



Lösungsansätze für Herausforderungen mit Kindern im Alltag

Inhaltsverzeichnis

Dr. Magdalena Kaliauer

Psychologische Beratung
für Kinder, Jugendliche und Eltern

Inhaltsangabe Übersicht



Geschwisterstreit – Video 1 ca. 40 Minuten lang

1. Einleitung – meine Sichtweise zu Geschwisterstreit – bis ca. Minute 6
2. Welche Haltung und welche Rolle sollen Eltern bei Geschwisterstreit einnehmen? Von Minute 6 bis ca. Minute 17
3. Was können Ursachen für den Streit unter Geschwistern sein? Von ca. Minute 17 bis ca. Minute 30
4. Wie können Eltern ihren Kindern beibringen Konflikte konstruktiv zu lösen? Von ca. Minute 30 bis ca. Minute 40

Geschwisterstreit – Video 2 ca. 15 Minuten lang

1. Wie können Kindern unterstützt werden ihre Bedürfnisse oder Sichtweise verbal auszudrücken, ohne zu streiten? Bis Minute 7
2. Eltern als Moderator und gemeinsame Suche nach Lösungen – von Minute 7 bis Minute 15

Medienkonsum – Video 1 ca. 50 Minuten lang

1. Allgemeine Empfehlungen zum Medienkonsum – Wie viel Medienkonsum ist in Ordnung? – bis ca. Minute 14
2. Umgang mit der Reaktion des Kindes auf das Ende der Medienzeit – wie können Wut, Frust, Ärger auf das Ausschalten des Fernsehers gut begleitet werden? Ab ca. Minute 14 bis Minute 28
3. Lösungsideen für die Gestaltung des Medienkonsums – Was braucht es für eine sinnvolle Gestaltung des Medienkonsums? – Ab ca. Minute 28 bis ca. Minute 49

Süßigkeiten – Video 1 ca. 35 Minuten lang

1. Meine persönlichen Wahrnehmungen und Beobachtungen – bis ca. Minute 14.30
2. Erfahrungsberichte – Ideen wie Eltern den Konsum von Süßigkeiten zu Hause regeln können – von ca. Minute 14.30 bis ca. Minute 26.30
3. Fragen zum Reflektieren – Wie gewinnen Eltern Klarheit wie sie den Konsum von Süßigkeiten zu Hause gestalten? – von ca. Minute 26.30 bis ca. Minute 35

Inhaltsangabe Übersicht



Morgenroutine – Video 1 ca. 30 Minuten lang

1. Jesper Juul's Werte als Leitfaden für die Gestaltung der Morgenroutine – bis ca. Minute 28

Morgenroutine – Video 2 ca. 30 Minuten lang

1. Jesper Juul's und meine Werkzeuge für die Lösung von Herausforderungen im Alltag am Beispiel Morgenroutine angewendet – bis ca. Minute 31

Aggressives Verhalten – Video 1 ca. 15 Minuten lang

1. Grundsätzliches zum Thema Aggression – Sichtweise J. Juul bis ca. Minute 5
2. Gründe für aggressives Verhalten – von Minute 5 bis ca. 15 Minute

Aggressives Verhalten – Video 2 ca. 15 Minuten lang

1. Aggressionen zwischen Geschwisterkindern – bis ca. Minute 9
2. Aggressives Verhalten gegenüber einem Elternteil – Minute 9 bis ca. Minute 12
3. Umgang mit aggressivem Verhalten – Minute 12 bis ca. Minute 15

Zusammenräumen – Video 1 ca. 30 Minuten lang

1. Lösungsstrategien für das Zusammenräumen mit Kindern – bis ca. Minute 19
2. Strategien für Eltern, um Frust und Ärger beim Zusammenräumen vorzubeugen – ab Minute 19 bis ca. Minute 30



Detaillierte Inhaltsbeschreibung zu jedem Themenbereich

Inhalt Geschwisterstreit Detail



1. Einleitung – meine Sichtweise zu Geschwisterstreit – Video 1 bis ca. Minute 6
 - ist normal. Es gehört dazu. Geschwister müssen nicht beste Freunde sein.
2. Welche Haltung und welche Rolle sollen Eltern bei Geschwisterstreit einnehmen?
Video 1 von Minute 6 bis ca. 17 Minute
 - Fokus nicht auf den Geschwisterstreit legen
 - Kinder sind kompetent den Streit selber zu lösen
 - Geschwisterstreit darf sein
 - Geschwisterstreit ist eine große Lernchance Konflikte zu lösen
 - Rollen: Schiedsrichter vs. neutraler Beobachter
3. Was können Ursachen für den Streit unter Geschwistern sein? – Video 1 von ca. Minute 17 bis ca. 30 Minute
 - Kind fühlt sich nicht gesehen und verstanden
 - Ein Grundbedürfnis ist nicht erfüllt
 - Langeweile
 - Ausprobieren von Verhaltensweisen, die sie wo anders gesehen haben
 - Ventil für zu viel Druck, Stress, Regeln im Kindergarten oder Schule
 - Aufzeigen oder Nachahmen von Konflikten zwischen den Eltern
 - Ein Elternteil ist nicht gut in seiner Kraft, in seiner Mitte
4. Wie können Eltern ihren Kindern beibringen Konflikte konstruktiv zu lösen? – Video 1 von ca. Minute 30 bis ca. Minute 40
 - Kinder zutrauen Konflikte selbstständig zu lösen
 - Eltern als Vorbilder für eine gesunde Streitkultur
 - Streitkultur für zu Hause entwickeln
 - Kinder fragen wie sie den Konflikt lösen könnten. Eltern als Moderator.
 - Kindern Ideen an die Hand geben wie sie Konflikte lösen können
5. Wie können Eltern den Streit kommunikativ gut begleiten? – Video 2 bis ca. Minute 13

Inhalt Medienkonsum Detail



1. Allgemeine Empfehlungen zum Medienkonsum von Kindern – Wie viel Medienkonsum ist in Ordnung? Bis ca. Minute 14
2. Umgang mit der Reaktion des Kindes auf das Ende der Medienzeit – wie können Wut, Frust, Ärger auf das Ausschalten des Fernsehers oder Tablets gut begleitet werden? Ab Minute 14.30 bis ca. Minute 28
3. Lösungsideen für die Gestaltung des Medienkonsums – Was braucht es für eine sinnvolle Gestaltung des Medienkonsums? Ab ca. Minute 28 bis ca. Minute 49.
 - Elterliche Führung
 - Klarheit über die Gestaltung des Medienkonsums
 - Regelungen der Medienzeit und Vereinbarungen





Inhalt Süßigkeiten Detail

1. Meine persönlichen Wahrnehmungen zum Thema Süßigkeiten – bis ca. Minute 14.30
 - Ängste, Sorgen und Gedanken der Eltern
 - Kontrolle und Regulation
 - Bedürfnisse hinter Süßigkeiten und Nutzen von Süßigkeiten
2. Erfahrungsberichte – Ideen wie Eltern den Konsum von Süßigkeiten zu Hause regeln können – von ca. Minute 14.30 bis ca. Minute 26.30
 - Freier Zugang zu Süßigkeiten
 - Kinder beim Einkauf von Süßigkeiten einbinden
 - Unterschiedliche Zugänge zu Süßigkeiten
 - Spielerische Zugänge wie zum Beispiel das Zuckerlmonster
 - Starke Kontrolle führt dazu, dass Kinder wo anders sich Süßigkeiten holen
 - Kinder eigene Erfahrungen machen lassen
3. Fragen zum Reflektieren – Wie können Eltern Klarheit gewinnen wie sie den Konsum von Süßigkeiten zu Hause gestalten. – von ca. Minute 26.30 bis ca. Minute 35
 - Welche Ängste und Sorgen haben Eltern rund um das Thema Süßigkeiten?
 - Was stresst Eltern, wenn sie an Süßigkeiten denken?
 - Welche Verhaltensmuster beobachten Eltern bei sich selbst?
 - Welche Werte möchten Eltern ihrem Kind weitergeben?
 - Welches Vorbild wollen Eltern für ihr Kind sein?



Inhalt Morgenroutine Detail



1. Jesper Juul's Werte als Leitfaden für die Gestaltung der Morgenroutine – Video 1 bis ca. Minute 28
 - Integrität – persönliche Grenzen
 - Persönliche Verantwortung
 - Authentizität
 - Gleichwürdigkeit
2. Jesper Juul's und meine Werkzeuge für die Lösung von Herausforderungen im Alltag am Beispiel Morgenroutine – Video 2 bis Minute 31
 - Nein Sagen
 - Persönliche Botschaften
 - Stress und Druck rausnehmen - mehr Zeit einplanen und den Kindern geben
 - Ausstieg aus Machtkämpfen
 - Fokus auf sich richten – Aufmerksamkeit weg von den Kindern hin zu sich selbst



Inhalt aggressives Verhalten - Beißen, Hauen, Zwicken Detail



1. Grundsätzliches zum Thema Aggression – Sichtweise J. Juul – Video 1 bis Minute 5
 - Aggressives Verhalten nicht bewerten oder weghaben wollen
 - Aggression ist ein Symptom – das Kind möchte mit seinem aggressiven Verhalten etwas sagen. Dies gilt es zu entschlüsseln.
 - Aggression ist eine Form der Kommunikation und gehört in jede Familie
 - Es ist okay seine eigenen Grenzen zu äußern
2. Gründe für aggressives Verhalten – Video 1 von ca. Minute 5 bis ca.15 Minute
 - Eine reine Form der Kommunikation – v.a. bei Kleinkindern
 - Das Kind sagt mit seinem Verhalten „Mir geht es nicht gut.“
 - Das Kind hat im Alltag zu viel kooperiert
 - Das Kind hat noch nicht gelernt seine Bedürfnisse und Grenzen verbal auszudrücken
3. Aggressionen zwischen Geschwisterkindern – Video 2 bis ca. Minute 9
 - Natürlicher Bestandteil der Geschwisterbeziehung
 - Ausprobieren von Verhaltensweisen im sicheren Rahmen
 - Eltern als Moderator statt Schiedsrichter
4. Aggressives Verhalten gegenüber einem Elternteil – Video 2 von ca. Minute 9 bis ca. Minute 12
 - persönliche Grenzen ausdrücken und schützen
 - Eltern müssen sich nicht hauen lassen
5. Umgang mit aggressivem Verhalten – Video 2 von ca. Minute 12 bis ca. Minute 15
 - Annehmen und ausdrücken was Eltern beobachten
 - Beschimpfungen und Co aushalten
 - Kindern eine Sprache vorleben, wie sie ihre Bedürfnisse ausdrücken können
 - Dialog mit Kindern
 - Professionelle Hilfe suchen

Inhalt Zusammenräumen Detail



1. Meine Lösungsansätze – bis Minute 19
 - Rolle von Stress und Druck
 - Vorstellungen und Erwartungen wie das Kind zusammen zu räumen hat loslassen
 - Kompromisse finden
 - Ansprüche herunterschrauben – Perfektionismus ablegen
 - Klarheit entwickeln, was einem beim Zusammenräumen wichtig ist und was No-Goes sind
 - Rituale und Routinen fürs Zusammenräumen entwickeln
 - Gemeinsam Zusammenräumen
2. Strategien für Eltern, um Frust und Ärger beim Zusammenräumen vorzubeugen – ab Minute 19 bis ca. Minute 30
3. Anmerkung: die Theorie beim Thema Morgenroutine – Werte von Jesper Juul sowie Ausstieg aus Stress, Druck und Machtkämpfen kann für dieses Thema auch wunderbar angewendet werden.