

Das Anpassungsschaukeln

1. Schritt: Sag es klar und einfach, was die Erwartung ist (dieses respektiert dich als Erwachsener).

- Sag in einem kurzen Satz, was die Erwartung ist. “Vor dem Schlafengehen gibt es bei uns keine Plätzchen”.
- Wiederhole diese Erwartung jedes mal, wenn das Kind das Seine durchsetzen will (versucht, durch die Mauer zu brechen), oder mit dir verhandeln will.
- Es ist wichtig, diese bestätigte Erwartung nicht zu erweitern, zu verteidigen oder zu rechtfertigen, denn dann kriegt das Kind das Gefühl, dass es mit seiner Durchsetzung Fortschritte macht.
- Es ist wichtig, ehe das “Schaukeln” beginnt, die Folgen, falls das Kind sich nicht anpasst, klar zu haben. Wenn das Kind aus diesem Anpassungsschaukeln steigt, dann werden die Folgen eingesetzt, und diese Folgen werden jetzt die neuen Erwartungen.

2. Schritt: Bestätige die Gefühle des Kindes (dieses respektiert das Kind und bewahrt die Wärme in der Beziehung)

- “Ich weiss, es frustriert dich enorm, dass du dieses Plätzchen jetzt nicht darfst. Aber vor dem Schlafen gehen gibt es bei uns keine Plätzchen”.
- Gewöhnlich reicht es, “Frustration” als das Gefühl anzuerkennen, aber “Enttäuschung” oder “Traurigkeit” sind auch manchmal passend.
- Es ist gut und wichtig, unser Mitgefühl mit unserer Miene und mit der Stimme zu zeigen – dieses kann dem Kind schneller bis zum Anpassen bringen.

3. Schritt: Bleib ruhig (dieses gibt dem Kind das Gefühl der Sicherheit)

- Es ist wichtig, beim Schaukeln ruhig zu bleiben.
- Dieses hält die Mauer stark und dämpft jeden Versuch des Kindes, durch die Mauer zu brechen.
- Wenn unsere Stimme lauter wird, unsere Worte schärfer und unser Körper mehr herausfordernd, kriegt das Kind das Gefühl, dass die Mauer sich gibt und dass es letztendlich sein Plätzchen doch kriegen wird.

Was haben wir zu erwarten?

- Wir können erwarten, diese Schritte oft zu wiederholen – jedes mal, wenn das Kind resistriert, schieben wir die Schaukel wieder zurück....
- Wir können erwarten, dass die Versuche des Kindes, die Mauer zu durchbrechen um seinen Willen durchzusetzen, steigern werden.
 - Je klüger das Kind, je erfinderischer und manipulierender ist es, in seinen Versuchen durchzubrechen.
- Wir können erwarten, dass der Ärger des Kindes sich steigern wird.
 - Es ist wichtig, die Gefühle des Kindes, inklusiv Ärger/Wut, zu akzeptieren und anzuerkennen (siehe Schritt 2). Diese Wut könnte sich in Worten so wie in physischer Form ausdrücken. Wichtig dabei ist, dass wir diese Wut

- nicht als an uns gerichtet sehen, sondern an die Situation. Es wird vom Kind als Gerät gebraucht, sein Ziel zu erreichen.
- Schliesslich will ja das Kind durch die Mauer brechen, und um die Hoffnung für Erfolg zu behalten, braucht es Beweis, dass es Fortschritte macht (z.B. lautere Stimme erregen, Ansteigern unseres Zorns, usw).
 - Wir können erwarten, dass das Kind irgendwann zu einem Trauer durchbricht - ein Trauer um das, was es nicht haben/tun durfte.
 - Kinder trauern verschieden (Tränen, schmollen, werden still, ziehen sich zurück...)
 - Gib dem Kind Zeit zum Trauern
 - Nach dem Trauern können wir erwarten, dass das Kind wie normal mit dem Leben weiter geht.
 - Es mag so scheinen, als ob nichts passiert ist.
 - Wir mögen von dem Schaukeln noch ganz aufgeregt sein und würden am liebsten, dass das Kind sich entschuldigen kommt und die Mühe der letzten zwei Minuten (oder zwei Stunden) anerkennt. Aber diese Erwartung sollten wir ohne weiteres ablegen, denn das Wichtige, dass das Kind sich angepasst hat, ist geschehen.
 - Wenn das Kind dich mit demselben Problem wieder engagiert, dann ist das Schaukeln noch nicht zu Ende, und wir sollten damit weiterfahren.
 - Im Laufe der Zeit können wir erwarten, dass die Dauer der Schaukelzeit kürzer wird.

Also, viel Spaß beim Schaukeln! ☺