



IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Fallstudie zur Lösung von Konflikten mit TEENAGERS.

Zielsetzungen:

1. Aufbau von Kommunikationsfähigkeiten, um Konflikte sorgfältig und friedlich lösen zu können.
2. Verständnis und Ausbau der eigenen Selbstwahrnehmung und der Selbstfürsorge-Muster.
3. Verstehen, dass die Art und Weise, wie wir mit Konflikten umgehen, Auswirkungen auf uns selbst, unsere Heranwachsenden, unsere Familie und unsere Altersgenossen hat.
4. Betrachtung der Vorteile einer effektiven Konfliktlösung aus der Perspektive Ihrer Kinder und aus Ihrer Sicht.

Sie sind nicht vom Mars. Ihre Kinder im Teenageralter sind nicht von der Venus.

In den letzten zehn Jahren wurden Eltern in aller Welt für ihre Helikoptererziehung kritisiert. Der Mensch zeichnet sich im Vergleich zu anderen Spezies durch die lange Zeit aus, die wir in der abhängigen Kindheit und Jugend verbringen, aber vielleicht sind wir doch keine Ausreißer. Viele Eltern von Wildtieren stellen ihre Unterstützung nicht sofort ein, wenn ihr Nachwuchs das Haus verlässt. Im Gegenteil, viele wählen die Hilfe und das Training aus. Wenn ein Jungtier Schwierigkeiten hat, genug zu essen, füttern die Tiereltern es oft. Wenn ein Jungtier keine Gleichaltrigen trifft, können die Eltern es ihnen vorstellen. Manche vererben ihr Revier und bieten Zugang zu den Futtevvorräten, die sie angelegt haben.

In diesem Zusammenhang der erweiterten elterlichen Fürsorge bei Tieren ist es interessant, über die Kritik nachzudenken, die an den heutigen Eltern geübt wird, die während der Teenagerjahre und darüber hinaus am Leben ihrer Kinder beteiligt bleiben. In einem Bericht der Harvard Graduate School of Education heißt es: "Vor allem in wohlhabenden Gemeinden sind die Eltern sehr stark in ihr akademisches und soziales Leben eingebunden, so dass es für Teenager ungewöhnlich ist, ohne elterliche Hilfe zu lernen, ein Treffen wegen einer schlechten Note zu arrangieren oder sogar eine Meinungsverschiedenheit mit einem Freund zu klären." Deshalb ist es von größter Bedeutung, dass Sie als Eltern Ihrem Sohn/Ihrer Tochter die Angel auswerfen und nicht nur den gekochten Fisch auf den Tisch legen. Diese Metapher der Angelrute kann verwendet



werden, um auf die die Werkzeuge, die der jeweilige Jugendliche benötigt, um mit der Welt umzugehen und genügend Konfliktlösungsfähigkeiten zu haben, um sich zu bemühen. Die Exzesse mancher Eltern sind leicht zu verspotten, und jungen Erwachsenen die Möglichkeit zu nehmen, sich im Lösen von Konflikten zu üben, ist eindeutig fehlgeleitet, doch inmitten der Kritik wird die eindeutige Bedeutung eines kontinuierlichen elterlichen Engagements vernebelt. Mintz drückt es folgendermaßen aus: Eltern "haben guten Grund, mit einem Rettungsseil bereitzustehen, wenn ihre Kinder versuchen, sich einen Weg durch die überwucherten und traditionellen Pfade zum Erwachsensein zu bahnen, die möglicherweise keine Beschäftigung mehr sichern.

Als Elternteil ist es hilfreich, wenn Sie versuchen, sich an Ihre Gefühle und Erfahrungen als junger Mensch zu erinnern. Dies kann Ihnen helfen, sich in Ihr Kind hineinzusetzen. Es ist sinnvoll, daran zu denken, dass die Entwicklung des Gehirns eines Teenagers bedeutet, dass Ihr Kind möglicherweise nicht in der Lage ist, die Risiken und Folgen einer Situation zu erkennen. Möglicherweise ist Ihr Kind auch nicht in der Lage, die Dinge aus Ihrer Perspektive zu sehen. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass Sie versuchen, bei den kleinen Dingen flexibel zu sein. Das kann dazu führen, dass Ihr Kind eher bereit ist, zuzuhören und größere Probleme zu besprechen, während es die Lasten der Familie teilt. Vergessen Sie sich selbst nicht! Seien Sie nachsichtig mit sich selbst und erwarten Sie nicht, dass Sie perfekt sind - auch Sie sind ein Mensch. Wenn Sie überreagieren oder Ihre Selbstbeherrschung ein wenig verlieren, sagen Sie einfach, dass es Ihnen leid tut, und fangen Sie von vorne an, wenn Sie können. Es ist wichtig, dass Sie versuchen, Konflikte zu vermeiden, wenn Sie und Ihr Kind verärgert oder wütend sind. Am besten warten Sie, bis Sie sich beruhigt haben. Es ist sehr hilfreich, wenn Sie sich darauf vorbereiten, was Sie sagen werden, und sich die Worte überlegen, die Sie verwenden wollen. Versuchen Sie außerdem sicherzustellen, dass es nicht bei jedem Gespräch mit Ihrem Kind um schwierige Themen geht. Verbringen Sie auch etwas Zeit damit, die Gesellschaft des anderen zu genießen!

Einführungsaufgabe: "Was Teenager brauchen, um erfolgreich zu sein" von Charisse Nixon

Zugang zu diesem Video auf: <https://www.youtube.com/watch?v=S05PBOldSeE>. Nixon spricht hier über die Probleme, mit denen Teenager normalerweise konfrontiert sind. Sie spricht darüber, wie wichtig es ist, unseren Teenagern eine Bühne zu bieten. Eine Bühne, auf der sie darum kämpfen, zu erkennen, wer sie sind. Sie spricht über die Grundbedürfnisse von Jugendlichen und über die 4 Edelsteine, die Jugendlichen helfen, positive Beziehungen zu fördern und aufrechtzuerhalten, die die Lösung von Konflikten erleichtern. Die wichtigsten Punkte, die aus diesem Vortrag entnommen werden können und die zu sinnvollen Beziehungen führen können, sind die folgenden:



Edelstein 1: Das Tor zu den anderen

Wenn ein Jugendlicher kein Einfühlungsvermögen hat, wird es für ihn/sie sehr schwierig sein, etwas zu erreichen. Da wir mit gutem Beispiel vorangehen, ist es sehr wichtig, Ihrem Teenager zu zeigen, wie Empathie aussieht.

Edelstein 2: Dankbarkeit

Wann haben Sie als Eltern das letzte Mal einen Dankesbrief geschrieben? Dankbarkeit stärkt die Verbundenheit, und da Heranwachsende dazu neigen, sich zu isolieren, wirkt sie dieser negativen Stimmung entgegen und verursacht positive Stimmungen, die experimentell erfasst wurden. Sie vertreibt den Pessimismus, mit dem sie vielleicht zu kämpfen haben, und sorgt für Optimismus.

Edelstein 3: Vergebung

Vergebung gibt uns ein Gefühl der Kontrolle. Sie befähigt uns. Sie reduziert den Ärger und verbessert die Perspektiven.

Edelstein 4: Bescheidenheit

Demut führt zu tiefen Verbindungen. Zerbrochene Beziehungen werden durch Demut repariert. Demut fördert Akzeptanz.

Wie Nixon es ausdrückt, haben diese 4 Edelsteine das Potenzial, unseren Fokus zu verändern und letztendlich unsere Herzen zu verändern. Verwenden Sie Ihr Lieblingsmedium, z. B. Ihr geliebtes Tagebuch, Ihren Laptop oder sogar ein Stück Serviette, auf dem Sie Ihre Gedanken zu diesem Gespräch festhalten und hoffentlich kurzfristige Ziele setzen können. Tragen Sie ein Datum in Ihren Kalender ein, an dem Sie auf diese Ziele/ Affirmationen zurückkommen. Schauen Sie, wie weit Sie gekommen sind, und machen Sie sich klar, was Sie noch ändern können. Seien Sie nett zu sich selbst. Sie haben es geschafft!

Über Konflikte sprechen: Tipps

Umgang mit den Folgen eines Konflikts: Tipps

Trotz Ihrer Bemühungen kann es eine Weile dauern, bis Sie und Ihr Kind sich nach einem Konflikt wieder beruhigt haben. Außerdem könnte Ihr Kind enttäuscht sein, wenn Sie zu etwas Nein gesagt haben. Daher ist es sinnvoll, Ihrem Kind zu helfen, sich zu beruhigen, indem Sie ihm Verständnis zeigen, es seine Enttäuschung ausdrücken lassen oder ihm Raum geben, wenn es diesen braucht. Denken Sie auch daran, auf sich selbst aufzupassen. Ein Gespräch mit jemandem, dem Sie vertrauen, kann Ihnen helfen, die Situation besser zu meistern.

Umgang mit Gewalt

Es gibt einen Unterschied zwischen Konflikt und Gewalt. Konflikte, Meinungsverschiedenheiten und etwas Wut sind in Ordnung - aber Gewalt ist nicht in Ordnung!



Teenager lernen immer noch, was in Ordnung ist und was nicht. Sie lernen vielleicht noch, wo die Grenze zwischen Konflikt und Gewalt verläuft - zum Beispiel bei Streitigkeiten mit Geschwistern. Sie können dabei helfen. Wenn Ihr Kind jedoch Eigentum beschädigt, schreit oder übermäßig flucht, schlägt oder androht, etwas oder jemanden zu verletzen, müssen Sie ihm klare Grenzen setzen. Es ist wichtig, ihm/ihr zu zeigen, dass es/sie die Grenze überschritten hat und sein/ihr Verhalten nicht akzeptabel ist.

Wenn Ihr Kind erste Anzeichen von gewalttätigem Verhalten zeigt, kann es helfen:

- Geben Sie ihm/ihr eine klare Botschaft, dass das Verhalten nicht in Ordnung ist.
- Sagen Sie ihm/ihr, dass Sie nicht mit ihm/ihr sprechen werden, solange er/sie sich in diesem Zustand befindet,
- teilen Sie ihm/ihr mit, dass Sie bereit sind, mit ihm/ihr zu sprechen und gemeinsam eine Lösung zu finden, wenn er/sie sich beruhigt hat,
- Lassen Sie ihn/sie wissen, dass sein/ihr Verhalten Konsequenzen haben wird,
- Achten Sie darauf, dass Ihr eigenes Verhalten respektvoll ist, und dass Sie Ihre eigenen Emotionen im Griff haben und Selbstbeherrschung vorleben.

Wenn Ihr Kind Gewalt durch einen anderen Erwachsenen oder ein Kind erfahren hat, benötigt es möglicherweise professionelle Hilfe, um sich sicher zu fühlen, das Erlebte zu verarbeiten und neue Verhaltensweisen zu erlernen. Wenn es Ihnen schwerfällt, Ihre eigene Wut oder Gewalt zu beherrschen, könnten Sie ebenfalls professionelle Hilfe benötigen, die Sie im Dienstleistungsverzeichnis finden.

Das Wichtigste zuerst:

Am wichtigsten ist, dass Sie als Elternteil Rechte und Pflichten haben! Daher ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass:

Sie müssen mit Respekt behandelt werden.

Sie haben ebenso wie alle anderen Familienmitglieder das Recht, mit Respekt behandelt zu werden. Das gilt nicht nur für Eltern und Jugendliche, sondern auch für Geschwister und weitere Familienmitglieder, die möglicherweise im Haus leben.

Die Festlegung von Regeln und die Kontrolle von Privilegien sind von zentraler Bedeutung. Sie haben das Recht, Regeln aufzustellen und Privilegien einzuschränken, wenn Regeln nicht



eingehalten werden. Dazu gehören Haus- und Familienregeln, die aus Respekt vor allen Mitbewohnern befolgt werden. Einige Beispiele sind Regeln für Hausarbeit, Gäste, Ausgangssperren und illegale Substanzen oder Aktivitäten im Haus.

Sie haben ein Recht darauf, die Wahrheit zu erfahren.

Ohne lästig zu sein, haben Sie als Eltern das Recht, Fragen zu stellen und zu erwarten, dass sie wahrheitsgemäß beantwortet werden. Eltern sollten sich des wachsenden Bedürfnisses eines Teenagers nach Privatsphäre bewusst sein, wenn sie sich auf dieses Recht berufen. Denken Sie auch daran, Fragen zu stellen, wenn die Emotionen nicht hochkochen, um einen Streit mit einem wütenden Teenager zu vermeiden. Das würde das Problem nur verschlimmern, anstatt es zu lösen.

Sie können nach dem Wer, Was und Wo fragen.

Sie als Eltern haben das Recht zu wissen, wo sich Ihr Teenager aufhält, mit wem er zusammen ist und was er im Allgemeinen tut. Teenager müssen zwar nicht ins Detail gehen, wenn es um private Dinge geht, z. B. was sie über die Person denken, mit der sie sich treffen, aber sie müssen den Eltern Dinge mitteilen wie den Ort der Party, an der sie teilnehmen werden, und wer die Party beaufsichtigt.

Fehler machen.

Sie sind ein Mensch, und Sie haben das Recht, Fehler zu machen und Ihre Meinung zu ändern. Fehler passieren, und es ist wichtig zu lernen, einen Fehler zu korrigieren und sich zu entschuldigen. Niemand ist perfekt, und die Entscheidung, die Sie getroffen haben, ist im Rückblick vielleicht nicht die beste. Vielleicht ist es an der Zeit, sich zurückzuziehen und neu zu formieren. Auch wenn Ihr Teenager Ihre Umkehr nicht gleich zu schätzen weiß, ist Ihre Bereitschaft, sich zu entschuldigen und einen Fehler zu korrigieren, ein gutes Vorbild für ihn.

Um zu zeigen, dass Sie sich kümmern.

Sie haben das Recht und die Pflicht, Ihren Teenager wissen zu lassen, dass Sie ihn lieben und sich um ihn kümmern. Auch wenn es vielleicht nicht der richtige Zeitpunkt ist, Ihren Teenager vor seinen Freunden zu umarmen, wenn Sie ihn absetzen, ist es doch wichtig genug, ihn täglich wissen zu lassen, dass Sie sich um ihn kümmern, sei es per SMS, E-Mail usw. Eine einfache Nachricht funktioniert am besten, wobei man darauf achten sollte, dass man sie nicht vor Gleichaltrigen in Verlegenheit bringt, was ebenfalls fruchtbar ist.

*** Nachbesprechung und Zeit zum Nachdenken:**



- 1) *Wie fühlen Sie sich bei Konflikten mit Ihren Teenagern?*
- 2) *Wenn Sie mit einem Konflikt konfrontiert werden, ist die erste Frage, die Sie sich stellen sollten: "Was ist hier wirklich los?"*
- 3) *Hat er/sie es wirklich so gemeint, wie es geklungen hat?*
- 4) *Gibt es eine Information, die ich übersehen habe?*
- 5) *Betrachte ich die Situation aus ihrer Sicht?*
- 6) *Habe ich versucht, den Spieß umzudrehen?*
- 7) *Ist mein Tonfall voller Vorwürfe oder voller Mitgefühl?*
- 8) *Versuche ich, mich zu isolieren, oder dränge ich näher heran, um eine Lösung zu finden?*
- 9) *Kämpfe ich für einen Sieg oder für den Frieden?*
- 10) *Sind meine Gefühle und Emotionen rational oder spielen sie verrückt?*
- 11) *Wäre es mir peinlich, wenn Menschen, die ich respektiere (außerhalb meiner Familie), meine Worte hören würden?*
- 12) *Erwarte ich mehr von dieser Person, als sie zu geben imstande ist?*
- 13) *Habe ich überlegt, wie ich einen Kompromiss eingehen kann?*
- 14) *Lasse ich sie im Zweifel gewähren oder ziehe ich voreilige Schlüsse?*
- 15) *Gibt es in dieser Situation irgendetwas Gutes, auf das ich mich konzentrieren kann - und sei es noch so klein?*
- 16) *Spieler ich das Opfer oder suche ich nach einer gemeinsamen Basis?*
- 17) *Werde ich mich in fünf Jahren noch an diese Situation erinnern?*
- 18) *Lasse ich mich bei meinen Worten von Liebe und Gnade leiten oder von Wut und Enttäuschung?*

Aktivität: Konflikt - Volltreffer?

Zeit: 15 bis 20 Minuten (dies ist eine kurze Aktivität, da es wichtig ist, einen Teenager nicht zu langweilen).

Größe der Familiengruppe: Beliebiger

Materialien: Flipchart-Papier, Marker, Papier, Stifte

ZIELE

- Unsere unterschiedlichen Wahrnehmungen von Konflikten zu verstehen.
- Eine andere Sichtweise von Konflikten in Betracht ziehen.
- Techniken zum besseren Umgang mit Konflikten lernen.
- Vertrauen aufbauen.
- Verstehen, dass die Art und Weise, wie wir mit Konflikten umgehen, Auswirkungen auf uns selbst, unsere Familienmitglieder und sogar auf unsere Mitmenschen hat.



Diese Aktivität hilft den Mitgliedern des Familienteams dabei:

- (1) sich mit Konflikten wohler zu fühlen,
- (2) die positiven Aspekte von Konflikten berücksichtigen und
- (3) die möglichen Vorteile für sich selbst und die anderen Familienmitglieder zu verstehen.

Modus: Zeichnen Sie ein großes Ziel (bestehend aus drei ineinander liegenden Kreisen) auf das Flipchartpapier. Der innerste Kreis stellt die Familienmitglieder selbst dar. Der mittlere Kreis stellt das Team dar. Der äußere Kreis stellt die Familie dar. Fragen Sie: "Wie wirkt sich eine effektive Konfliktlösung auf Sie, die anderen Familienmitglieder und Ihre Familie als Ganzes aus?" Wenn die Familienmitglieder verschiedene Ideen äußern, notieren Sie sie an der entsprechenden Stelle auf der Zielscheibe.



Variationen:

Erstellen Sie zwei Zielvorgaben: eine für die Vorteile einer effektiven Konfliktlösung und eine für ineffektive Konfliktmanagementfähigkeiten und wie sich beide auf das einzelne Familienmitglied, die Familie und die von außen betroffenen Personen auswirken.



Weitere Diskussionsfragen nach der Aktivität:

1. Waren die Perspektiven Ihres Teenagers anders als Ihre Perspektive?
2. Was haben Sie gelernt, indem Sie die Perspektive eines anderen betrachtet haben?
3. Macht das Besprechen von Konflikten auf diese Weise "weniger Angst"? Auf welche Weise?
4. Ist ein Konflikt gut oder schlecht?
5. Welche Arten von Konflikten sind schädlich für die Familie?
6. Auf welche Weise bereichern Konflikte die Familie?

Referenzen/Weitere Lektüre:

- -Menschen sind nicht die einzigen, die ihren erwachsenen Kindern helfen - hier ist der Grund, warum Tiere das auch tun.- <https://ideas.ted.com/humans-arent-the-only-ones-that-help-out-their-adult-kids-heres-why-animals-do-it-too/>
- Eltern-Jugend-Stress in Eltern-Jugend-Erfolg verwandeln" - <https://www.youtube.com/watch?v=VzflpW91yMg>
- Glückliche Teenager großziehen- https://www.youtube.com/watch?v=35n_H7ObY-s
- 'Das große Buch der Konfliktlösungsspiele' - <https://s3.wp.wsu.edu/uploads/sites/2070/2016/08/The-big-book-of-Conflict-Resolution-Games.pdf>

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159