

## **Anregungen zur (Selbst-)Reflexion für Erwachsene im Umgang mit Kindern**

*(Schmitz, 2007)*

**Überlegen Sie sich fünf Situationen der vergangenen Woche, in denen Sie einem Kind die Gelegenheit zu einer Mastery-Erfahrung erleichtern konnten oder hätten ermöglichen können.**

- Wie habe ich mich in diesen Situationen verhalten?
- Was hätte ich anders machen können?

**Rufen Sie sich eine Konfliktsituation der vergangenen Tage ins Gedächtnis.**

- Versuchen Sie die Perspektive des Kindes einzunehmen. Wie hat es sich in dieser Situation gefühlt?
- Was war die Intention des Kindes? Was war meine?
- Wie habe ich zur Konfliktlösung beitragen – im Sinne des Kindes, aber auch in meinem?
- Was könnte ich das nächste Mal verändern?

**Beobachten Sie einen Tag lang speziell Ihr Kommunikationsverhalten.**

- Welche Art von Fragen stelle ich häufiger (geschlossene oder offene)?
- Benutze ich häufiger Ich- oder Du-Botschaften?
- Formuliere ich meine Sätze, Wünsche, Aufforderungen eher negativ oder positiv (z.B. „Nein, was du haben möchtest heißt nicht Nane, sondern Banane“. Oder „Ah, du möchtest eine Banane essen.“)

**Nehmen Sie sich für jedes Kind regelmäßig einige Minuten Zeit.**

- Welche Interessen zeigt das Kind?
- Was braucht es, um diesen nachzugehen?
- Welche Herausforderungen, die damit zusammenhängen, ist es bereit, anzunehmen?
- Wie kann ich es dabei unterstützen?

**Rufen Sie sich eine wirklich herausfordernde Situation ins Gedächtnis.**

- Welche Fähigkeiten halfen mir, diese zu meistern?
- Welche Selbstwirksamkeitsüberzeugungen leiteten mich?
- Welche erschwerten, welche erleichterten mir den Umgang mit der Situation?