

Erziehung mit Beziehung

Elternworkshop vom 11. September 2023

Der Mensch als soziales Wesen

«Als soziale Beziehung (auch zwischenmenschliche Beziehung) bezeichnet man in der Soziologie eine Beziehung von zwei Personen oder Gruppen, bei denen ihr Denken, Handeln oder Fühlen gegenseitig aufeinander bezogen ist.» Wikipedia

Erziehungsstile

Kurt Lewin

<https://www.youtube.com/watch?v=R0vLGL7ebyk>

Autoritärer Erziehungsstil

- Es gibt starre Regeln und Normen.
- Die Erwachsenen fordern Gehorsam und strenge Disziplin.
- Sie geben Ideen und Arbeitstempo vor.
- Sie kritisieren die Kinder.
- Sie belohnen den Fleiss der Kinder.
- «Ich weiss, was gut für dich ist.»

Laissez-Faire Erziehungsstil

- Es gibt kaum Regeln und keinen Rahmen.
- Die Erwachsenen gewähren den Kindern ein Höchstmass an Freiheit.
- «Mach, was gut für dich ist.»

Demokratischer Erziehungsstil

- Die Erwachsenen arbeiten kooperativ mit den Kindern.
- Sie regen gleich stark an wie sie fordern.
- Sie loben, stimmen zu und ermuntern die Kinder.
- «Wir schauen zusammen, was gut für dich ist.»

Beziehungsorientierter Erziehungsstil

- Die Erwachsenen gehen achtsam mit den Bedürfnissen ihrer Kinder und mit ihren eigenen Bedürfnissen um.
- Die Unterscheidung zwischen einem Wunsch und einem Bedürfnis ist wichtig.
- «Wir schauen zusammen, was gut für dich ist und was gut für mich ist.»

Glaubenssätze

Glaubenssätze sind tief in uns verankert. Glaubenssätze sind innere Überzeugungen, die du über dich, andere Menschen und die Welt hast. Sie beeinflussen deine Gedanken, deine Gefühle und dein Verhalten. Positive Glaubenssätze motivieren und bestärken dich, negative und limitierende Glaubenssätze bremsen dich. Meist wirken sie auf unbewusster Ebene.

- Erkenne deine Glaubenssätze (beobachte dafür deine Selbstgespräche und Verallgemeinerungen).
- Benenne die dazugehörigen Gefühle.
- Forchiere, wo der Ursprung dieser Glaubenssätze liegt
- Überprüfe sie auf ihre Richtigkeit.
- Formuliere sie in positive Glaubenssätze um (Gegenwart).
- Überlege dir, welche positiven Emotionen du damit verbindest.
- Verankere deine neuen Glaubenssätze in deinem Alltag.

Grundbedürfnisse

- Sichere Bindung und Schutz
- Autonomie und Selbstwirksamkeit
- Grenzen und Selbstkontrolle
- Wertschätzung und Selbstachtung
- Spiel, Lust und Spontaneität

Basisemotionen

- Freude
- Wut
- Angst
- Überraschung
- Trauer
- Ekel

Bewältigungsstrategien

- Fight = Überkompensation
- Flight = Vermeidung
- Freeze = Unterwerfung

Methoden

- Aktives Zuhören
- Gefühlball
- Körperübung

Fazit

Es ist wichtig

- Sich selbst zu reflektieren.
- Authentisch zu sein und Gefühle zu zeigen.
- Aufmerksam zu sein und zuzuhören.
- Bedürfnisse zu erkennen und von einer Kooperationsbereitschaft auszugehen, aber auch Grenzen zu setzen.
- Anerkennung und Wertschätzung zu geben und Liebe zu zeigen.
- Gleichwürdigkeit zu leben und Freiraum zu geben.
- Zeit zu haben und gemeinsame Erlebnisse zu schaffen.