

Rita Steininger

Das Einmaleins des fairen Streitens

Wie Sie Konflikte mit Ihren Kindern
konstruktiv lösen

Patmos Verlag

Inhalt

Einleitung: Konflikte mit Kindern im Schulalter	9
Stoff für Zoff: die klassischen Streitthemen	9
Respekt und Ermutigung: zwei Grundpfeiler der Erziehung ..	10
Zu diesem Buch	11

Teil I

Grundlagen für den Umgang mit Konflikten	13
1. Richtig miteinander reden	15
Das »Du«, das »Man«, das »Wir« und das »Ich«	15
Aktiv zuhören, Gesprächskiller meiden	19
Vorsicht, Stolperfallen!	22
2. Die Rolle von Gefühlen	26
Hören mit vier Ohren: So entstehen Missverständnisse	26
Entmutigung – ein Nährboden für Konflikte	29
Gefühle verstehen und aushalten	30
3. Kinder brauchen Grenzen	31
Nein sagen – freundlich, aber bestimmt	31
Vorsicht, Machtkampf!	32
Störungen stoppen – auf eins, zwei, drei	35
Was tun, wenn ein Streit eskaliert ist?	36
4. Regeln aufstellen, Folgen zulassen	39
Welche Regeln sollen gelten?	39
Wie setzen Eltern Familienregeln durch?	40
Kinder lernen aus den Folgen	41
Schluss mit dem schlechten Gewissen!	44

5. Mediation – die hohe Kunst des Streitschlichtens	45
Die Rolle des Streitschlichters	45
Offene Fragen halten das Gespräch am Laufen	46
Gewaltfreie Kommunikation: die Sprache der Giraffe	47
6. Gemeinsam entscheiden im Familienrat	49
Bewährte Regeln für einen funktionierenden Familienrat.	49
Für ein demokratisches und gleichberechtigtes Miteinander ..	51

Teil II

Konfliktlösung im Familienalltag	53
1. »Hast du mein Matheheft gesehen?« – selbstständig werden	55
Der Bus wartet nicht	55
Pass auf deine Sachen selbst auf	56
Das lästige Zähneputzen	58
Verdross mit dem Musikus	59
Keine Lust auf Kursstunden	61
2. »Immer ich!« – Verantwortung übernehmen	63
Lästige Haushaltspflichten	63
Wer versorgt das Haustier?	66
Chaos im Kinderzimmer	68
3. »Ihr seid so was von gemein!« – wüten, lamentieren, lügen, provozieren	71
»Lass mich, ich will das jetzt!«	71
Ärger bei den Mahlzeiten	73
»Die anderen kriegen alles, nur ich nicht!«	76
Schimpfwörter und Beleidigungen	77
Wutausbrüche und Aggressionen	80
Lügen, dass sich die Balken biegen	82
Miese Stimmung	84
4. »Paul hat angefangen!« – wenn Geschwister streiten.	88
Die alltäglichen Rangeleien	88
Blöde Kuh kämpft gegen Dummkopf	90
Tauziehen um die Elternliebe	92

5. »Null Bock auf Schule!« – der Stress mit dem Lernen	97
Die Pflicht ruft vergebens	97
Das Drama mit den Noten	100
Schuleschwänzen	103
6. »Der Luka ist echt krass!« – schwierige Gefährten	106
Ob diese Freundschaft gut ist?	106
Jungenkämpfe, Mädchenkriege	108
Gewalt und Schülermobbing	111
7. »Jetzt lasst mich doch mal chillen!« – Stubenhockers Freizeit- vergnügen	115
Es flimmert der Bildschirm	115
Computersüchtig?	118
Volle Dröhnung	121
8. »Ihr versteht mich einfach nicht!« – die Pubertät beginnt	126
»Mann, ihr seid echt peinlich!«	126
Badezimmerrituale	128
Problematische Kleiderwahl	130
Nie mehr ohne Handy	132
Wenn das Taschengeld nicht reicht	134
»Wo warst du so lange?«	136
Vernebelte Sinne	138
Anmerkungen	145
Literatur	146
Adressen	149
Adressen von Institutionen	149
Links	150
Dank	152