

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

<b>Grundlagen für den Umgang mit Konflikten . . . . .</b>	<b>13</b>
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

<b>Konfliktlösung im Familienalltag .....</b>	<b>53</b>
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