#### **KINDER VERSTEHEN (LERNEN)**

## 10 TIPS

# Wie du deinem Kind auf Augenhöhe begegnest





**BIN-ENERGIE** 

KATIE BINIOK HEILPRAKTIKERIN & ENERGY-COACH KINDERYOGA-LEHRERIN









## Ehrliche Kommunikation

Kinder sind sehr **empathisch**. Sie spüren wie es dir geht, ohne dass du es vielleicht bewusst mit Worten oder deinem Verhalten zeigst. Versuche so oft wie möglich, deinem Kind zu zeigen oder zu sagen, wie es **dir WIRKLICH geht**. Überspiele nicht deine wahren Gefühle. Dein Kind spürt das du nicht ehrlich mit ihm bist und ist verwirrt. Schließlich hat es gelernt, dass Lügen auch nicht der richtige Weg ist. Bist du z.B. wütend, schau vielleicht selbst einmal dahinter, was dich wütend macht. Wut ist meist unterdrückte Traurigkeit. Erzähle deinem Kind offen, wenn du vor irgendwelchen Herausforderungen stehst, wenn du gewisse Ängste hast oder es Situationen gibt, in denen du unsicher bist.





#### <u>Figene Grenzen setzen</u>

Kinder brauchen 'Grenzen'. Setze die Grenzen nicht um das Kind herum, sondern um dich selbst. Erkläre deinem Kind bei einer Anweisung, warum es dir wichtig ist, dass es diese befolgt. Beziehe dich auf deine WERTE die du dir vorher vielleicht erst einmal klar machen darfst. Ist es dir vielleicht wichtig, dass dein Kind seine Sachen aus dem Wohnzimmer wegräumt, was es selbst aber gar nicht so sieht, erkläre ihm, das DIR Ordnung wichtig ist, um dich wohl zu fühlen.





## <u>Gefühle ernst nehmen</u>

Nimm die **Gefühle** deines Kindes ernst. Vermeide Aussagen wie: Du musst doch jetzt nicht weinen!, "Stell dich doch nicht so an" oder "Das war doch alles halb so schlimm". Dein Kind reagiert so, wie es ihm gerade gut tut und wie sein Körperempfinden gerade ist. Wenn du ihm nun mitteilst, dass das nicht richtig ist, tust du seine Gefühle ab, als etwas, was nicht richtig ist oder keiner Beachtung bedarf. Im schlimmsten Fall lernt das Kind, das sein **Körpergefühl** nicht richtig ist und Gefühle zu unterdrücken.





### <u>Nankbarkeit üben</u>

Nutze das **Zubettbringen** deines Kindes für eine Reflektion des Tages. Frage es, was heute hätte besser laufen können und was es sich in der jeweiligen Situation gewünscht hätte. Nennt jeder jeweils drei Dinge, die heute besonders toll waren. Auf diese Weise übt sich dein Kind in **Dankbarkeit**. Dankbarkeit ist eine der höchst schwingensten Gefühle und der optimale Zustand um dann selig und zufrieden mit einem erholsamen Schlaf in die Nacht zu starten.





#### Kinder als Spiegel

Wenn dein Kind dich kritisiert, schau genauer hin, ob es nicht vielleicht stimmt, was es dir sagt. Kinder sprechen meist die **Wahrheit**, auch wenn wir als Mama das nicht immer wahr haben wollen. Gib in diesem Fall auch zu, dass es **Recht** hat. Kinder sind besonders gut darin uns zu **spiegeln**, entweder durch Worte oder auch Taten. Sieh es als Geschenk zur Selbstreflektion.







## Kommunikation auf Augenhöhe

Begib dich körperlich, so oft es geht, während der Kommunikation mit deinem Kind auf seine **Augenhöhe**. Schau ihm in die Augen, wenn du mit ihm sprichst. Berühre es zusätzlich z.B. an der Schulter um einen intensiven Kontakt herzustellen. Auf diese Weise fühlt es sich bestmöglich **ernst** genommen.





## Positiv-Sprache vs. Negativ-Sprache

Vermeide die sogenannte 'Negativ-Sprache', mit welcher du die Aufmerksamkeit deines Kindes, bzw. die seines Gehirns auf die Dinge lenkst, die du eigentlich vermeiden willst. Denn das Gehirn streicht abstrakte Wörter einfach weg und überhört sie. "Hört auf zu streiten", "Lauf nicht auf die Straße" oder "Pass auf, dass du das nicht verschüttest". Lenke deinen Fokus auf die 'Positiv.Sprache', indem du positive Sätze formulierst. In diesen Beispielen: "Vertragt euch", "Bleib auf dem Bürgersteig" oder "Halt den Becher gerade". Auf diese Weise wird die Kommunikation mit deinem Kind um vieles einfacher.





## Vermeidung von Hinhalten

Lass dein Kind nicht ständig **warten**. Reagiere auf sein Rufen nicht immer wieder mit: "ja gleich", wenn es nicht unbedingt nötig ist. Vertröste es nicht wiederholt, wenn es nach deiner Aufmerksamkeit verlangt. Kinder haben ein anderes Zeitgefühl. Für sie kann es sich wie eine Ewigkeit anfühlen, immer wieder vertröstet zu werden. Außerdem fühlt es sich **nicht gesehen**. Du erwartest von deinem Kind auch meist eine sofortige Reaktion, wenn du es ansprichst und zu etwas aufforderst.





## <u> Eigene Entscheidungen</u>

Lass dein Kind so oft es möglich ist, eigene **Entscheidungen** treffen. Auf diese Weise lernt es **Selbstverantwortung**. Präsentiere ihm keine fertigen Lösungen. Lass es ein vorhandenes Problem schildern, gib ihm Zeit ohne direkt deine Meinung mit einzubringen und motiviere es dazu, Entscheidungen aus dem **Bauch**. bzw. aus dem **Herzen** heraus zu treffen. Und auch dort nach einer Lösungsmöglichkeit zu "suchen".





## <u>Positive Glaubenssätze</u>

Mache deinem Kind jeden Tag mindestens 5 **Komplimente** und sag ihm, was du besonders an ihm liebst. Pflanze ihm auf diese Weise diese positiven **Glaubenssätze** in sein Unterbewusstsein. Viele der negativen Glaubenssätze, die wir als Erwachsene haben, sind in der Kindheit entstanden durch Aussagen oder Verhalten der Eltern oder anderer Bezugspersonen. Nicht selten versuchen Erwachsene sich selbst wiederzufinden durch z.B. **innere Kind** Heilungen, in denen es oft um solche früh entstandene Glaubensmuster geht. Hilf deinem Kind dabei, sich in der Kindheit gar nicht erst zu verlieren, damit es sich als Erwachsener nicht erst wieder finden muss.