein Buchstabensalat wurde und sich am Ende mindestens eine Person missverstanden gefühlt hat. Es geschieht leider gar nicht selten, dass etwas anderes empfangen wird, als ursprünglich gesendet wurde. Und das, obwohl das Gegenüber ebenfalls bereits im Vollbesitz seiner sprachlichen und kognitiven Fähigkeiten ist, die Botschaft also eigentlich entschlüsseln können sollte. Dein Kind hingegen befindet sich mitten in diesem sehr intensiven Kleinkind- und Vorschulalter: Seine Sprache macht unglaublich viele Fortschritte in kürzester Zeit, das Gehirn entwickelt sich quasi über Nacht immer weiter und kommt dabei immer wieder katastrophal durcheinander, sodass dein Kind für Tage und Wochen nicht wie es selbst wirkt. Und seine neuen Fähigkeiten werden auf alle erdenklichen Möglichkeiten erprobt. Kurz gesagt: **In deinem Kind findet ein Entwicklungsf Feuerwerk statt und du bist der oder die Brandschutzbeauftragte.**

Kommunikation und Interaktion auf Augenhöhe mit deinem Kind werden dir dabei helfen, euch beide heil und in Beziehung durch diese stürmische Zeit zu bringen. Das sind eure verbindenden Elemente, wenn sie richtig eingesetzt werden. Richtig im Sinne von: auf dein Kind und dich zugeschnitten. Du bist der Experte oder die Expertin für dein Kind und kannst, was du hier liest, darauf prüfen, ob es für eure Beziehung und euren Alltag passt. Zum Glück besteht Kommunikation nicht einfach nur aus dem Austausch von Wörtern, sondern aus vielen Puzzleteilen, die ineinandergreifen und ein Gesamtbild ergeben. Wenn es also irgendwo hakt, gibt es eine Viel-

zahl von Stellschrauben, an denen du ansetzen kannst, um etwas zu verändern. Neben den Worten, die gesagt und verstanden werden wollen, senden auch Stimme, Mimik und Körper Signale und Botschaften. Die Art und Weise, mit der du mit deinem Kind in Kontakt trittst, ist jedes Mal aufs Neue eine Botschaft an dein Kind. Deine fürsorglichen Handlungen senden Botschaften. Das abendliche Feststecken der Bettdecke sagt: *„Ich möchte, dass du es warm hast und dass du in Sicherheit bist. Ich liebe dich.“* Nicht-Handlungen, wie Zurückhaltung, wenn das Kind etwas ausprobiert, drücken Vertrauen in die kindlichen Fähigkeiten aus. Und auch beim dem, was wir nicht sagen, schwingt eine Botschaft mit. Manch Schweigen dröhnt lauter als jeder Heavy-Metal-Sound.

Nun treffen unsere Botschaften, ob aktiv gesendet oder unterschwellig mitgeschickt, auf Ohren, die sie nicht immer eins zu eins aufnehmen können. Ein Beispiel, das sicher alle Eltern kennen: Mitten im Gefühlssturm kannst du noch so geduldig und einfühlsam erklären, was los ist, warum du entschieden hast, was du entschieden hast, du kannst auch nachgeben, du wirst nicht gehört! Überschwemmt von seinen Gefühlen ist dein Kind für deine Worte nicht (mehr) zugänglich, sie kommen nicht an. Sie verhallen ungehört. Dein Kind braucht erst deine Unterstützung bei der Regulation seiner starken Gefühle, bevor es sich auf deine Worte konzentrieren kann. Oder deine Botschaften treffen auf ein Gehirn, das noch nicht ausgereift genug ist, um das Gesagte zu verstehen. So beispielsweise der Fall bei Verneinungen, Passivsätzen und Sarkasmus (→ „Was dein Kind nicht kann und nicht versteht“, S. 32). Es kann aber auch einfach die falsche Tageszeit sein und dein Kind ist zu müde für einen Austausch mit dir.

Mit dem Wissen über die vielen verschiedenen Ebenen, auf denen ihr miteinander kommuniziert, und darüber, wie dein Kind deine Botschaften empfängt, kannst du an eurer Kommunikation arbeiten. Dabei erfordern unterschiedliche Intentionen unterschiedliche Her-

angehensweisen. Damit meine ich, dass du anders mit deinem Kind sprechen wirst, wenn du es besser kennenlernen und die Bindung zwischen euch stärken möchtest, als wenn du im Konflikt zu ihm durchdringen willst. Deswegen sind die Spiele in diesem Buch kategorisiert und teilweise mit Anmerkungen zu Situationen versehen, für die eine Idee besonders gut geeignet ist. Doch vorher müssen wir uns anschauen, wer hier eigentlich mit wem spricht und worin sich diese beiden maßgeblich unterscheiden.

Wer mit wem?

Jetzt mal ehrlich: Unser Alltag als Erwachsene ist schon ziemlich langweilig, nicht? Spiel und Spaß mussten Einkaufslisten und Erwerbsarbeit weichen. Ständig müssen wir noch irgendwas erledigen und die To-do-Liste kennt einfach kein Ende. Gedanklich leben wir in der Zukunft, bei dem, was noch alles zu tun ist. Unsere Kinder nicht, sie wollen das Hier und Jetzt auskosten und genießen. Es mit Freude, Spaß und Abenteuer füllen. Dein Kind hat einen **inneren Entwicklungsmotor**, der es antreibt, Neues auszuprobieren, zu lernen, zu versuchen, zu scheitern und wieder aufzustehen. Damit das gelingen kann, braucht es seine ganze Aufmerksamkeit im Augenblick und nicht in einer weit entfernten Zukunft. Das ist einer der Punkte, an denen die Welten – unsere und ihre – aufeinanderprallen. Doch es gibt noch mehr solche Reibungsflächen.

Jeder Mensch lebt in seiner eigenen kleinen Welt. Niemand, wirklich niemand sieht die Welt genauso wie wir selbst, das ist einfach nicht möglich. Wir gehen mit unterschiedlichen Bewertungen von ein und derselben Sache durch das Leben, schreiben Situationen, Gegenständen und Menschen unterschiedliche Bedeutungen zu und sehen alles durch die Brille unserer Persönlichkeit und Geschichte. Im Vergleich zu unseren Kindern haben wir jahrelangen Vorsprung darin, uns und

anderen die Welt zu erklären. Wir haben auch schon gelernt, dass andere Personen die Welt anders sehen, dass sie andere Erfahrungen gemacht haben, dass sie nicht dasselbe wahrnehmen und fühlen wie wir. Kinder haben diese Erfahrung noch nicht gemacht oder sind gerade erst dabei.

Uns trennt also von Kindern nicht nur das, was uns von jedem Menschen trennt – die Einzigartigkeit seiner Wahrnehmung, die eigene Geschichte, die Persönlichkeit und das Temperament – sondern auch Jahre und Jahrzehnte der Entwicklung. Wir müssen nicht nur akzeptieren, dass sie ihre eigene Sicht der Dinge haben (werden) sondern auch verstehen, dass ihnen für manche Dinge einfach noch die (sprachlichen, emotionalen und kognitiven) Fähigkeiten fehlen. Ihre Welt ist, besonders in dieser Altersspanne, eine ganz andere als unsere. Sie sind keine Mini-Erwachsenen. Das zu verinnerlichen ist schon die halbe Miete.

Unser aller Versuch, **Brücken zwischen diesen Welten** zu schlagen, ist die Kommunikation. Der Austausch von Wörtern, die Situationen, Gedanken, Gefühle und Erlebtes beschreiben. Diese Worte sind unser Versuch, den anderen zu vermitteln, was wir hören, sehen, fühlen und wollen. Sprache ist soziale Verbundenheit. Und genauso ist sie unser Weg, etwas darüber zu erfahren, was unser Kind hört, sieht, fühlt und will. Wir haben vergessen oder teilweise auch nicht gelernt, dass es noch weitere Wege gibt, um in Verbindung zu kommen. Einen dieser Wege, das Spiel, möchte ich dir in diesem Buch näherbringen.

MEINE HALTUNG, DEINE HALTUNG – VON ABENTEUERLUST UND ANNAHME

Neben dem, WAS wir sagen, spielt auch das WIE eine große Rolle. Wie du sprichst, um gehört zu werden, und zuhörst, um zu verstehen – das sind die beiden zentralen Fragen der nächsten Seiten. Eine starke Eltern-Kind-Kommunikation entsteht aus einer Grundhaltung, die es deinem Kind ermöglicht, sich dir anzuvertrauen. Teile dieser Haltung öffnen die Tür für tiefergreifende Gespräche oder schaffen eine Wohlfühlzone, in der alle Gefühle und Gedanken sein dürfen. Mit deinen Worten, aber auch deiner Mimik, deinen Gesten und auch mit Berührungen vermittelst du deinem Kind, dass du offen und ehrlich interessiert an dem bist, was es zu erzählen hat. So lädst du dein Kind ein, sich mit dir auszutauschen und mit dir in Beziehung zu treten.

Gelingende Gespräche, bei denen man sich verbunden und verstanden fühlt, brauchen mehr als zwei Menschen, die Worte austauschen. Nötig ist, das haben wir schon gesehen, die Fähigkeit, das Gegenüber

zu verstehen. Im Falle der Eltern-Kind-Kommunikation ist dies nicht immer zu hundert Prozent gegeben, vielmehr ist sie ein Prozess, in dem sich gegenseitiges Verständnis entwickelt.

Neben der Fähigkeit, Worte so zu verwenden, dass unser Gegenüber sie versteht, und wiederum die Worte der oder des anderen so aufzunehmen, dass sie einen Sinn ergeben, ist auch die Haltung ein Schlüsselfaktor, um zu deinem Kind durchzudringen. Kurz gesagt: **Wichtiger als das, WAS du sagst, ist, WIE du es sagst.** Das gilt auch fürs Zuhören: Du nimmst nicht nur auf, was gesagt wurde, sondern auch, wie es gesagt wurde, und interpretierst entsprechend.

Auch wenn du vielleicht noch nie aktiv darüber nachgedacht hast, hast du selbst schon oft gespürt, was ich damit meine. Du hast wahrgenommen, ob die zuhörende Person interessiert oder gelangweilt ist, ob sie mit ihrer Aufmerksamkeit woanders ist (zum Beispiel beim Handy) oder ob sie versteht, was du sagst und fühlst. Du trägst also den Schlüssel für den guten Austausch mit deinem Kind bereits in dir, denn dein Kind benötigt die gleichen Dinge wie du, um sich zu öffnen und wohlfühlen.

Deine Haltung

Dieses WIE ist kein Schalter, den wir umlegen können, um plötzlich die perfekten Zuhörer und Zuhörerinnen zu sein und die richtigen Botschaften zu senden. Es ist vielmehr ein Zusammenspiel aus verschiedenen Einstellungen, Signalen und Fähigkeiten. Sie können je nach Situation und Mensch variieren und sich auch gegenseitig ein wenig ausgleichen. Schauen wir uns kurz an, aus welchen Einzelteilen diese Haltung besteht und was du tun kannst, um sie zu fördern und zu vermitteln.

Interesse & Neugier

Damit uns ein Mensch gerne von sich erzählt, müssen wir ihm das Gefühl geben, dass uns interessiert, was er zu sagen hat. Das gilt auch für dein Kind. Da Kinder schon früh beginnen, uns genau zu beobachten, können sie uns schon bald sehr gut lesen und wissen, ob wir ihnen nur halbherzig und mit einem Ohr zuhören oder ob wir mit Feuereifer dabei sind. Ich unterstelle dir jetzt mal, dass du dich für dein Kind interessierst. Immerhin hältst du ein Buch darüber in der Hand, wie du mit deinem Kind ins Gespräch kommst. Gleichzeitig wird dich vermutlich nicht alles faszinieren, was dein Kind mitzuteilen hat. So unterschiedlich unsere Welten sind, so unterschiedlich sind auch die Themen, die uns begeistern. Doch jedes Mal, wenn du Interesse und sogar Begeisterung für ein Thema oder eine Erzählung deines Kindes aufbringen kannst, ist das ein Geschenk an dein Kind und festigt das Band zwischen euch. Du ebnest damit den Weg dafür, dass dein Kind auch mit anderen, beispielsweise scham- oder angst-besetzten, Gedanken zu dir kommt. Vielleicht hilft dir dein eigener Wunsch, ein*e vertrauensvolle*r Ansprechpartner*in für dein Kind zu sein, dich auch auf vermeintlich langweilige Berichte von Sauriern oder den Helden auf vier Pfoten einzulassen. Oder du lässt dich von deinem Kind und seiner Begeisterung anstecken.

So kannst du dein Interesse zeigen:

- **verbal** durch offenes Nachfragen, Spiegeln und Zustimmungsräusche („Ah!“ – „Oh?“ – „Wirklich!?“) und
- **nonverbal** durch Nicken, hochgezogene Augenbrauen, große Augen, einen zugewandten Oberkörper und Blickkontakt

Der Blickkontakt und deine mimische Reaktion auf das Gesagte transportieren darüber hinaus noch eine weitere Botschaft: *„Meine Aufmerksamkeit ist bei dir.“*

Aufmerksamkeit

„Mhmmm ...“ – „Aha ...“ – „Ja ja, sehr gut ...“ Tatsächlich entlarven wir uns mit solchen Aussagen schnell, wenn es darum geht, dass wir nicht voll bei der Sache sind. In unserem Bemühen, alles unter einen Hut zu bekommen, machen wir tausend Dinge gleichzeitig. Die Kommunikation mit unseren Kindern eingeschlossen. Und das spüren sie. Oder es fehlt das Interesse. Schon sind wir in Gedanken bei unserer Einkaufsliste oder den Vorbereitungen für den nächsten Arbeitstag. Kein Vorwurf! Das machen wir alle – mal mit Freund*innen, mal mit unserer Partnerperson und mal mit unseren Kindern. Nur für die Mission „starke Eltern-Kind-Kommunikation“ müssen wir solche Momente bewusst hinterfragen und ändern. Denn die **ungeteilte Aufmerksamkeit** zu haben ist wichtig für die Entwicklung einer Beziehung und die zwischenmenschliche Kommunikation. Kommunikation ist mehr als Worte zu senden und zu empfangen. Zu ihr gehören mitschwingende Emotionen, kleine Muskelbewegungen, die wir genauso deuten wie Veränderungen in der Körperhaltung, und beispielsweise ein beschleunigter Puls, wenn man sich zusammen freut und vieles mehr. Nichts davon tun wir bewusst und kontrolliert. Aber es braucht unsere volle Aufmerksamkeit, um das alles zu registrieren und uns ein Bild zu machen.

Der Moment, in dem du etwas gemeinsam mit deinem Kind tust und es deine ungeteilte Aufmerksamkeit hat, hat das Potenzial, etwas Tolles entstehen zu lassen: **geteilte Aufmerksamkeit**. Das ist nicht etwa das Gegenteil von ungeteilter Aufmerksamkeit, sondern eine weitere wertvolle Facette davon. Damit ist der Zustand gemeint, der zu einem Gefühl von tiefer Verbundenheit bei gleichzeitiger Freiheit zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit führt. **Anders gesagt: „Ich bin an deiner Seite, während du wirst, wer du sein willst.“** Klingt abstrakt, ist aber ganz einfach: Eure gemeinsame Aufmerksamkeit gilt der gleichen Sache, der gleichen Tätigkeit, der gleichen Aufgabe, ohne korrigierendes Eingreifen deinerseits. Das könnte beispielsweise der Moment sein, in dem ihr beide zusammen ein Puzzle löst,

den Moment der Verbundenheit teilt und du nicht „hilfst“, wenn dein Kind das Puzzleteil wieder und wieder dreht, um herauszufinden, wie es passen könnte. Die geteilte Aufmerksamkeit ist deswegen so wichtig für die Sprachentwicklung und eure Kommunikation, weil sich eine gemeinsame Sprache entwickelt, wenn man seine Aufmerksamkeit teilt. Du wirst dein Kind besser verstehen, wenn du weißt, wovon es redet. Deine Nicht-Einmischung ermöglicht deinem Kind, sich frei auszuprobieren und eigene Lösungen zu finden. Die Geduld, die du in diesen Momenten mitbringst, signalisiert deinem Kind, dass du ihm zutraust, etwas selbst zu schaffen oder selbstständig Hilfe einzufordern, wenn es diese benötigt.

Geduld

Jetzt wissen wir natürlich alle, wie sehr es Eltern unter den Nägeln brennen kann zu helfen, wenn sie sehen, wie sich ihr Kind mit einer Sache abmüht. Wir Erwachsenen, vom Leistungsdruck unserer Gesellschaft geprägt, lieben Effizienz. Das zeigt sich nicht nur, wenn unsere Kinder am Reißverschluss verzweifeln, sondern auch dann, wenn sie etwas länger brauchen, das richtige Wort zu finden oder einen Satz zu formulieren. Wir greifen vor, stellen das gesuchte Wort zur Verfügung, beenden den Satz. Dabei profitiert dein Kind wahn-sinnig von deiner Geduld und das in sehr vielen Bereichen, nicht nur in der Kommunikation. Wenn du dich zurückhältst und deinem Kind den Raum gibst, selbst die Lösung zu finden, kann es dabei wachsen und lernen. Egal ob es das fehlende Wort, der Rest des Satzes, die Lösung für den immer wieder umfallenden Gummistiefel oder eben der verflixte Reißverschluss ist. Gleichzeitig vermittelst du die Botschaft: *„Ich glaube an dich! Du schaffst das!“*

Geduld spielt gemeinsam mit der Aufmerksamkeit eine wichtige Rolle, wenn du deinem Kind das Gefühl geben möchtest, dass es sich dir öffnen kann. Du bringst Zeit und Interesse mit, blendest die Au-

ßenwelt aus und schenkst deinem Kind deine volle Aufmerksamkeit. Manchmal dauert es einen Moment, wenn dein Kind dir etwas erzählen will. Es muss ja zwei Dinge gleichzeitig leisten: den Ablauf der Geschichte im Kopf sortieren und die richtigen Worte dafür finden. Wenn das dann noch etwas ist, was dein Kind emotional aufgewühlt hat, wie zum Beispiel ein Vorfall im Kindergarten, ist das ganz schön herausfordernd für dein Kind. Nimm dir also wirklich einen guten Moment Zeit und warte, bis dein Kind sich gesammelt hat.

Chancen ergreifen

Im familiären Alltag ist „Chancen ergreifen“ vermutlich die Königsdisziplin, denn an so manchen Tagen drängen sich die Termine dicht an dicht. Trotzdem oder vielleicht genau deshalb möchte ich dir mitgeben: **Mach dir keinen Druck.** Wenn du dir die hier beschriebene Haltung mitnimmst und nach Möglichkeit im Miteinander mit deinem Kind anwendest, wird sich das positiv auf eure Beziehung auswirken. Damit schaffst du einen guten Ausgleich für die Male, an denen der Terminkalender gewinnt und keine oder nur wenig Zeit bleibt. Unter dem Strich zählt, dass du dich bemühst und genau das wird dein Kind spüren. Auch wenn es dann mal nicht gehört wird.

„Chancen ergreifen“ meint, ...

- für die Gesprächsangebote deines Kindes aufmerksam zu sein und mit ein wenig Geduld das Gespräch entstehen zu lassen – auch ohne gleich Worte oder Lösungen anzubieten.
- bei der Autofahrt die Musik leise zu drehen, wenn du spürst, dass sich ein Dialog entwickelt oder sogar spontan rechts ranzufahren, damit du dich deinem Kind zuwenden kannst. Wenn es die Zeit zulässt, wird das für dein Kind ein wertvolles Signal sein.
- das Buch zur Seite zu legen, wenn das Gelesene in deinem Kind arbeitet und es sich mit dir darüber unterhalten will. Das Buch könnt ihr auch ein andermal fertiglesen.

- in der abendlichen Routine noch Raum für Austausch zu schaffen oder zuzulassen, auch wenn sich dann die Schlafenszeit ein wenig nach hinten verschiebt. Dafür schläft dein Kind mit dem Gefühl ein, gehört und gesehen zu werden.

Wenn du danach Ausschau hältst, wirst du die Momente entdecken, in denen dein Kind sich gerne austauscht oder mitteilt. Es mag sein, dass das nicht genau dann ist, wenn dein Interesse am größten ist, zum Beispiel beim Abholen aus dem Kindergarten. Womöglich macht dein Kind aber später, nachdem es etwas selbstbestimmt gespielt hat, noch mal einen Anlauf, dir etwas zu erzählen. Vielleicht redet es mit vollem Bauch lieber oder an der frischen Luft in Bewegung. Wenn du ein Muster ausmachen kannst, nach oder bei welcher Tätigkeit dein Kind mitteilend ist, wirst du künftig genau dann auch Zeit einplanen und Chance entstehen lassen können, statt sie ergreifen zu müssen.



DAS SETTING

Gespräche können immer und überall entstehen, wir haben ja alles dabei, was wir dafür brauchen. Jedes Kind ist etwas anders, daher ist es an dir, aufmerksam dafür zu sein, welches Setting zu deinem Kind passt. Hast du einen spontanen Drauflosquatscher, dann sei offen und ergreife die Chancen, wie sie dir geboten werden. Hast du eine besonnene Erzählerin, wirst du das Setting gezielt schaffen müssen: Ruhe, keine Ablenkung, Zeit einplanen, keine Unterbrechungen. Es gibt Kinder, mit denen das Gespräch in Bewegung leichter fließt und andere, die plötzlich beim Kuscheln anfangen „Du, Mama ... du, Papa ...“ Wenn du offen und neugierig auf dein Kind bist, wirst du die Signale erkennen. Und mit den Ideen in diesem Buch werden sie sogar noch deutlicher sichtbar werden.

Spielerische
Eltern-Kind-
Kommunikation
– So geht's!

Du weißt nun, was es braucht, damit dein Kind sich dir öffnet und dir zuhört. Du hast seine Sprache und seine Welt kennengelernt, damit du auf Augenhöhe mit ihm in Kontakt treten kannst. Jetzt ist es an der Zeit, mit diesem Wissen aktiv zu werden – die gelernte Sprache auch zu sprechen. Mithilfe der Spiel-Impulse auf den kommenden Seiten wird dir das gelingen.

UNSERE BRÜCKE, UNSER SPIEL – VON QUATSCH MIT SOSSE UND QUIZSHOWS

Jetzt geht's ans Eingemachte! Oder besser gesagt: ans Spielen. Denn Kinder spielen für ihr Leben gern. Spielen ist leben lernen. Sie erfahren und erkunden dabei ihre Umwelt, erwerben und verfestigen motorische und geistige Fähigkeiten, lösen Probleme und suchen Nähe. Die Begeisterung deines Kindes für das Spiel kannst du nutzen, um mit ihm in Kontakt zu treten, es besser kennenzulernen oder verfahrenere Situationen zu retten. Dafür findest du hier 44 spielerische Ideen. Viel Spaß!

Bevor du ganz in die Spiele eintauchen kannst und dir die Impulse aussuchst, die für eure Situation gut passen, die euch besonders Spaß machen oder die ihr einfach mal ausprobieren wollt, gebe ich dir noch ein paar Hinweise mit: Welche Spiele eignen sich für welche Situation besonders? Und was sind die besonderen Stärken bestimmter Ideen?

Mein Tag, dein Tag



WO? überall | IHR BRAUCHT: nichts | PERFEKT FÜR: Redemuffel

- „Nie erzählt mir mein Kind was.“
- „Immer muss ich ihm alles aus der Nase ziehen.“
- „Noch in der Garderobe im Kindergarten hat sie alles vergessen. Ich bekomme dann nur noch ‚weiß nicht‘ als Antwort.“

Diese und viele weitere frustrierte Äußerungen habe ich schon oft von Eltern gehört. Du selbst hast so etwas vielleicht auch schon zu einem anderen Elternteil oder zu deiner Partnerperson gesagt. Oder zumindest gedacht. Wieso nur ist es so schwer?

Nun, zum einem stellen wir Eltern unsere Fragen (*Wie war dein Tag? Was hast du gespielt? Wie war der Kurs? Was gab es zum Essen?* und viele mehr...) meist im Anschluss an Situationen, die unseren Kindern einiges abverlangt haben. So ein Vormittag oder Tag in der Kinderbetreuungseinrichtung ist laut und anstrengend, das Kind musste teilen, sich anpassen und kooperieren. Das ist mühsam. Was sich oft auch in den Dramen in der Garderobe oder auf dem Nachhauseweg zeigt. In dieser Lage hat dein Kind meist nichts mehr zu geben. Genau hier setzen wir Eltern mit unserem „Verhör“ an. Wenn das mal kein schlechtes Timing ist. Und dann stellen wir auch noch so vage Fragen, dass unklar ist, was wir eigentlich wissen wollen. Mal ganz ehrlich: Auf die Frage „*Wie war dein Tag?*“ ist „*Gut.*“ eigentlich eine vollständige Antwort. Du wolltest eine Bewertung, hier bitte, da hast du sie. Sie stellt dich nicht zufrieden? Kann ich gut verstehen!

Mach selbst den Anfang. Erzähl von deinem Tag, und zwar so, wie du es dir von deinem Kind wünschst. *Wie war dein Tag, was hast du gemacht? Was war toll, spannend, lustig, herausfordernd, doof,*

anstrengend? Wen hast du getroffen? Woraus besteht deine Arbeit eigentlich? Du glaubst, das interessiert dein Kind nicht, ist doch nur langweiliger Erwachsenenkram? Dann versuch, es kindgerecht zu beschreiben oder vielleicht sogar eine Parallele zu etwas zu ziehen, was dein Kind gerne tut. Lass dich überraschen. Dein Kind findet es vielleicht spannender, etwas über deinen Alltag zu erfahren, als du denkst. Sei ein Vorbild, denn so kannst du deinem Kind zeigen, wie der Austausch aussieht, den du dir wünschst. Gleichzeitig lernt dein Kind andere Seiten von dir kennen. Mit dem Bonus, dass dein Kind erstmal Zeit hat, sich zu entspannen und nicht gleich wieder „abliefern“ muss.

Und was dann? Wenn du spürst, dass du die Aufmerksamkeit deines Kindes hast, stelle Brückenfragen. *„Ich habe heute viel mit Simone zusammengearbeitet. Mit wem hast du heute gespielt?“, „Ich musste heute ganz viele Briefe schreiben, einpacken und verschicken. Das war ein Gebastel! Habt ihr heute auch gebastelt?“* Verknüpfe eure Welten und stelle Fragen, die es deinem Kind leicht machen, darauf eine Antwort zu finden.

RATESPIEL

Die Fragen danach, was dein Kind gemacht hat, bleiben unbeantwortet? Dann starte ein Ratespiel und rate drauf los, was dein Kind wohl gemacht hat, als es im Kindergarten war. Es selbst darf raten, was du heute getan hast. Jede*r darf so oft raten, bis er oder sie ein Nein bekommt, dann ist der oder die andere dran. Wechsle bei deinen Mutmaßungen zwischen echtem Raten („*Ich rate, dass du heute im Garten spielen warst!*“) und Quatsch („*Bestimmt bist du heute auf einem Dino geritten, stimmt's?*“), um dein Kind zum Lachen zu bringen. Dein Kind wird gespannt sein, auf was für absurde Ideen du noch kommst, und weiterspielen wollen.

Erzähl mal ...



WO? überall | **IHR BRAUCHT:** Stofftier, Handpuppe, Socke |
PERFEKT FÜR: Redemuffel, Ängste

Auf Kinder muss es manchmal so wirken, als wüssten wir Erwachsenen eh schon alles. Immerhin sind wir es, die offenbar auf alle Fragen eine Antwort haben. Warum sollten sie uns da ihren Tag schildern? Oder wir haben schon (zu) oft die gleiche Frage gestellt und die Gespräche verlaufen irgendwie uninspiriert und eintönig ab. Gewohnheitsfällen dieser Art lassen sich durch einen kleinen Trick durchbrechen: **Du ersetzt dich!** Und zwar durch eine Handpuppe, das Lieblingsstofftier oder eine sprechende Socke mit lustigen Wackelaugen, der du deine verstellte Stimme leihst. Die Stimme verstellen kann übrigens jede*r. Am leichtesten tust du dich, wenn du höher oder tiefer sprichst.

Die Puppe oder Socke kann auf lustige, einfühlsame oder ernste Art und Weise deine Stelle einnehmen und das Kind in ein Gespräch verwickeln. Vielleicht gibt es eine kuschelige Stellvertretung, die das Kind aufmuntert, wenn es traurig ist. Oder eine, die besonders neugierig ist und mit Antworten gefüttert werden muss. Oder eine verschwiegene, die sehr gut zuhört, mit viel Nicken den Gesprächsfluss fördert und mit dem dein Kind seine Sorgen besprechen kann. Je nachdem, für welche Situation du gerne Unterstützung hättest, kannst du einen fixen Stoff-Ansprechpartner etablieren, der immer wieder auf den Plan tritt, wenn du oder dein Kind ihn braucht. Ist die Handpuppe besonders ausdrucksstark – und wenn wir ehrlich sind, dann übertreiben es Handpuppen eigentlich immer ein bisschen – dann lernt dein Kind auch noch etwas über nonverbale Kommunikation.

So hauchst du der Handpuppe/Socke Leben ein:

- zustimmend nicken und ablehnend den Kopf schütteln; Kopf schräg legen, um Interesse und Aufmerksamkeit zu signalisieren
- tröstend anuscheln, anschmiegen, tätscheln
- den Mund vor Ekel verziehen, traurig nach unten ziehen, erschrocken aufreißen, gerührt zu einem O formen, hungrig damit schmatzen oder liebevoll Küsschen verteilen lassen
- sich vor Angst schütteln, zittern oder die Augen zuhalten
- weinen, schniefen, Tränen weg tupfen, Nase schnäuzen
- wütend schreien, Haare raufen, stampfen
- lächeln, grinsen, fröhlich summen, beschwingt hüpfen, tanzen,
- gähnen oder müde die Augen reiben, aufwachen und räkeln

LASST DIE SORGEN VERSCHWINDEN



Puppen oder Kuscheltiere mit einem großen Reißverschluss oder einer Tasche, zum Beispiel als Mund, ermöglichen es deinem Kind (mit deiner Hilfe), seine Sorgen zu benennen und in der Tasche verschwinden zu lassen. Die Sorgen, die dein Kind beschäftigen, werden dazu aufgemalt oder auf einen Zettel geschrieben. Dann bittet ihr die Puppe, sich dieser Sorgen anzunehmen. Besprecht dabei auch, was dein Kind braucht, um diese Sorgen zu lindern. Fragen und Techniken, die deinem Kind helfen, Probleme zu benennen und Lösungsansätze zu finden, sind:

- Spiegeln, also das Gefühl benennen, das du wahrnimmst, und in eigenen Worten wiedergeben, was dein Kind gesagt hat.
- Nach dem Gefühl fragen: „Was fühlst du? Wo wohnt das Gefühl? Was macht es mit deinem Körper? Wo kommt es her?“
 - Lösungsideen erfragen: „Was würde dir helfen? Was brauchst du, um dich besser zu fühlen? Wen könntest du wie um Hilfe bitten?“

Gute-Nacht-Kiste



WO? Kinderzimmer/Schlafzimmer | **IHR BRAUCHT:** Kiste mit Spielen, Bücher/Gute-Nacht-Geschichten, Nachtlicht, Kuscheltier, Wärmflasche, o. Ä. | **PERFEKT FÜR:** Einschlafbegleitung

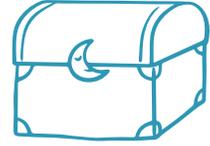
Abends zur Ruhe zu kommen ist manchmal gar nicht einfach. Es gibt Menschen, die können recht gut abschalten und wieder andere, die brauchen dafür einige Zeit und etwas Hilfe. Das gilt für Kinder wie Erwachsene. Besonders herausfordernd kann das abendliche Runterkommen dann sein, wenn der Tag sehr aufregend war oder wenn dein Kind zu den aktiveren und temperamentvolleren Kindern gehört. Dann prallen möglicherweise deine elterlichen Erwartungen davon, wie der Abend ablaufen soll, und die Bedürfnisse deines Kindes aufeinander und es kommt zu Konflikten.

Während Einschlafrituale vor allem darauf abzielen, deinem Kind Struktur und Sicherheit zu vermitteln, hat die Gute-Nacht-Kiste noch einen weiteren Faktor im Blick: das Aktivitätslevel. Damit ist gemeint, dass diese Kiste dir dabei helfen soll, dein Kind dort abzuholen, wo es sich gerade befindet, und es Schritt für Schritt dabei zu unterstützen, zur Ruhe zu kommen. Hat das Kind noch Hummeln im Hintern, fällt es ihm womöglich schwer, sich ruhig hinzulegen oder hinzusetzen und der Vorlese-Geschichte zu folgen. Davor müsste es noch etwas Energie abbauen. Dabei helfen die Elemente der Kiste, die ihr natürlich auch immer wieder variieren könnt. So kann eure Gute-Nacht-Kiste mit eurem Kind mitwachsen.

Wichtig ist bei der Anwendung der Gute-Nacht-Kiste Folgendes: **Startet den Prozess rechtzeitig**, damit ihr dann den Punkt, an dem dein Kind wirklich müde ist und/oder im Bett sein sollte, gut erwischt.

Die Elemente der Kiste

Sucht euch gemeinsam eine Holz- oder Kartonkiste, eine Box oder eine Schuhschachtel. Gestaltet sie, wie es euch gefällt: Bemalt sie, beklebt sie, legt eine Decke hinein, stopft sie mit Watte aus. Sucht einen Platz für die Box und befüllt sie mit Spielen, Spielsachen, Büchern und Stofftieren. Orientiert euch dabei an diesen vier Phasen:



1. Energie abbauen

Für diese Phase sind 2–3 Spielangebote in eurer Kiste, die helfen, Energie abzubauen. Es darf auch getobt werden.

2. Fertig machen

Sich fürs Bett fertig zu machen ist ebenfalls ein wichtiger Teil des Prozesses. Dieser Schritt sollte in der Kiste vertreten sein. Wählt ein Symbol, einen lustigen Waschlappen, die Sanduhr oder etwas Ähnliches, um diese Phase einzuläuten. Ob ihr das vor dem „Energie-Abbauen“ oder danach macht, bleibt euch überlassen.

3. Entspannen

Ist die überschüssige Energie abgebaut, kommen die ruhigeren Aktivitäten. Hier die sind Klassiker wie Vorlesen (→ S. 120), Kuscheln, Massieren, Gute-Nacht-Lieder oder Hörbücher angesiedelt. Auch sie sind wirklich oder symbolisch in eurer Kiste vertreten. Wer immer noch etwas zu viel Energie hat, kann zu einem Mit-Mach-Gute-Nacht-Buch oder einem „Geschichten-Bingo“ (→ S. 138) greifen.

4. Ruhen

Zu guter Letzt finden sich in eurer Kiste die Dinge, die euer Kind wirklich zum Schlafen braucht. Die vom Kind gewählten Gegenstände und Helferlein, die ihm Sicherheit spenden. Das Schnuffeltuch, das Lieblingsstofftier, das Nachtlicht, der Trinkbecher. Von hier geht es dann ins Land der Träume.

Emotionale Feuerwehr



WO? überall | IHR BRAUCHT: nichts | PERFEKT FÜR: Gefühlsstürme

Dein Kind erlebt Emotionen viel intensiver als du und ist ihnen größtenteils ausgeliefert. Im Alter zwischen 3 und 4 Jahren sind Gefühle der Enttäuschung, Frust und Wut besonders präsent und überschwemmen es regelmäßig. Ist es die Frustration über eigene Grenzen, weil dein Kind etwas noch nicht kann? Oder über Grenzen, die du oder andere Erwachsene setzen und es damit in seinem Autonomiebedürfnis einschränken? Möglicherweise hat dein Kind aber auch an diesem Tag bereits so viel kooperiert, dass es nichts mehr zu geben hat. Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung sind wichtige Gegengewichte zur Erfahrung, dauernd fremdbestimmt funktionieren zu müssen. Besonders in den großen Gruppen in Kindergarten & Co. sind Anpassung, soziales Miteinander, Kooperation und das Einfügen in eine Tagesstruktur gefragt. Das ist ganz schön anstrengend.

Nach den Gründen für starke Emotionen und entsprechende Ausbrüche Ausschau zu halten, kann dir helfen, dein Kind durch den Gefühlssturm zu begleiten. Statt ungeduldig oder irritiert kannst du dann verständnisvoll und einfühlsam reagieren. Hin und wieder fehlt dir aber einfach auch mal die Kraft und/oder die Zeit für eine ausdauernde Begleitung oder es hilft alles nichts und du möchtest zu Ablenkung und Aufmunterung umschwenken. **Wut, Frust und Traurigkeit auch mal spielerisch abzuschütteln kann eine gesunde Strategie sein, wenn sie nicht ausschließlich gewählt wird.** Um eine gute Selbstregulation zu lernen, muss dein Kind sowohl über Gefühle sprechen können und Raum haben, sie auszuleben, als auch Möglichkeiten bekommen, sich Strategien abzuschauen, wie man unangenehme Gefühle abschütteln kann. Solche Ansätze habe ich dir, als die emotionale Feuerwehr deines Kindes, mitgebracht!

Alarm!

Stürze dich „wiiiuuuu-wiiihhuuu“ rufend (also eine Sirene nachahmend) spielerisch auf dein Kind und verkünde, dass du gekommen bist, um die Flammen der Wut zu löschen. Wirble als Wasserschlauch um dein Kind und vertreibe die Wut. Der Überraschungseffekt wird dir hier sicher helfen. Mache weiter, wenn dein Kind lacht, damit es über das Lachen die Anspannung der Wut abbauen kann.

Hallo! Hier bin ich!

Deinem Kind ist gute Laune abhandengekommen und sie findet ihren Weg nicht mehr zurück? Weist ihr mit Sirengeräusche und Blaulicht den Weg. Sucht sie mit der Taschenlampe! Schnell die gute Laune aufstöbern und die schlechte Laune mit viel Getöse vertreiben.



CODEWORT „FEUERWEHR“

An manchen Tagen sind unsere Reserven leer und wir werden laut, schimpfen, drohen und strafen. Wir tun Dinge, die wir eigentlich nicht tun wollen. Für diesen Fall kannst du mit deiner Partnerperson ausmachen, dass er oder sie emotionale Feuerwehr spielen darf und übernehmen kann. Entweder spielerisch und ablenkend wie oben beschrieben oder mit einem Codewort, das dir signalisiert: „Du gehst jetzt gerade zu weit, ich übernehme, damit du dich beruhigen kannst.“ Gleiches gilt natürlich umgekehrt: Diese Strategie bietet auch dir die Möglichkeit einzugreifen, wenn die andere für dein Kind verantwortliche Person in der Überforderung zu Erziehungsmaßnahmen greift, gegen die du dich eigentlich ausgesprochen hast.

Bonus: Das spart das schlechte Gewissen im Nachgang.

TIPPS TO GO – WAS TUN, WENN ...?

Weil es im Familienalltag manchmal schnell gehen muss und du einfach nur kurz eine Inspiration suchst oder nochmal etwas nachschlagen willst, kommt zum Abschluss eine Sammlung unterschiedlichster Ideen für die großen Konfliktklassiker zwischen Eltern und Kindern. Denn eine Erfahrung machen Eltern ganz oft: Kaum fruchtet eine Strategie für Streitpunkt A, kriselt es bei Situation B. Es fühlt sich an, als müsse man ein wandelndes Impro-Theater für Kinderbegleitung sein. Und irgendwie ist da auch was dran. Was gute Improvisationstalente ausmacht, ist ein großes Repertoire an Handlungsmöglichkeiten, aus dem sie schöpfen können. Und das findest du auf den folgenden Seiten. Kurz und knackig.

... dein Kind nicht Zähne putzen will?

- Tauscht die Rollen, lass dir selbst auch die Zähne putzen.
- Putzt allen Stofftieren UND deinem Kind die Zähne.
- Verwendet einen sprechenden Tier-Waschlappen.
- Biete Entscheidungsmöglichkeiten an: zwei verschiedene Zahnbürsten, Zahnpasten, elektrische oder Handzahnbürste.
- Variiere das Wo und Wie. (→ „Okay, dann anders“, S. 86)
- Nutze Musik und (Zahnputz-)Lieder.
- Fördere die Selbstständigkeit: erst selbst putzen lassen, dann nachputzen.
- Stelle die Waschschüssel auf Kinderhöhe oder einen Lernturm ins Bad.
- Spielt Spiele im Mund: Zuckermonster-Jagd, Verfolgungsjagd ...
- Nutzt Zahnputz-Apps.
- Mach Quatsch, sprecht in lustigem Kauderwelsch. (→ „Quatsch mit Soße“, S. 94)
- Suche den Knopf zum Öffnen des Mundes oder versuche eine Code-Eingabe auf dem Bauch/Rücken.
- Lest gemeinsam (Bilder-)Bücher zum Thema.

... dein Kind Angst vor einer Untersuchung hat oder die Einnahme von Medizin verweigert?

- Spielt Rollenspiele zur Vorbereitung und tauscht die Rollen auch mal untereinander. (→ S. 88)
- Nutzt einen Arztkoffer, damit dein Kind sich mit den Untersuchungswerkzeugen vertraut machen kann.
- Spielt den Arztbesuch mit Puppen oder Stofftieren nach (gemeinsam oder dein Kind allein mit dir als Zuschauer*in).

- Wähle kindgerechte Erklärungen und Visualisierungen (→ „Kung-Fu-Zellen“, S. 152; „Bilder im Kopf“, S. 166).
- Vermeide Überraschungen und nimm dir Zeit.
- Lass dein Kind zuschauen, wie du ein Stofftier untersuchst oder sogar, wie du in der Arztpraxis untersucht wirst.
- Nehmt einen tierischen Begleiter mit, der vielleicht ebenfalls untersucht werden muss.
- Erwecke Superheldenkräfte in deinem Kind (durch ein Kostüm, ein magisches Armband oder Ähnliches).
- Gib deinem Kind Wahlmöglichkeiten, wenn es Medizin nehmen muss: aus welchem Becher, von welchem Löffel, mit welchem Saft, wo und wann (wenn möglich).
- Veranstalte eine Fantasiereise zur Vorbereitung, um Mut zu fassen.
- Verabreiche dem Lieblingsstofftier ebenfalls Medizin.
- Übernimm die Rolle der Kung-Fu-Zelle (Immunabwehr), die dringend Nachschub für den Kampf gegen den Virus-Eindringling braucht (klappt für Medizin, Essen oder Trinken).
- Lest (Bilder-)Bücher zum Thema.

... ein Geschwisterkind geboren wird?

- Bereite dein Kind mit Rollenspielen vor. (→ S. 88)
- Biete eine Stofftierfamilie zum Nachspielen der neuen Familienkonstellation an und lass negative Gefühle zu. (→ „Unsere tierische Familie“, S. 148)
- Lass regressives Verhalten (Dein Kind will wieder Baby sein, den Schnuller zurück, in Babysprache sprechen o.Ä.) zu und gib diesem auch Raum.
- Beziehe dein größeres Kind in die Fürsorge des Babys mit ein, traue ihm etwas zu und übertrage kleine Verantwortlichkeiten.
- Plane 1:1-Zeit und Wunschzeit (→ S. 156) ein und organisiere dafür Unterstützung aus eurem Umfeld.

- Starte ein gemeinsames Projekt mit deinem größeren Kind. (→ „Zusammen schaffen wir das!“, S. 106)
- „Kämpfe“ mit deiner Partnerperson um die Aufmerksamkeit des größeren Kindes.
- Behaltet liebgewonnene Rituale aus der Zeit vor der Geburt des Geschwisterkindes bei oder etabliert ein exklusives Ritual für die Mutter-Kind-/Vater-Kind-Beziehung.
- Schaut euch gemeinsam das Babyfotoalbum des größeren Kindes an.

... es Geschwisterkonflikte gibt?

- Moderiere Streit neutral, höre beide Seiten an und nimm Ideen/ Lösungsvorschläge beider Seiten auf.
- Lass die Geschwisterkinder Verstecken spielen, um ihren Bindungsaufbau zu unterstützen; spielt gemeinsam verstecken. (→ „Klassiker I: Verstecken“, S. 126)
- Lass sie gemeinsam Aufgaben lösen und sich verbünden.
- Steigere das Teamgefühl, indem du spielerische Eltern-gegen-Kinder-Situationen schaffst, die das Geschwisterteam gewinnt.
- Schaffe Rückzugsmöglichkeiten.
- Rege Rollenspiele an, die den Perspektivenwechsel fördern. (→ „Der Alleskönner: Rollenspiele“, S. 88)
- Lenke Aggressionen um. (Kissenschlacht, Boxsack)
- Zeige Handlungsalternativen auf. (Stopp sagen, Eltern holen)
- Hilf den Geschwistern dabei, eigene kleine Rituale zu entwickeln und verbindende Momente zu erleben.
- Nutze Wettbewerbsspiele nicht unter den Geschwistern, sondern nur im Teammodus: Geschwisterteam gegen Elternteam.
- Führt für andauernde Streitthemen eine fixe Auf- oder Verteilung ein. (feste Tage, feste Zeiten, feste Aufgaben)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1720-9 (Print)

ISBN 978-3-8426-1721-6 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1722-3 (EPUB)

Abbildungen:

PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Vorlage S. 99: Körnchen
stock.adobe.com: S. 84: Ulyana Mo; S. 89: me.di; S. 90: Séa; S. 103: sinoptic; S. 107: Abdie;
S. 113: Ekaterina Mikhailova; S. 121: Pum; S. 123: Orange Brush; S. 124: Nanotrillion;
S. 131: Diana Kovach; S. 149: nataka; S. 157: helenreveur; S. 161: puruan; S. 165: hchjil

Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Katharina Spangler, Neumarkt i.d.OPf.

Korrektorat: Miriam Buchmann, Hannover

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: Shutterstock/funbutterfly, J_art

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

„Wie war es in der Kita?“ – „Gut.“

Du wünschst dir einen offenen und vertrauensvollen Austausch mit deinem Kind? Du möchtest es besser kennenlernen und wissen, was es beschäftigt oder wie es sich fühlt? Doch wie soll das gehen, wenn es oft nur einsilbig antwortet? Die Psychologin und Familienbegleiterin Michèle Liussi hilft dir dabei, so mit deinem Kind ins Gespräch zu kommen, dass dadurch eure Bindung gestärkt und ein friedvolles Miteinander gefördert wird. Dafür liefert sie dir die wichtigsten Infos rund um die sprachliche und emotionale Entwicklung sowie 44 alltagstaugliche Ideen für eure kinderleichte Eltern-Kind-Kommunikation. Das Gute: Alle Impulse lassen sich ganz einfach im Alltag umsetzen!



Für Eltern von 2–6-jährigen Kindern: So kannst du dein Kind noch besser verstehen, die Bindung vertiefen und Konflikte lösen!

MICHÈLE LIUSSI ist Psychologin und Familienbegleiterin bei den „Frühen Hilfen“. Sie unterstützt Frauen, die als Mutter unter starken (psychischen) Belastungen leiden. Zusätzlich berät sie Eltern zu konkreten Erziehungsproblemen und rund um eine gute Eltern-Kind-Bindung. Sie ist Mutter eines Sohnes.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1720-9



9 783842 617209 22,00 EUR (D)