

Tipps für Eltern zum Umgang mit aggressivem Verhalten der Kinder

Das Auftreten aggressiven Verhaltens bei Kindern kann beträchtlich reduziert werden, wenn Eltern Grenzen setzen und klare Verhaltensanweisungen geben. Bei diesen Anweisungen (Aufforderungen, Anforderungen) sind die folgenden Punkte zu bedenken.

- Stellen Sie nur dann Anforderungen, wenn Sie bereit sind, sie durchzustehen.
- Überlegen Sie sich daher **vor** der Anweisung, was Sie zur Durchsetzung tun können und wollen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind die Anweisung genau versteht.
- Äußern Sie die Anweisungen eindeutig, klar und bestimmt. Nicht als Bitte!
- Geben Sie überschaubare und ausführbare Anweisungen. Oft ist es erforderlich, dass nur eine Anweisung gegeben wird. Umfangreiche Aufgaben müssen notfalls in kleine Schritte aufgeteilt werden.
- Kontrollieren Sie, ob Ihre Anweisung befolgt wurde.
- Konzentrieren Sie sich zunächst auf nur einen Verhaltensbereich, z.B. auf das Einhalten eines angemessenen Tonfalls oder auf die Verminderung des Ärgers anderer Kinder. Sie können nicht alle Probleme rund um Aggression mit einem Schlag lösen. Gehen Sie in kleinen Schritten vor und wappnen Sie sich mit Geduld.

Achten Sie auch auf die folgenden Grundsätze im Umgang mit aggressiven Kindern:

- Achten Sie auf Ihr eigenes Verhalten. Sie sind Vorbild für Ihr Kind.
- Zeigen Sie Ihrem Kind Wege der Konfliktlösung auf, die nicht mit Aggression in Verbindung stehen. Sprechen Sie mit ihm, wie Konflikte entstehen und welche Lösungen es gibt.
- Achten Sie darauf, mit wem Ihr Kind Kontakt hat. Wenn Sie merken, dass es oft mit Kindern mit ähnlichem Problemverhalten zusammen ist, sollten Sie steuernd eingreifen.
- Üben Sie mit Ihrem Kind Beruhigungsrituale ein, die es im Falle von Konflikten nutzen kann. "Bevor du handelst, tief Luft holen!" "In der Wut, tut niemand gut! Ich bleibe 20 Sekunden ruhig, bevor ich handle."
- Schützen Sie Ihr Kind bei Regelverstößen nicht vor den selbst eingebrockten Folgen. Das Kind soll die negativen Folgen seines Handelns erfahren. Also regeln Sie **nicht** die Folgen. Es ist wichtig, dass das Kind von Anfang an merkt, dass es selbst Verantwortung übernehmen muss. Also: Wenn es die Schule geschwänzt hat, soll es die Folgen - vom Gespräch mit dem Lehrer bis zum Nachholen der Stunden - selbst "ausbaden".
- Üben Sie mit Ihrem Kind, die Perspektive des Gegenübers einzunehmen: "Was würdest du denken und fühlen, wenn du an der Stelle deines Gegenübers stehen würdest? Oder: "Schlüpfe doch einmal in die Person des angegriffenen." Machen Sie Ihrem Kind klar, dass die Opfer von Aggression leiden. Eine Stärkung der Fähigkeit des Mitfühlens und Mitleidens wirkt - natürlich! - aggressionshemmend.

Quelle: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/EMOTION/A-Elterntipps.shtml>