

9 Denkanstöße zur Verbesserung des Verhältnisses zwischen meinem Kind und mir

Ich versuche die Stärken und Schwächen meines Kindes besser zu verstehen

Ich konzentriere mich mehr auf seine/ihre starken Seiten und fördere diese durch positive Rückmeldungen

Ich versuche mein Kind zu akzeptieren

Ich entferne den Balken aus meinem Auge, indem ich Situationen reflektiere, in denen ich falsch oder richtig reagiert habe unter Berücksichtigung der Akzeptanz meines Kindes (z.B. Tagesprotokoll führen) oder Möglichkeiten der Entschuldigung überlegen

Ich versuche meinem Kind den Rücken zu stärken

Ich plane eine Ermutigungsaktion, mit der ich meinem Kind zeige, dass ich durch Dick und Dünn zu ihm stehe (z.B. Brief)

Ich versuche mein Kind nicht „vollzulabern“, sondern ihm zuzuhören

Ich reflektiere über günstige oder weniger günstige Gesprächsanlässe und -orte (z.B. Gespräche bei Tisch). Ich nehme mir für die kommende Woche vor, zuzuhören, ohne sofort gefühlsmäßig/wertend zu reagieren. Ich belehre nicht und gebe auch keine Ratschläge.

Ich versuche eine defekte Verbindung wiederherzustellen

Wir sprechen in der Ich-Form über Möglichkeiten, mit Wut, Angst oder Ärger umzugehen (z.B. arbeite ich daran, bessere Formen des Umgangs mit Zorn zu erreichen).

Ich versuche Wichtiges von weniger Wichtigem zu unterscheiden

Ich überprüfe, was im Moment unser Hauptproblem ist. Handelt es sich um eine berechnete oder eine vorgefasste/traditionelle Meinung aufgrund meiner eigenen Erziehung oder Rollenerwartungen?

Ich trainiere meinen gelassenen Umgang mit zweitrangigen Problemen

Welcher eher zweitrangige Bereich verursacht momentan in unserer Familie Spannungen? (z.B. Was kann ich in der kommenden Woche tun, um Reibereien wegen der Unordnung im Zimmer meines Kindes zu verhindern?)

Ich helfe meinem Kind selbstständig zu werden

Ich überdenke, was mein Kind alles können muss, wenn es das Haus verlässt. Ich entwerfe einen Plan, um die Fortschritte sichtbar zu machen. Ich überprüfe, ob ich meinem Kind zu viel oder zu wenig Freiheiten oder Verantwortung gebe.

Ich entspanne mich bewusst

Was kann ich für mich (und meinen Partner) tun, um besser zu entspannen (Hobbies, Interessen...)? Welche Dinge könnten Fröhlichkeit und Humor in die Beziehung zu meinem Kind bringen?

Ich beginne mit Veränderungen bei mir/bei meinem Verhalten, dann kann sich auch das Verhalten meines Kindes ändern!!!

Frau Zumdieck steht gern für persönliche Beratungsgespräche zur Verfügung. Sie können persönlich bei ihr einen Termin vereinbaren (Tel.: 02941/14168)!

Weiterführende Literaturempfehlungen:

Arp, Claudia u. David: Und plötzlich sind sie 13
Brunnen Verlag 1998

Braun, Joachim: Jungen in der Pubertät
rororo 2003

Friebel, V / Kunz, M.: Pubertät – Die eigene Kraft entdecken
rororo 2001

Rogge, Jan-Uwe: Pubertät – Loslassen und Haltgeben
rororo 2. Aufl. 2003