

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

IM FOKUS: KOMMUNIKATION MIT KINDERN

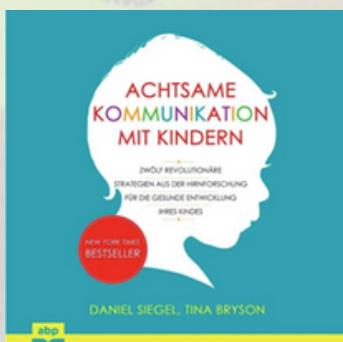
Wie wir mit unseren Kindern sprechen, beeinflusst, wie sie sich fühlen – ob sie sich sicher, verstanden und angenommen erleben. Kinder lernen Sprache durch uns: Sie beobachten genau, wie wir mit ihnen und anderen reden, und nehmen sich an uns ein Vorbild.

Achtsame Kommunikation ist keine Technik, sondern eine Haltung. Wenn Kinder sich gesehen, gehört und ernst genommen fühlen, entwickeln sie ein starkes Selbstwertgefühl – und das stärkt nicht nur ihre psychosoziale Gesundheit, sondern auch unsere Beziehung zueinander.

TIPPS FÜR EINE GELINGENDE KOMMUNIKATION



- **Klar und simpel:** Vor allem jüngere Kinder können schnell überfordert sein. Vermeiden Sie mehrere Fragen oder Wahlmöglichkeiten innerhalb eines Satzes, formulieren Sie einfach und klar verständlich.
- **Hören Sie aktiv zu:** Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass sie da sind und ihm zuhören. Augenkontakt, Nicken, Aussprechen lassen, das Greifen nach den Händen symbolisiert 'Ich bin da und ich höre dir zu'.
- **Schaffen Sie Sprachgelegenheiten:** Ob beim gemeinsamen Essen, bei einem Spaziergang oder als Ritual vor dem Schlafengehen. Kinder erzählen oft von selbst, wenn sie spüren, dass echtes Interesse da ist und niemand sie drängt.
- **Ich-Botschaften:** Wenn Sie Ihrem Kind etwas mitteilen wollen – zum Beispiel einen Wunsch, ein Bedürfnis oder auch ein Problem – sprechen Sie von sich selbst: „Ich wünsche mir, dass wir pünktlich losgehen“, „Ich bin gerade gestresst und brauche einen Moment Ruhe“. So versteht Ihr Kind besser, was bei Ihnen los ist - das öffnet die Tür für gemeinsame Lösungen.
- **Positive Sprache:** Positiv formulierte Sprache hilft, freundlich und klar zu bleiben – auch in stressigen Momenten. Statt: „So redet man nicht mit mir!“, lieber: „Sprich bitte in einem freundlichen Ton mit mir.“ Das hält die Verbindung aufrecht, auch wenn es gerade schwierig ist.



Daniel J. Siegel
Tina Payne Bryson



Juliane Hammann

Einander verstehen, erfordert Kommunikation.
Brigitte Nave

