



Kanton Zürich
Bildungsdirektion

Elternbildung
Amt für Jugend und Berufsberatung

Stark im Familienalltag

Kantonaler Elternbildungstag



„Du hast angefangen – Nein, du!“ Konflikte und starke Gefühle gut begleiten



Inhalt - Fokus

- Warum streiten Kinder?
- Was löst Kinderstreit bei dir aus?
- Handeln oder nicht?
- Was können wir für uns und die Kinder rund um diese Konflikte?



Ziele



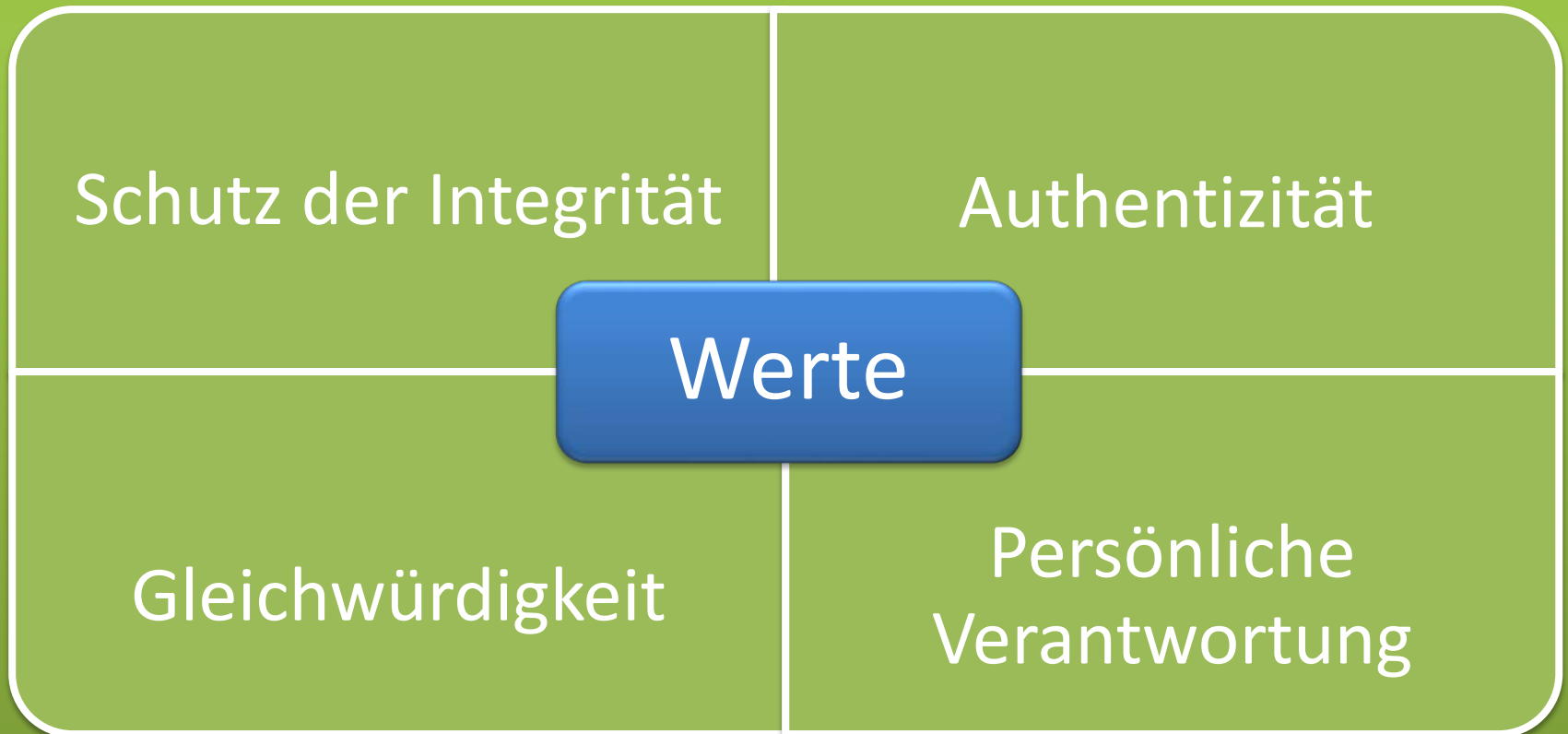
-
- Du kennst 3 Gründe, warum Geschwister streiten
- Du erhältst Anregungen zum Umgang mit Geschwisterstreit
- Du setzt dich mit deiner Haltung zu Streit/Konflikten auseinander

Maya Risch

- Familien- Elternberaterin
- Familylab Seminar- und Elterngruppenleiterin
- Eidg. Fachausweis Ausbilderin Erwachsene (beantragt)
- Supervision und Workshops für Fachpersonen
- Freie Autorin beim Onlinemagazin Familienleben.ch
- Waldkindergärtnerin
- verheiratet
- Mutter



4 Werte als Rahmen



Wer bist Du?

- Wieviele Kinder leben in der Familie?
- Wie alt sind die Kinder?

Austausch

- Wie sind deine Eltern mit Konflikten unter Kindern/Geschwister umgegangen, als du ein Kind warst?
- Wie hast du das erlebt als Kind?
- Durftest du streiten lernen als Kind?

Worum geht es im Streit?



Worum geht es oft bei Streit und Konflikten unter Kindern?

- Besitz
- Raum
- Rangordnung
- Bedürfnisse
- Grenzüberschreitungen
- Anerkennung/Freundschaft
- Dazugehören wollen



Warum streiten Geschwister?

Sie erproben und erlernen soziale Fähigkeiten



Das erproben und lernen Kinder, wenn sie sich streiten

Für eigene
Bedürfnisse
einstehen

gehört
werden

zuhören

die eigene Meinung
auszudrücken

sich durchsetzen

andere
ausreden
lassen

selber eine Lösung
finden

verhandeln

Das erproben und lernen Kinder, wenn sie sich streiten

Perspektive wechseln

Grenzen des Gegenübers
kennen lernen

nachgeben

sich anpassen

Eigene Kräfte erproben

sich entschuldigen

sich versöhnen

teilen

Frieden schliessen

Wiedergutmachung
überlegen

Warum auch körperlich?

- Sie messen ihre Kräfte
- Ihre Fähigkeiten Konflikte verbal zu klären sind beschränkt
- Sie können starke Gefühle noch nicht so gut regulieren





«Wilde Indianer
sind entweder auf Kriegspfad
oder rauchen
die Friedenspfeife – Geschwister
können beides.»

Zitat: Kurt Tucholsky



Wie oft streiten Geschwister?



Austausch in Gruppen



- Was löst Streit zwischen Kindern in uns aus?
- Was genau nervt, stresst, fordert heraus?
- Wie reagierst du auf den Streit?

Was löst Streit unter Kindern in uns aus?

- Wir nehmen den Streit persönlich
- Es ist uns zu laut und heftig
- Schutzzinstinkt ist aktiviert
- Enttäuschung – nicht so wie vorgestellt
- Eigene Erfahrungen werden reaktiviert
- Einstellung gegenüber Konflikten
- Womöglich fehlende Strategien, damit umzugehen



Was uns sonst noch helfen kann



- Mindset:
Streit, Wut, Konflikte gehören zur Entwicklung der Kinder und zum Familienleben dazu
- Mindset:
Nicht alle Kinder müssen sich gut leiden können

Verantwortung

Ich bin verantwortlich für meine Gefühle – nicht das Kind



Was uns sonst noch helfen kann



- Selbstregulation:
Eigenes Kühlsystem einschalten
- Bewusstsein:
eigene Erfahrungen haben uns geprägt
- Tunnelblick - Blick weiten für Ideen

Was im Konflikt helfen kann



- Schützen durch Präsenz, ohne einzugreifen
- Worte: Gefühle beider Kinder aussprechen
- Empathie: Anerkennen, dass beide Kinder in Not sind
- Klärung: wofür bin ich verantwortlich?

Was uns helfen kann



Spannungsfeld Kooperation - Integrität

Zur Gemeinschaft dazugehören



Existenzieller
Konflikt



Fundamentale Bedürfnisse und
persönliche Grenzen



Eingreifen oder nicht?

- Beobachten
- Zuhören (ohne zu werten)
- Meine Verantwortung : Für Sicherheit sorgen = Gefahrenquellen beseitigen
- Benennen, was ich sehe, wie es für mich ist
(evtl. eigene Hilflosigkeit, eigener Energielevel beachten)
- Begleiten statt schlichten
- Schutz der Integrität: Bei Beleidigungen oder wenn der Streit eskaliert, eingreifen und trennen

Was tun?

- Inne halten: Pause zwischen Reiz und Reaktion
- Versuchen gelassen zu bleiben
- Blick auf mich - Selbstregulation
- Zuhören (ohne zu werten)
- Raum lassen für Gefühle, diese dürfen da sein
- Beide Kinder «sehen», in ihrer Not
- Bedürfnisse darunter versuchen zu erkennen
- Begleiten statt schlichten



Leitfaden: Streit begleiten

- Ich sehe zwei wütende Kinder
- Ihr habt wohl einen Streit
- Beide wollen das Auto haben (Ich lege evtl. die Hand auf das Auto)
- Für dich A ist es ärgerlich, dass B dir das Auto nicht geben. Bist du auch traurig darüber?
- Für dich B ist es ärgerlich, dass A dasselbe Auto haben will, wie du.
- Was wollen wir machen – habt ihr eine Idee?
- Fragen, wann er/sie bereit ist, das Auto abzugeben, wenn nicht jetzt
- Nicht vom älteren Kind Vernunft verlangen

Besser weglassen

- Von einem Kind Vernunft verlangen
- Sichtweise Opfer/Täter
- Schiedsrichterrolle unterlassen
- Schuldzuweisungen
- Vorwürfe/Drohungen
- Strafen/Belohnung
- Aufforderung, nicht zu streiten

Umgang mit starken Gefühlen

Kinder so begleiten, dass unsere Kinder.....

- Befindlichkeit und Gefühle kennen lernen, erleben und ausdrücken dürfen, ohne Angst vor Strafe oder Verletzung haben zu müssen
- Gefühle benennen lernen
- Gefühlswellen aushalten lernen (Kind und Eltern)
«Ich sehe, dass du gerade grosse Angst/Wut hast, ich bin da für dich, bis das wieder vorbei ist.»

Prävention: Kräfte messen und faire Kampfspiele

- Kampfarena einrichten mit klaren Regeln
- «Güggelikampf»
- «Zeitungsfechten»
- «sich wegstossen»



In ruhigen Zeiten – zur Stärkung

- Gemeinschaft stärken durch gemeinsame Erlebnisse (wenn sie nicht im Streit sind)
- Verschiedenheit der Kinder anerkennen
- Nicht vergleichen!
- Unsere Vorstellung überprüfen, ablegen, anpassen, wie Kind sein soll, wie es reagieren soll
- Kooperationsbereitschaft wertschätzen mit «danke»

Perspektivenwechsel üben



Wenn mir das Streit begleiten noch nicht gelingt?

- Verletzungen passieren in nahen Beziehungen auch mal, das ist normal
- Selbstregulation üben
- Verantwortung für unsere Emotionen und Handlungen übernehmen
- Vorbild: uns entschuldigen



«Kinder brauchen bestenfalls eine Kindheit lang, um einen gesunden Umgang mit Aggression zu lernen.»

Jesper Juul

Themenabende online

«Tut Wut gut?»



1. Und 22. Oktober 2024,
20.15 -22.15 Uhr via Zoom

Leitung: Maya Risch, Familienberaterin, familylab Seminar- und Elterngruppenleitern
www.mayarisch.ch, kontakt@mayarisch.ch

Weitere Themenabende online

“Meine Grenzen – deine Grenzen – Grenzen wahren ohne Druck und Strafen”

Mittwoch, 6. November 2024

20.15 – 22.15 Uhr online via Zoom

“Mein Kind hört mir nicht zu – Wege aus der Brüllfalle”

Dienstag, 3. Dezember 2024

20.15 – 22.15 Uhr online via Zoom

“Selbstwertgefühl von Kindern stärken”

Dienstag, 14. Januar 2025

20.15 – 22.15 Uhr online via Zoom

Für Eltern von Kindern im Alter von 2-12 Jahren

Kosten: Fr. 50.-/Person (Fr. 90.-/Paar)

Familylab Elterngruppe – 30.10.24



5x 2 Std. Input und Austausch mit anderen Eltern zu verschiedenen Themen, z.B. Führung, Persönliche Grenzen, Selbstwertgefühl, Verantwortung, Konflikte, Gleichwürdigkeit, Kommunikation,

Leitung: Maya Risch, Familienberaterin, familylab Seminar- und Elterngruppenleitern
www.mayarisch.ch, kontakt@mayarisch.ch



„Die besten Eltern machen 20 Fehler am Tag!“

Jesper Juul

kontakt@mayarisch.ch, www.mayarisch.ch