

Wertschätzende Kommunikation

"Kinder haben immer das Bedürfnis, dazu zu gehören. Gelingt ihnen dies nicht auf positive Art, setzen die Kinder Fehlverhalten ein." - Alfred Adler

Wertschätzende Kommunikation ist entscheidend für eine gesunde Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Sie stärkt das Selbstwertgefühl der Kinder und fördert ihre positive Entwicklung. In diesem Handout möchten wir Ihnen einige wichtige Aspekte der wertschätzenden Kommunikation näherbringen.

1. Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit

Kinder haben von Natur aus das Bedürfnis, dazuzugehören und sich akzeptiert zu fühlen. Wenn sie sich nicht auf positive Weise in ihrer Familie und Umgebung zugehörig fühlen, kann dies zu Fehlverhalten führen.

2. Entmutigung vs. Ermutigung

Kommunikation kann entmutigend oder ermutigend sein. Entmutigende Kommunikation zeigt sich durch:

- Drohungen
- Erpressung
- Kritik
- Nörgeln
- Bagatellisieren
- Vorwürfe
- Beschuldigungen
- Pauschalisieren
- Vergleichen
- Ironie und Sarkasmus

3. Unsere Bewertung des Verhaltens

Es ist wichtig zu verstehen, dass nicht das Verhalten einer anderen Person unsere Reaktion auslöst, sondern unsere Bewertung des Verhaltens. Diese Bewertung ist eng mit unseren Glaubenssätzen und Meinungen verbunden.

4. Stress beeinflusst die Kommunikation

Unter Stress verändert sich unsere Bewertung und somit unsere Kommunikation. Es ist entscheidend, in stressigen Momenten bewusst auf unsere Kommunikation zu achten.

5. Kommunikation und Haltung

Kommunikation ist nicht nur das, was wir sagen, sondern auch unsere Haltung. Wenn es uns selbst nicht gut geht, fällt es uns schwer, empathisch und wertschätzend zu kommunizieren, da wir in diesem Moment selbst Empathie benötigen.

6. Umgang mit Ärger und Frust

Die Kunst besteht darin, seinen Ärger und Frust wertschätzend zu kommunizieren, am besten mit Ich-Botschaften. Gleichzeitig ist es wichtig, den Ärger und Frust anderer wertschätzend aufzunehmen, indem man aktiv zuhört.

7. Die Bedeutung des Zuhörens

Zuhören ist eine leise, aber äußerst wichtige Form der Wertschätzung. Es zeigt dem Kind, dass seine Gedanken und Gefühle wichtig sind.

8. Wertschätzung und Ermutigung

Wertschätzung und Ermutigung sind oft effektiver als Lob. Lob kann bewertend wirken und das Kind von äußerer Bestätigung abhängig machen. Stattdessen können Sie die Selbsteinschätzung des Kindes fördern, indem Sie sagen: "Du kannst stolz auf dich sein!" anstelle von "Ich bin stolz auf dich!"

9. Selbstmitgefühl und Nachsicht mit sich selbst

Neben der wertschätzenden Kommunikation mit unseren Kindern ist es entscheidend, dass wir auch mit uns selbst wertschätzend umgehen. Selbstmitgefühl und Nachsicht mit sich selbst sind von großer Bedeutung, da sie uns selbst weicher machen und unsere Bewertung sowie unsere Kommunikation verändern.

Wenn wir uns selbst mit Nachsicht betrachten und unsere eigenen Fehler und Unzulänglichkeiten akzeptieren können, sind wir eher in der Lage, diese Haltung auf unsere Kinder zu übertragen. Ein liebevoller Umgang mit uns selbst kann unsere Fähigkeit zur empathischen und wertschätzenden Kommunikation mit unseren Kindern erheblich verbessern.

Kinder lernen oft durch Nachahmung, und wenn sie sehen, dass ihre Eltern sich selbst mit Wertschätzung behandeln, werden sie wahrscheinlich eher dazu neigen, sich selbst ebenfalls liebevoll zu behandeln. Indem wir uns selbst erlauben, menschlich zu sein und Fehler zu machen, schaffen wir eine Atmosphäre des Verständnisses und der Wertschätzung, die für eine gesunde familiäre Kommunikation entscheidend ist.

Fazit

Wertschätzende Kommunikation trägt dazu bei, eine gesunde Beziehung zwischen Eltern und Kindern aufzubauen und das Selbstwertgefühl der Kinder zu stärken. Sie fördert die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts und hilft Kindern, sich in der Welt zugehörig und akzeptiert zu fühlen. Denken Sie daran, dass Kommunikation nicht nur aus Worten besteht, sondern auch aus Ihrer Haltung und Ihrem Verhalten gegenüber Ihrem Kind.

Blogartikel

<https://edufamily.ch/wortgewalt-beziehungsschaedigende-kommunikation/>

<https://edufamily.ch/lob-wirkt-entmutigend-wie-wir-kinder-anders-befluegeln-koennen/>

<https://edufamily.ch/toleranz-und-respekt-trotz-unterschiedlicher-meinung/>