

kinder **stark**
& *leicht*
E-Book

Das ABC der Konflikte





Herzlich willkommen zum
kinder:stark&leicht E-Book

Das ABC der Konflikte

Hier erfährst du, wie ich auf schwierige Situationen schaue, was ich den Kindern im Mut- und Resilienztraining mitgebe und bekommst neue Impulse für dich und dein Kind.

Nutze dieses E-Book gerne als Nachschlagewerk, lass dich herausfordern und kontaktiere mich bei Fragen oder Gesprächsbedarf zu deiner konkreten Situation unter tabea.stein@kinderstark-leicht.de oder 0160-97619083.

Ich wünsche dir viele neue Gedanken!

A

A wie Ausgeschlossen

Die meisten Menschen kennen das Gefühl aus ihrer Kindheit, einige haben es nur punktuell erlebt, für andere war es leider dauerhaft.

Der Eindruck selbst bedeutet nicht automatisch, dass auch wirklich jemand bewusst ausgeschlossen wird. Kinder haben ein Recht auf ihre eigenen Sympathien und sollten selbst entscheiden dürfen, mit wem sie sich wann umgeben möchten.

Gleichzeitig kann sich ablehnendes Verhalten innerhalb einer Gruppe schnell ausbreiten und zur Belastung werden. Auch häufige Wechsel zwischen “Du gehörst dazu” und “Hier darfst du nicht mitmachen” sind Warnsignale für ungute Dynamiken und sollten beobachtet werden.

Generell dürfen wir mit unseren Kindern überlegen: Tun mir diese Menschen gut? Warum möchte ich zu Menschen gehören, die mich nicht gut behandeln? Gibt es andere Menschen, bei denen ich mich wohler fühle? Ausschließen können mich nämlich auch nur die Menschen, zu denen ich dazugehören möchte.

B

B wie Beleidigungen

Beleidigungen sind erstmal auch nur Worte. Sie sagen mehr aus über den Menschen, der sie benutzt, als über den, an den sie gerichtet sind.

Paradoxerweise können Beleidigungen sogar genutzt werden um Nähe auszudrücken, im Sinne von "Wir kennen uns so gut, dass wir wissen, wann es Spaß ist und wann nicht."

Oft sind Beleidigungen aber auch der Einstieg in den Konflikt. Deshalb ist die Reaktion unserer Kinder auf Beleidigungen ganz entscheidend.

Im Mut- und Resilienztraining verwende ich viel Zeit darauf, mit den Kindern zu verinnerlichen: Eine Beleidigung ist eine Meinung, du musst sie nicht glauben und sie stellt keine Bedrohung für dich dar. Wichtig ist, dass du Gutes über dich selbst denkst.

Am schnellsten können die Kinder das lernen, wenn die Erwachsenen es auch so halten. Damit können wir viel Druck aus dem Thema Beleidigungen nehmen.

C wie Charakter

C

Menschen sind unterschiedlich.

Je mehr Raum wir für Individualität und Unterschiede lassen, je mehr wir verschiedene Charaktere wertschätzen und als Bereicherung begreifen, desto weniger Grundlage gibt es für abwertendes und ausschließendes Verhalten.

Wir können damit in der Familie starten, indem wir unseren Kindern gegenüber neugierig und offen bleiben.

D wie Dominanz

D

Dominanz ist ein wichtiges Motiv von Tätern.

Sie ärgern, um dadurch Macht auszuüben, zu kontrollieren und Stärke zu beweisen.

Oft kompensieren sie mit diesem Verhalten eine Situation, in der sie sich selbst ausgeliefert, ohnmächtig und hilflos fühlen.

Deshalb müssen auch die Täter gestärkt werden um einen Weg aus ihrer eigenen Dynamik zu finden.

E wie Energie

E

Beim Ärgern und bei Konflikten geht es auch oft um Energie. Das ärgende Kind zieht Energie aus der Reaktion seines Gegenübers.

Das hängt eng mit der vorher beschriebenen Dominanz zusammen. Für Kinder ist es wichtig zu lernen, dass sie sich auf diese Machtspiele nicht einlassen und in einer Position bleiben, in der sie selbst entscheiden können, wohin sie ihre Energie geben.

F wie Freunde

F

Freunde sind Menschen, die mir guttun.

Natürlich verhalten sich auch Freunde manchmal doof, es kommt zu Streit und Missverständnissen.

Generell sollte das Positive aber überwiegen.

Das dürfen unsere Kinder wissen, damit sie eine Freundschaft nicht zu schnell beenden und auch nicht zu lange aushalten.

G

G wie Grenzen

Grenzen begegnen uns allen ständig.

Es gibt die Grenzen anderer Menschen,
gesellschaftliche Grenzen und auch unsere eigenen.

Im Mut- und Resilienztraining lernen die Kinder, wie sie ihre Grenzen
klar kommunizieren und auch die Grenzen anderer ernst nehmen.

Diese beiden Schritte bauen aufeinander auf.

Wir müssen zuerst für unsere eigenen Grenzen eintreten um dann mit
gutem Gefühl die Grenzen anderer zu respektieren.

H

H wie Hilfe holen

Wenn Kinder selbst nicht weiterkommen oder
der Konflikt eskaliert, dann sollen sie Hilfe holen.

Der Unterschied zum Petzen ist, dass es mir nicht um eine Bestrafung
für den Anderen geht, sondern um Unterstützung für mich.

Deshalb ist das auch ein Thema beim Mut- und Resilienztraining:
Wie bekomme ich die Unterstützung, die ich brauche?

I wie Ich bleibe ruhig

I

und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft. Das ist mein Lieblings-Merksatz im Mut- und Resilienztraining, weil er so universell ist. Er kann auch als tägliches Mantra dienen. Vor allem schenkt er den Kindern die Freiheit zu entscheiden, wie sie sich verhalten wollen. Sie können wählen, ob sie sich aufregen möchten und damit ihre Energie einem anderen schenken, oder ruhig bleiben und ihre Energie bei sich behalten.

J wie Ja-sagen

J

Manche Kinder sagen Ja und machen mit, auch wenn sie das eigentlich nicht wollen. Sie trauen sich nicht für ihre Werte einzustehen und ihre Grenzen zu kommunizieren. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder lernen ihre Gefühle auszudrücken und ernst zu nehmen.

K wie klare Aussagen

K

Um Konfliktsituationen zu üben, nehme ich in jedem Training einem Kind seine Trinkflasche, seine Mütze oder etwas ähnliches weg.

Wenn es sich den Gegenstand dann mit Worten wiederholen soll, höre ich oft: „Kann ich bitte meine Flasche zurückhaben?“

Da wünsche ich mir jedes Mal, die Kinder würden ein bißchen weniger Höflichkeit und dafür mehr klare Kommunikation lernen.

„Kann ich bitte meine Flasche zurückhaben?“ ist eine geschlossene Frage, auf die mit Ja oder Nein geantwortet werden könnte. Das fragende Kind überlässt die Entscheidung quasi dem Wegnehmer. Das “bitte” klingt sogar als ginge es um einen Gefallen.

Deshalb üben wir im Mut- und Resilienztraining wie daraus ein festes „Gib mir meine Flasche zurück.“ wird, das keinen Raum für Widerspruch lässt.

kinder stark & leicht

“ABC der Konflikte”

L wie lustig machen

Sich über andere lustig zu machen ist auch eine Form von Beleidigungen, die vor allem darauf abzielt, durch mitlachende Kinder Unterstützung zu bekommen.

Der Täter versucht also ein Kind zu erniedrigen und das Gelächter der anderen klingt für ihn wie Applaus, er fühlt sich dadurch bestätigt.

L

M wie Mobbing

Was ist eigentlich Mobbing?

Es gibt Richtlinien, wie lange eine Situation andauern muss und wie oft in der Zeit etwas passiert, bevor man offiziell von Mobbing reden darf.

Ich halte davon nicht viel, für mich zählt das Gefühl und Mobbing beginnt genau dort, wo Menschen unter dem Verhalten anderer Menschen leiden.

M

kinder stark & leicht

“ABC der Konflikte”

N wie nächster machbarer Schritt

N

Wenn wir das Verhalten von Kindern verändern wollen, dürfen wir kleinschrittig vorgehen. Trotz ihres jungen Alters haben sich Verhaltensweisen oft schon automatisiert, besonders wenn sie scheinbar zum Ziel führen. Dann dürfen wir einen ganz kleinen „nächsten machbaren Schritt“ definieren und diesen einüben.

O wie Opfer

Opfer sind Menschen, die unter dem Verhalten von anderen Menschen leiden. Sie fühlen sich oft hilflos, machtlos und ausgeliefert, zu schwach um sich wirksam zu wehren oder etwas an ihrer Situation zu ändern. Wenn sie keine Unterstützung bekommen, dann besteht das Risiko, dass sie selbst gegenüber schwächeren Menschen zu Tätern werden.

O

P wie Prioritäten

P

Oft sind im Zusammenhang mit einem Konflikt auch Prioritäten zu klären. Zum Beispiel:

„Ich möchte an der Tischtennisplatte spielen, aber da stehen immer die fiesen Kinder.“ oder „Meine beste Freundin ist Teil einer Gruppe. Wenn ich nicht auch dazugehöre, verliere ich sie bestimmt.“

Da dürfen wir hinterfragen: Was ist dir wichtiger?

Das Tischtennispielen oder deine Ruhe?

Deine Freundin oder deine Würde?

Manchmal können wir nicht beides haben und das kann schmerzhaft sein. Gleichzeitig liegt eine enorme Kraft darin, wenn Kinder verstehen, dass sie oft eine Wahl haben, welchen Situationen sie sich aussetzen und welchen nicht. Wenn sie für sich klären, was ihnen wichtig ist, dann entsteht in dieser Klarheit neuer Raum für Kreativität und dann finden wir neue Wege, das zu erreichen, was wir wirklich wollen.

kinder stark & leicht

“ABC der Konflikte”

Q wie quälen

Manchmal haben wir den Eindruck, die Täter erfreuen sich an dem Unglück ihrer Opfer, sie genießen es regelrecht zu quälen.

Eigentlich ist auch das nur ein Ausdruck von Macht und Dominanz.

Was die Täter eigentlich genießen, ist Selbstwirksamkeit.

Zu erleben, dass sie Einfluss haben, etwas erreichen können.

Sie dürfen lernen auf eine gute Art selbstwirksam zu sein.

Q

R wie Resilienz

Resilienz ist das Immunsystem der Seele und das kann man glücklicherweise trainieren.

Deshalb gebe ich den Kindern im Mut- und Resilienztraining nicht nur Strategien für die häufigsten Konflikte mit, sondern auch viele gute Gedanken als Vitamine für ihre Seelen.

R

kinder stark & leicht

“ABC der Konflikte”

S wie Stopp

S

„Stopp, hör auf, ich will das nicht.“ Diesen Satz haben meine Kinder im Kindergarten gelernt und ich schätze den Gedanken dahinter. Gleichzeitig hilft es keinem der Kinder, die am Konflikt beteiligt sind. Die Aussage ist zu negativ und zu ungenau. Im Mut- und Resilienztraining bringe ich den Kindern bei, positive Aussagen zu treffen und genau zu sagen, was sie wollen.

T wie Täter

T

Täter sind Menschen, die anderen das Leben schwer machen. Oft kompensieren sie durch dieses Verhalten ihre Ohnmacht in einem anderen Lebensbereich, in dem sie selbst das Opfer sind. Deshalb müssen auch Täter gestärkt werden. Sie brauchen Mitgefühl und Alternativen um sich ihre Bedürfnisse auf einem sozialverträglichen Weg zu erfüllen.

U

U wie Unterschiede

Du kennst das bestimmt: Du versuchst mit zwei Kindern einen Konflikt zu klären und sie erzählen dir komplett unterschiedliche Geschichten. Ganz schnell geht es dann nicht mehr um den Konflikt, sondern um die Frage wer von beiden lügt. Versuche mal zu glauben, dass beide die Wahrheit sagen, sie haben die Situation wirklich so verschieden erlebt.

Frage die Kinder lieber „Was brauchst du um den Konflikt hinter dir zu lassen?“ und „Was kannst du anders machen, damit es das nächste Mal friedlich bleibt?“

V

V wie Vertrauen

„Danke für dein Vertrauen.“

Das ist ein wichtiger Satz, den Kinder unbedingt hören sollten, wenn sie von Konflikten und Problemen erzählen. Oft kostet es sie viel Überwindung diesen Schritt zu gehen und das dürfen wir anerkennen. Außerdem ist es eine gute Gelegenheit, um uns in den Schwierigkeiten verbunden zu fühlen.

W wie wehren

W

Wenn Kinder sich nicht gegen Übergriffe wehren, dann meist aus dem guten Grund, dass sie sich dafür zu schwach fühlen.

Wenn sie nun von Erwachsenen hören „Du musst dich nur mal wehren, dann hören die anderen auch auf dich zu ärgern.“ dann werden sie in ihrer Ohnmacht und Hilflosigkeit nicht ernst genommen.

Sie bekommen den Eindruck, es wäre ihr Versagen, vielleicht sogar ihre eigene Schuld, dass sie geärgert werden.

Zu dem Druck aus der Konfliktsituation kommt noch von den Erwachsenen, von denen das Kind eigentlich Hilfe bekommen wollte. Das macht eine schwierige Situation garantiert nicht besser.

Weil dieses Thema einige Ebenen hat und gleichzeitig viele Eltern zum Wehren raten ohne genauer drüber nachzudenken, habe ich dazu ein eigenes E-Book erstellt. Schreib mir eine kurze Nachricht an tabea.stein@kinderstark-leicht.de und ich schicke es dir gerne zu.

kinder stark & leicht

“ABC der Konflikte”

X wie x-beliebig

Opfer werden meistens zufällig ausgewählt.

Sie können nichts dafür und haben auch nichts falsch gemacht. Dieses Wissen hilft oft, die persönliche Betroffenheit zu reduzieren und den Selbstwert zu schützen. Wenn du willst, findest du an jeder Person etwas, worüber du dich lustig machen kannst.

Experiment: Schaut Passanten oder einen Film an und überlegt euch: Wenn ich diese Person beleidigen möchte, was würde ich sagen?

Und was könnte ich sagen, wenn ich dieser Person ein Kompliment machen möchte?

X

Y wie why?

Warum tun Menschen was sie tun?

Meistens um sich Bedürfnisse zu erfüllen.

Wenn wir also ein Verhalten wirklich verändern wollen, dann müssen wir es als Strategie zur Bedürfniserfüllung verstehen.

So können wir das Bedürfnis dahinter erkennen und alternative Handlungen finden, die das Bedürfnis auch befriedigen.

Y

Z wie Zusammenarbeit

Z

Mit diesem ABC der Konflikte hast du einen ersten Eindruck bekommen, wie ich arbeite und mit welchem Blick ich auf Menschen und ihre Konflikte schaue.

Du kannst diese Impulse einfach sacken lassen und den monatlichen Newsletter genießen, den du jetzt bekommst.

Du kannst auch dein Kind zum Mut- und Resilienztraining anmelden oder ein Training anfragen, das in deiner Einrichtung oder deinem Verein stattfindet.

Wenn du gerne deine individuelle Situation mit mir besprechen möchtest, dann buch dir ein kostenfreies Erstgespräch unter kinderstark-leicht.de. Ich freue mich auf dich!

Impressum:

kinder:stark&leicht, Tabea Stein, An der Engelswiese 18, 67550 Worms
2025, Weitergabe oder Veröffentlichung -auch in Auszügen- nur nach Genehmigung.