

1. Strategien für das kindliche Bedürfnis nach Autonomie

»Das bin ich«-Plakat

- Besorge großes Blanko-Papier.
- Das Kind legt sich mit dem Rücken darauf.
- Du umrandest das Kind mit einer Farbe seiner Wahl.
- Dann überlegt ihr gemeinsam, was das Kind alleine kann: »Lass uns mal überlegen, was du alleine kannst!« (Wichtig: Verzichte auf die Formulierung »Was du schon kannst«.)
- Nun malt ihr Symbole für das, was das Kind alleine kann, in seine Umrandung hinein (Überlasse Farbwahl und Symbolzeichen gerne dem Kind.)
- Hängt das Plakat auf Sichthöhe des Kindes auf.
- Jederzeit können hier neue Dinge ergänzt werden.
- Setzt euch gerne als Ritual einmal am Tag vor das Plakat und sprecht darüber. (»Das kannst du alleine. Das kannst du auch alleine ... – da bist du ganz stolz, weil dir wichtig ist, dass du das alleine kannst, oder?!«)

Die »Ich-Stunde«

- Findet einen Tag in der Woche.
- Für eine Stunde darf dein Kind entscheiden, was gemacht wird, das Wie könnt ihr Eltern mitgestalten.
- Klassischer Rollentausch.
- Achtung: Die »Ich-Stunde« bedeutet zwar, dass das Kind entscheidet, was gemacht wird, gleichzeitig braucht ihr immer eine Lösung, die auch für dich okay ist.

Tipps:

- Findet am Ende der Stunde eine Art Beendigungs- oder Verabschiedungsritual, mit dem sich das Kind von der »Ich-Stunde« verabschieden kann. So erleichterst du deinem Kind den Übergang zurück in seine Rolle – auch, wenn ihr einfach nur gemeinsam »Tschüss ›Ich-Stunde‹ bis nächste Woche« sagt. Stellt gerne einen Wecker, um die Zeit zu begrenzen.
- Gebt der »Ich-Stunde« einen eigenen Namen. Bei uns heißt sie »Sternstunde«.

Ministerposten

Diese Strategie stellen wir dir ab Seite 185 im Kapitel zur Hierarchie vor. Sie eignet sich zur Erfüllung sowohl des Bedürfnisses nach Hierarchie als auch dem nach Autonomie.

Weitere Ideen für Autonomie im Alltag

- Verantwortung für ein Haustier übernehmen,
- kochen und backen,
- am Esstisch zu einem anstehenden Thema nach der Meinung des Kindes fragen,
- Tisch gemeinsam decken und abräumen,
- alleine zum Bäcker gehen,
- allein im Supermarkt etwas kaufen,
- bezahlen an der Kasse,
- alleine das Eis bestellen und bezahlen,
- Taschengeld selbst einteilen.

Wünschst du dir zusätzliche Unterstützung für die Umsetzung, schenke dir eines unserer Onlinetrainings:

<https://konfliktengel.de/behalt-die-nerven/>

<https://konfliktengel.de/ichbinwichtig/>