

Gewaltfreie Kommunikation / Wolfs- und Giraffensprache

Liebe Eltern der Werbellinsee-Grundschule,

Sie alle haben sicher allerhand um die Ohren in diesen Zeiten und das Lernen zu Hause klappt mal mehr und mal weniger gut. Wir möchten Ihnen ein Lernziel nahelegen, das uns allen vielleicht besser hilft mit der Situation umzugehen, und von dem auch der spätere Schulalltag profitieren wird.

Wie die meisten ja wissen, haben wir im vergangenen Schuljahr eine Projektwoche zum Thema „soziales Lernen“ durchgeführt. Dort ging es um gewaltfreie Kommunikation und um Vermeidung von Konflikten. Die Kinder kennen noch das Stichwort „kleiner Ärger -großer Ärger“. Mit den Spielen und Übungen soll vermieden werden, dass aus einem „kleinen Ärger“ ein „großer Ärger“ entsteht.

Lange Rede, jetzt der Sinn:

Wir listen Ihnen hier die wichtigsten Übungen auf, um sie Ihnen an die Hand zu geben. Sie lassen sich bestimmt prima im Familienalltag integrieren. Vielleicht helfen sie sogar, zu Hause Konflikte zu reduzieren und im besten Fall haben wir dann, wenn die Schule wieder beginnt, eine Art „Werbellinsee-Gemeinschafts-Sozialcode“. 😊

Übung 1:

„Entschuldigung, ich hab dich nicht gesehen!“

Diesen Satz sage ich rechtzeitig, wenn ich aus Versehen jemanden angerempelt oder anderweitig berührt habe, weil ich ihn/sie nicht gesehen habe. Wenn ich ihn direkt sage, bevor der/die Andere wütend werden kann, (und womöglich zurückrempelt) deeskaliere ich damit die Situation sofort.

Übung 2

Elefantenhaut

Wenn mich jemand beleidigt, kränkt oder ärgert, erinnere ich mich an meine DICKE Elefantenhaut, an der so etwas einfach abprallt. Ich gehe einfach locker weiter. Das vermeidet Streit und macht mich obendrein lässig, cool und entspannt. Ich kann auch eine lustige Entgegnung liefern, wie: „Oh danke für das Kompliment!“ oder „Ja, Pizza ess´ ich auch am liebsten.“

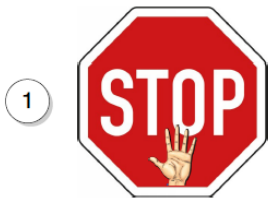
Übung 3

Die Stopp-Regel in 3 Schritten

Die Stoppregel ist eher für die Schule als zu Hause gedacht (vielleicht kann sie unter Geschwistern helfen. 😊). Da sie aber zu den wichtigsten Werkzeugen zählt, sollten die Eltern sie kennen. Würde sie immer angewendet, könnten eine Menge Konflikte vermieden werden.

Hört der Andere nach dem 1. oder 2. Schritt bereits auf, sind natürlich die folgenden Schritte nicht mehr nötig.

Stop-Regel in 3 Schritten



Stop Hans, hau mich nicht!



+



Stop Hans, hau mich nicht,
sonst sage ich es der Aufsicht!



+



Können sie mir bitte helfen!
Hans haut mich. Ich habe schon
zweimal Stop gesagt und er hört
trotzdem nicht auf.

Übung 4

Die Ich-Botschaft

Beispiel:

„Ey, du Idiot, gib das sofort wieder her!“



GFK-Schritt:
Gefühl

Ich ...

Ich bin

traurig/wütend/ärgerlich/verletzt...



GFK-Schritt:
Beobachtung

... wenn ...

... wenn du so etwas zu mir sagst.



GFK-Schritt:
Bedürfnis

... weil ich ...

...weil ich respektvoll behandelt werden möchte.



GFK-Schritt:
Bitte

Bitte ...

Bitte sag freundlich, was du möchtest.

Diese Übung stammt direkt aus der gewaltfreien Kommunikation und heißt bei uns Giraffensprache. Sie ist recht anspruchsvoll, weil die Kinder ihre Gefühle benennen können und Bedürfnisse kennen müssen. Wir haben das mit ihnen immer wieder geübt, trotzdem ist es noch schwer. Es hilft bestimmt, wenn Sie es zu Hause auch üben 😊