

Wut im Alltag von Kindern – Vereinfachte Überlegungen zu einem emotionalen Problem

Theorie der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Die Theorie der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg besteht aus vier Schritten, die helfen sollen, besser miteinander zu kommunizieren. Diese Schritte sind:

1. **Beobachten:** Erzählen Sie dem Kind, was Sie in der Situation gesehen haben, ohne dabei zu bewerten oder zu analysieren.
2. **Gefühle äußern:** Sagen Sie dem Kind, wie Sie sich in der Situation gefühlt haben, ohne Vorwürfe zu machen.
3. **Bedürfnisse benennen:** Erklären Sie, was Sie in der Situation gebraucht haben.
4. **Bitte formulieren:** Stellen Sie eine konkrete Bitte, anstatt eine Forderung zu erheben, und berücksichtigen Sie auch die Bedürfnisse des anderen.

Theorie von Lothar Böhmsch

Nach Lothar Böhmsch streben Menschen danach, autonom zu handeln und Anerkennung zu bekommen. Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern können darauf hinweisen, dass sie zu wenig Anerkennung bekommen. Kinder suchen entweder positive oder negative Aufmerksamkeit, um Anerkennung zu erhalten. Emotionen verstehen

- **Freude:** Entsteht, wenn wir etwas Positives wahrnehmen.
- **Trauer:** Entsteht, wenn wir von etwas Wertvollem getrennt sind.
- **Wut:** Entsteht, wenn unsere Grenzen bedroht werden oder wir etwas verändern wollen.
- **Angst:** Entsteht, wenn unsere Grenzen bedroht werden und wir die Situation nicht ändern können.

Umgang mit Wut

Wenn Kinder wütend sind, ist es wichtig, ihnen zuzuhören und sie als gleichberechtigte Partner zu behandeln. Durch die Kombination der Gewaltfreien Kommunikation und der Akzeptanz des Kindes als Partner können wir besser mit Wut umgehen.

Praktische Anwendung

Wut in Mut verwandeln

Eltern und Pädagogen sollten Kindern zeigen, wie sie mit Wut umgehen können, indem sie diese Energie in etwas Positives umwandeln, wie zum Beispiel Mut. Wut ist eine Energie, die im Körper pulsiert und genutzt werden kann, um Aufgaben zu bewältigen.

Gewaltfreie Kommunikation anwenden

1. Beschreiben Sie dem Kind die Situation, ohne zu werten.
2. Sagen Sie, wie Sie sich dabei gefühlt haben.
3. Nennen Sie Ihre Bedürfnisse.
4. Stellen Sie eine konkrete Bitte.

Fragen an das Kind

- Was denkst du in dieser Situation?
- Wie fühlst du dich dabei?
- Wo spürst du es im Körper?
- Was wünschst du dir in dieser Situation?
- Was brauchst du?

Verstärkerplan

Ein Verstärkerplan kann helfen, die Selbstregulation des Kindes zu fördern. Das Kind erhält eine Belohnung, wenn es seine Wut in positive Energie umwandelt. Erklären von Emotionen und Grenzen

Erklären Sie dem Kind, warum es Emotionen wie Wut, Angst, Trauer und Freude gibt, und welche Funktionen diese haben. Es ist wichtig, dass das Kind versteht, was Grenzen sind und warum es wichtig ist, diese zu respektieren. Stärken Sie das Kind darin, „Nein“ zu sagen, wenn es etwas nicht tun möchte oder sich dabei unwohl fühlt.

(Langversion online unter <https://www.shazi-koenig.de/mut-macht-stark/>)

Martin Long

staatlich anerkannter Sozialpädagoge
M.A. Soziale Arbeit – Psychosoziale Beratung und Gesundheitsförderung
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut i.A.