

Anregungen zur (Selbst-)Reflexion für Erwachsene im Umgang mit Kindern

(Schmitz, 2007)

Überlegen Sie sich fünf Situationen der vergangenen Woche, in denen Sie einem Kind die Gelegenheit zu einer Mastery-Erfahrung erleichtern konnten oder hätten ermöglichen können.

- Wie habe ich mich in diesen Situationen verhalten?
- Was hätte ich anders machen können?

Rufen Sie sich eine Konfliktsituation der vergangenen Tage ins Gedächtnis.

- Versuchen Sie die Perspektive des Kindes einzunehmen. Wie hat es sich in dieser Situation gefühlt?
- Was war die Intention des Kindes? Was war meine?
- Wie habe ich zur Konfliktlösung beitragen – im Sinne des Kindes, aber auch in meinem?
- Was könnte ich das nächste Mal verändern?

Beobachten Sie einen Tag lang speziell Ihr Kommunikationsverhalten.

- Welche Art von Fragen stelle ich häufiger (geschlossene oder offene)?
- Benutze ich häufiger Ich- oder Du-Botschaften?
- Formuliere ich meine Sätze, Wünsche, Aufforderungen eher negativ oder positiv (z.B. „Nein, was du haben möchtest heißt nicht Nane, sondern Banane“. Oder „Ah, du möchtest eine Banane essen.“)

Nehmen Sie sich für jedes Kind regelmäßig einige Minuten Zeit.

- Welche Interessen zeigt das Kind?
- Was braucht es, um diesen nachzugehen?
- Welche Herausforderungen, die damit zusammenhängen, ist es bereit, anzunehmen?
- Wie kann ich es dabei unterstützen?

Rufen Sie sich eine wirklich herausfordernde Situation ins Gedächtnis.

- Welche Fähigkeiten halfen mir, diese zu meistern?
- Welche Selbstwirksamkeitsüberzeugungen leiteten mich?
- Welche erschwerten, welche erleichterten mir den Umgang mit der Situation?