

## Merkblatt: Gefühle und Kommunikation

Damit Kinder den Umgang mit unterschiedlichen Gefühlen erlernen können, ist es wichtig, dass eigene Gefühle immer authentisch und mit Körperhaltung und Mimik visualisiert werden.

Zudem ist es wichtig, dass das Kind selbst herausfinden kann, wie es sich in gewissen Situationen fühlt. Hierfür kann man dem Kind folgende Fragen stellen:

- Wie fühlst du dich?
- Was macht dich traurig / wütend / glücklich / etc.?
- Wo spürst du das Gefühl in deinem Körper?

Sätze, die man bei stressbehafteten Situationen nutzen kann:

- Du bist jetzt richtig sauer, oder?
- Es muss für dich hart sein, dass ... passiert ist?
- Sowas kann einen aufregen. Mir würde es auch so gehen.
- Das fühlt sich bestimmt unfair an.
- Ich bin da für dich. Ich höre dich.
- Ich beginne zu verstehen, wie hart die Situation für dich sein muss.
- Du kannst mir alles erzählen, was dich belastet.
- Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst.
- Ich möchte wissen, was du fühlst, weil mir deine Gefühle sehr wichtig sind.
- Was würdest du dir wünschen?
- Wollen wir zusammen herausfinden, wie du dich beruhigen kannst?
- Einen Schritt nach dem anderen, alles braucht seine Zeit und Übung.
- Du hast das früher schon einmal geschafft, ich bin mir sicher du kannst es wieder (wenn einmal etwas nicht gelingt).
- Wie kann ich dir helfen, damit es dir wieder besser geht?
- Was kannst du tun, damit es dir wieder besser geht?
- Was können wir gemeinsam tun, damit es dir wieder besser geht?

Falls die unangenehme Situationen / Gefühle nicht direkt ausgesprochen werden können, eignet sich beispielsweise ein «Gefühlsbriefkasten». In diesen können alle Personen der Familie ihre Anliegen anhand eines kleinen Notizzettels hineinlegen. In den Briefkasten können die Eltern immer wieder einsehen und in Ruhe über das Geschriebene und das weitere Vorgehen nachdenken.

## Gewaltfreie Kommunikation

**Du** hast schon wieder nicht aufgeräumt.

**Du** hilfst mir schon wieder nicht.

Wieso machst **du** das immer?

Kannst **du** nicht einmal zuhören?

Sätze, wie diese schleichen sich immer wieder in den Alltag ein. Doch diese beinhalten einen Vorwurf bzw. eine Schuldzuweisung, wodurch das Kind das Gefühl erhält, sich rechtfertigen zu müssen. Eine Kommunikation, welche im Gegensatz dazu von ICH-Botschaften geprägt ist, führt zu Gesprächsbereitschaft, entschärft die Konfliktsituation oder verhindert eine solche sogar.

So könnten in Zukunft Konfliktsituationen angesprochen werden:

1 <b>Beobachtungen</b> 🔍	Die erste Komponente beinhaltet das Beobachten einer oder mehrerer Situationen. Hierbei achtet man darauf, was andere sagen oder tun. Bei der Übermittlung ist es wichtig, die Beobachtungen sachlich zu beschreiben, sodass keine Beurteilung oder Bewertung herauszuhören ist. <i>Beispiel: Wir haben zusammen gebastelt und nun sehe ich die Unordnung.</i>
2 <b>Gefühle</b> ❤️	Danach sprechen wir an, wie wir uns fühlen, wenn wir die Situation oder die Situationen beobachtet haben. <i>Beispiel: Ich fühle mich gestresst.</i>
3 <b>Bedürfnisse</b> 📁	Anschliessend sprechen wir die Bedürfnisse hinter diesen Gefühlen aus. <i>Beispiel: Ich wäre froh, wenn wir schnell aufräumen, sodass wir später noch Zeit haben die Grosseltern zu besuchen.</i>
4 <b>Bitte</b> ❓	Unmittelbar fügt man eine spezifische Bitte zum Ausgesprochenen hinzu. Hierbei handelt es sich um eine Bitte, in welcher wir ausdrücken, was unsere Lebensqualität verbessern kann. <i>Beispiel: Könntest du mir bitte helfen, aufzuräumen?</i>

Wie wir in der Schule versuchen, gewaltfrei zu kommunizieren:

🔍	Wenn ich sehe, dass _____ ,
❤️	bin ich _____ ,
📁	weil ich _____ brauche.
❓	Könntest du _____ ?