

Hilfe! Meine Kinder streiten sich!

Haben Sie das Gefühl, die Streitigkeiten mit Ihrem Kind bzw. unter Ihren Kindern werden immer mehr und intensiver?

Seien Sie beruhigt. Unter den aktuellen Gegebenheiten ist es durchaus normal, dass ein erhöhtes Konfliktpotenzial vorherrscht. Der normale Alltag ist aus seinen Bahnen geraten und es fällt dem ein oder anderen schwer sich an die neuen Umstände zu gewöhnen. Um Ihnen und Ihren Kindern eine kleine Hilfestellung zu geben, finden Sie im Folgenden ein paar Hinweise und Tipps für die Bearbeitung von Konflikten und Streitigkeiten.



Für **5-6-jährige** bedeutet Streit unter Freunden: handgreiflich aneinander geraten.

Die **Lösung** ist:

→ auseinandergehen: „Wollen wir wieder Freunde sein ...“

Motive und Gefühle sind den Kinder in diesem Alter eher weniger bewusst.

Für **8-10-jährige** bedeutet Streit ebenfalls handgreiflich aneinander geraten.

Gefühle sind hier entscheidend: Der verletzte Gleichheitsgrundsatz und enttäuschte Erwartungen werden als Auslöser wahrgenommen: „Der hat angefangen.“

Die **Lösung** ist:

→ Die streit auslösenden Handlungen sollen konkret, symbolisch oder sprachlich rückgängig gemacht werden:

- einen Schaden wieder gut machen;
- eine Entschuldigung äußern, die sich auf die verletzende Handlung bezieht („Ich wollte dir keine Wunde machen“).



Merksätze zum Umgang mit Konflikten

- 1 **Das Problem sofort ansprechen.**
Warte nicht zu lange ab, wenn du merkst, dass sich bei dir ungute Gefühle aufstauen. Sprich möglichst in der Situation oder kurz danach, wenn Gelegenheit dazu ist, das Problem direkt an.
- 2 **In der Ich-Form sprechen.**
Je mehr ich bei Konflikten von meinen Gefühlen und meinen Empfindungen spreche, um so besser lernt mich mein Gegenüber kennen und verstehen. In einer Streitsituation „ich“ anstatt „du“ zu sagen, hat noch einen weiteren Vorteil: Ich muss Farbe bekennen und mir selbst klar werden, was ich nun eigentlich möchte. Meine Offenheit fördert zudem die Offenheit der andern.
- 3 **Sich nicht unterbrechen.**
Ich lasse mein Gegenüber ausreden und höre aufmerksam zu, ohne sie/ihn zu unterbrechen. Dabei achte ich insbesondere auf Gefühle, Bedürfnisse, Interessen, die sie/er äußert. Ich versuche, die Interessen, Bedürfnisse, Gefühle der anderen herauszuhören und darauf einzugehen.
- 4 **Mein Gegenüber direkt ansprechen und dabei anschauen.**
Wenn ich etwas mitteilen oder loswerden möchte, spreche ich die betreffende Person direkt an.
- 5 **Eine gemeinsame Problemsicht finden.**
Worum geht es bei dem Streit? Wo werden von mir die Ursachen, wo werden sie von meinem Konfliktpartner gesehen? Ist es möglich, eine gemeinsame Sicht auf das Problem zu finden?
- 6 **Beim Thema bleiben.**
Ich bleibe beim Problem, für das ich eine Lösung suche. Ich lasse auch nicht zu, dass mein Konfliktpartner / meine Konfliktpartnerin von einem Thema zum anderen springt.
- 7 **Beschuldigungen und Verletzungen vermeiden.**
Gegenseitige Vorwürfe bringen keine Klärung und Lösung des Problems, sondern verhärten die Fronten.