

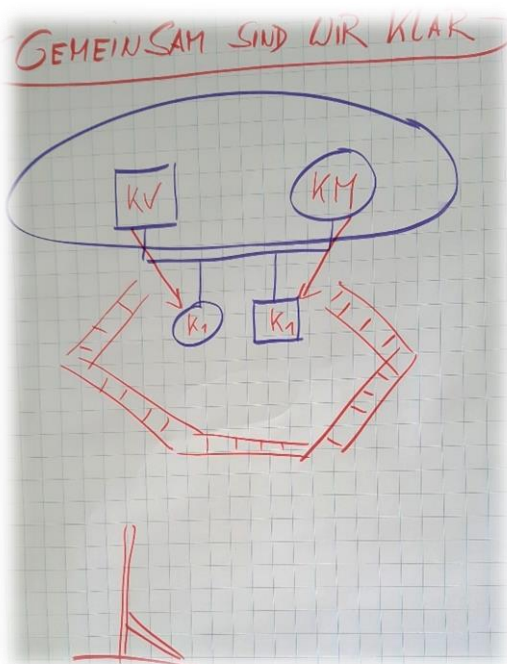
## Gemeinsam sind wir klar!?

### Grenzen und Möglichkeiten in der Erziehung – Kommunikation auf Elternebene mit Sozialarbeiter Hannes Rappitsch von IFS-früh.start.

Im frühen Kindesalter sollen Eltern schon anfangen „nein“ zu sagen. Damit das Kind lernt wo die Grenzen sind und was die Eltern vom Kind möchten. Kinder testen des Öfteren die Grenzen aus, deshalb benötigen die Erwachsenen oft einen längeren Atem und die Regeln sollen sprachlich immer wiederholt werden.

Es gibt Kinder die haben zum Beispiel gelernt, dass es durchs Schreien Süßigkeiten bekommt.

Die Mutter gibt nach, weil sie den Schmerz des Kindes beenden möchte. Was auch verständlich ist. Dies ist jedoch der falsche Weg. Das Kind soll merken und auch lernen, dass es mit dem Schreien sein Ziel nicht erreichen kann.

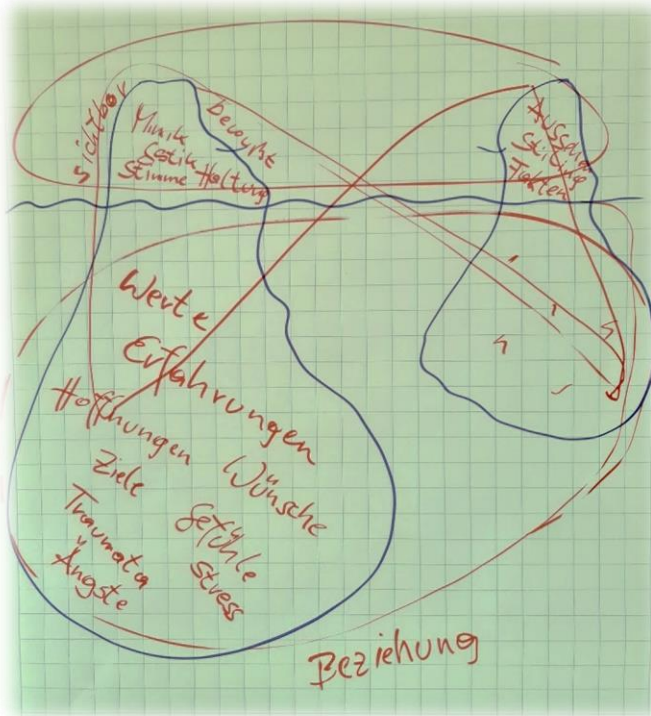


Die Eltern entscheiden gemeinsam wo es die Regeln im Familienalltag gibt. Dazu können sie für sich ihre Werte und Grenzen auf ein Papier aufschreiben. Anschließend darüber austauschen, um einen guten gemeinsamen Erziehungsweg zu finden. In diesem Prozess sollen die Elternteile auch klar die Erwartungen artikulieren, keine Vorwürfe machen. *Beispiel aus der Praxis:* Die Mutter sagt: „Du hilfst nie zu Hause!!!“ Gut wäre wenn die Mutter sagt: „Ich erwarte mir von dir, dass du mir am Abend bei den Kindern hilfst, weil ich mich müde fühle!“

Grundsätzlich sollten in der Kommunikation *Ich-Botschaften* verwendet werden. Sätze wie zum Beispiel „mir ist es wichtig, dass wir uns anschauen, wenn wir miteinander sprechen“ oder „ich möchte, dass du hörst was ich von dir möchte“.

Offene Kommunikation ist der Schlüssel für ein gutes Gespräch.

Die unten angeführten Modelle und Bilder stellen Kommunikations- und Interaktionsprozesse zwischen zwei Menschen dar:



## Eisbergmodell

Ober dem Wasser befindet sich die Sachebene. Dort nehmen wir die sichtbaren Dinge wahr, wie Alter, Gestik, Stimme, etc.

Unter dem Wasser befindet sich die Beziehungsebene. Dort sind die Werte, unsere Erfahrungen, Hoffnungen, Träume, Gefühle, Traumata, etc.

Die Kommunikation läuft in der Schmetterlingsform ab.

## „Etwas bringt mich auf die Palme!“

Wenn ein Mensch sich in der oberen Ebene (auf den Blättern) befindet, kann keine Lösung für einen Konflikt gefunden werden. Der Mensch reagiert mit Strafe, Beschimpfungen, Drohungen, Flucht/Kampf, Sieger/Verlierer oder auch mit Gewalt. Der Mensch ist hilflos. Damit man nicht in diese Situation gerät, braucht es die Selbstregulation, um sich runterzuholen. Zum Beispiel mit Musik hören, spazieren gehen, lesen oder mit Atemübungen.

Durch dieses runterholen gelangt der Erwachsene in die untere Ebene (auf dem Boden). Hier gibt es Lösungen für Konfliktsituation. Auf dieser Ebene sind Werte und Persönlichkeit eines Menschen zu finden.

