



Übungsdossier Kursblock 2

so* mit dem Baby interagieren...

1. Was tust du da?

Übung zum Video 2.1

Halte hier deine Gedanken zu den Einstiegsübungen im Video 2.1 fest:

2. Lina geht zum Arzt

Übung zum Video 2.2 und 2.3

Hier kannst du deine Gedanken zum Ende des Videos 2.3 («Wenn wir etwas am Baby tun») notieren:
Wie kann Linas Vater mit Lina interagieren, wenn er sie warm anziehen und in den Kinderwagen legen will? Wie kann er evtl. Objekt-, Geräusch oder Gebärdensprache ergänzend zur gesprochenen Sprache nutzen?

3. Ich nehme mir Zeit für dich!

Übung zum Video 2.3

Wenn du schon ein Baby hast, dann nimm dir in den kommenden Tagen zwei bis drei Mal ganz bewusst viel Zeit für eine Handlung, in der du etwas am Baby tust (z.B. Wickeln oder Anziehen). Hier kannst du festhalten, wie es dir dabei ergangen ist. Du kannst auch noch weitere Überlegungen aufschreiben, etwa wenn du dir für ein nächstes Mal einen bestimmten Fokus vornimmst.

Situation: Das ist passiert	So ist es mir dabei gegangen	Weitere Überlegungen

4. Es kooperiert nicht!

Übung zum Video 2.3

Falls du eine Situation erlebst, in der dein Baby nicht mitarbeitet, kannst du diese als Lerngelegenheiten nutzen und dir auf der nächsten Seite Gedanken notieren. Die folgenden Fragen helfen bei der Reflexion:

- Wie war die Situation (beschreibe, was passiert ist)?
- Was war MEIN Ziel in dieser Situation und was war das Ziel des Babys in dieser Situation?
- Welche Gedanken und Gefühle hat die Situation in mir ausgelöst?
- Aus einer offenen Perspektive: Welche Alternativen/Kompromisse zu meinem Ziel gab es?
- Wie oft hat das Baby in den Stunden/Tagen vorher kooperiert? Fallen dir konkrete Situationen ein?
- Wie stark habe ich in den letzten Stunden/Tagen darauf geachtet, dass das Bedürfnis des Babys nach Autonomie genährt ist?
- Was könnte ich als nächstes tun, um das Bedürfnis des Babys nach Autonomie zu nähren?
- Gibt es oft ähnliche Situationen, in denen das Baby nicht kooperiert? Ist ein Gegenstand involviert, der vielleicht problematisch ist?

Fazit: Was nimmst du aus deinen Überlegungen mit?

5. Lina in der Küche

Übung zum Video 2.4

Hier kannst du deine Gedanken zum Ende des Videos 2.4 («Wenn wir etwas neben dem Baby tun») notieren: Wie kann Linas Tante mit Lina interagieren, wenn sie nun gleich den Tisch decken und später die Küche reinigen will?

3

6. Belehrungs- und Belohnungsfälle

Übung zum Video 2.4

Babys und Kinder zu belehren oder (oft mit Lob) zu belohnen ist in vielen von uns tief verankert. Erfahrungsgemäss dauert es eine Weile, bis man sich das abgewöhnen kann. Wir werden im letzten Kursblock noch vertiefter darauf eingehen, warum Lob – ebenso wie jede andere Form der Belohnung – nicht sinnvoll ist. Wenn du willst, kannst du jetzt schon damit anfangen, Belehrungen und Belohnungen durch Alternativen zu ersetzen.

Ein erstes Etappenziel könnte sein, dass du mit einer wohlwollenden Haltung dir selbst gegenüber schnell eine neue Alternative hinterherlieferst, wenn du dich beim Belehren oder Belohnen ertappst.

Alternativen zum Belehren:

- Fokus auf die Tätigkeit statt auf das Ziel richten und neugierig beobachten, was das Baby tut.
- Eine beschreibende Sprache verwenden (Beschreiben was man selbst tut oder beschreiben, was das Baby tut).

Alternativen zum Belohnen (in Situationen, in denen es um gutes Verhalten geht):

- Fokus auf das Beisammensein («Es ist schön, mit dir Zeit zu verbringen»)
- Fokus auf die positive Auswirkung («Weil du..., ist jetzt...)
- Beschreiben, was das Baby getan hat («Du hast ganz alleine...»)*

Situationen, in denen ich belehrt/gelobt habe	Diese Alternative habe ich nachgeliefert	Das hätte ich noch sagen können

*Auf diese Alternative gehen wir im 5. Kursblock noch genauer ein

Übung zum Video 2.5

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Übung zum Video 2.5

Die Situation	Meine Gedanken dazu
Ein Baby weint in seinem Zimmer. Sobald es aber hört, dass jemand die Türe öffnet ist es wieder ruhig. Die Eltern schliessen daraus: «Es fehlt ihm gar nichts, es will uns nur testen»	
Eine Mutter gibt ihr Baby zum ersten Mal einer Freundin. Als das Baby zwei Stunden nach der Trennung immer noch weint, ruft die Freundin die Mutter an und fragt, ob sie nicht zurückkommen wolle. Die Mutter meint «Das Baby hat ja dich, ihm fehlt nichts».	
Eltern hatten ihr Baby vier Nächte lang im eigenen Zimmer weinen lassen. Nun schläft es ohne zu weinen ein und durch. Daraus schliessen die Eltern: «Es hat funktioniert, unser Baby hat gelernt, sich ohne uns zu beruhigen und einzuschlafen.»	

10. In kleinen Schritten vorwärts

Vertiefende Übung zum 2. Kursblock

Um sich die *subjektorientierte* Kommunikation anzueignen, ist sinnvoll, sich kleine Schwerpunkte zu setzen und nicht alles auf einmal ändern zu wollen. Du kannst dir z.B. Tages- oder Wochenschwerpunkte setzen. Wähle aus den folgenden Schwerpunkten einen passenden für den nächsten Tag oder die nächste Woche aus oder suche nach eigenen Tages- oder Wochenschwerpunkten:

- ☐ Ich will mit dem Einsatz der Objekt-/Geräusch und/oder Gebärdensprache experimentieren.
- ☐ Ich nehme mir einmal am Tag bewusst Zeit, um in eine echte Interaktion mit meinem Baby zu treten, während ich etwas an ihm mache (z.B. wickeln, anziehen oder baden)
- ☐ Ich will mich darin üben, die Sicht des Babys einzunehmen und verständnisvoll zu formulieren, wenn das Baby andere Ziele hat als ich (wenn es nicht kooperiert)
- ☐ Ich will damit experimentieren, mehr spielerische Leichtigkeit in Situationen zu bringen, in denen das Baby nicht mitarbeitet
- ☐ Ich will das Autonomiebedürfnis des Babys nähren, indem ich mich immer mal wieder von seinen Spielinputs komplett leiten lasse und/oder Machtumkehrspiele initiiere.
- ☐ Ich will damit experimentieren, das Baby, wenn es sich interessiert, in meine Aktivitäten einzubeziehen (z.B. Handlungen kommentieren, Objekte erforschen lassen, Tätigkeit erforschen lassen)
- ☐ Ich will mich darin üben, die Tätigkeiten des Babys beschreibend («Kameraperspektive») statt belehrend oder bewertend zu kommentieren.
- ☐ Ich will mir Zeit nehmen, um das Baby auf kurze oder lange Trennungen vorzubereiten, indem ich die Trennungen ankünde.
- ☐
- ☐
- ☐

Für die Arbeit an deinen Tages- oder Wochenschwerpunkten kannst du dir z.B. ein Lerntagebuch zulegen, in welchem du deine Schwerpunkte notierst und reflektierst.

11. Ich erinnere mich...

Vertiefende Übung zum 2. Kursblock

Vielleicht hast du im 1. Kursblock schon eine passende Erinnerungshilfe gefunden. Vielleicht suchst du noch eine oder du willst deine alte Erinnerungshilfe anpassen. Wie kannst du dich im Alltag daran erinnern, subjektorientiert zu kommunizieren?

- ☐ Strategiekarten zu den Kursen aufhängen
- ☐ Ein bestimmtes Hintergrundbild auf dem Handy/PC einrichten, das mich erinnert
- ☐ Eine bestimmte regelmässige Tätigkeit, die mich daran erinnert (z.B. beim Pflanzengiessen/ Zähneputzen...): _____
- ☐ Einmal/mehrmals am Tag einen Wecker stellen
- ☐
- ☐

Ach so ist das!

Hier kannst du die wichtigsten Erkenntnisse zum zweiten Kursblock für dich festhalten!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.