

Kommunikationsregeln



4 Regeln für das Sprechen

- **Sprechen Sie in der Ich-Form**
Ich-Botschaften bieten uns die Möglichkeit, Bedürfnisse deutlich und ohne Vorwürfe auszudrücken. So bleiben Sie bei Ihren eigenen Gefühlen. Du-Sätze beinhalten meist Angriffe und führen zu Gegenattacken.
- **Vermeiden Sie die Ausdrücke „immer“ und „nie“**
So vermeiden Sie, das Kind als Gesamtperson abzuwerten und für unfähig zu erklären. Denn dann müsste sich das Kind verteidigen. Niemand kommt „immer“ zu spät oder hilft „nie“.
- **Sprechen Sie konkrete Situationen und konkretes Verhalten an**
Ihr Kind versteht so besser, was Sie meinen. Es ist einfacher über eine bestimmte Situation oder ein bestimmtes Handeln zu reden.
- **Sprechen Sie für sich und nicht für andere**
Vermeiden Sie Aussagen und Meinungen Ihres Partners oder einer Bekannten zu machen. Diese können dies selber tun. Bleiben Sie bei sich.

4 Regeln für das Zuhören

- **Nehmen sie sich Zeit**
Setzen Sie sich hin. Sie signalisieren so, dass Sie sich Zeit nehmen.
- **Halten Sie Blickkontakt**
Gehen Sie zum Kind hin und schauen Sie es an, wenn Sie mit ihm reden. Wenn Sie von einem Raum in den anderen schreien, wird Ihr Kind sich weniger ernst genommen fühlen und auch Sie weniger ernst nehmen.
- **Zeigen Sie, dass Sie zuhören**
Wenden Sie sich Ihrem Kind zu. Sie können auch durch Nicken signalisieren, dass Sie folgen. Eine andere Möglichkeit sind Ermutigungen wie „Ich würde gerne mehr darüber hören“. Wenn Sie etwas nicht verstanden haben, fragen Sie nach. Das zeigt Ihrem Kind Ihr Interesse.
- **Fassen Sie das Gehörte zusammen**
Wiederholen Sie mit Ihren eigenen Worten, was das Kind gesagt hat. So merken Sie beide, ob alles richtig bei Ihnen angekommen ist, und können Missverständnisse korrigieren.