

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert: einfühlsam, wertschätzend, stärkend*



so* «Nein» sagen, wenn das Baby unsere Grenzen verletzt

Blick auf dich selbst

Frag dich, warum dir persönlich ein «Nein» in dieser Situation wichtig ist.

Verzichte auf ein «Nein», wenn es nicht «Not-wendig» ist.

Setze deinem Baby eine sanfte physische Grenze, um Zeit zu gewinnen.

Blick auf die Grenze und auf den Prozess

Sag dem Baby, was es tun soll: «Stopp, nimm bitte deine Hand weg!»

Sende Ich-Botschaften: «Ich werde ärgerlich, weil das Kneifen schmerzt».

Beziehe dein Nein möglichst konkret auf das ärgerliche Verhalten.

Wiederhole (wenn du Geduld hast) das «Nein» bzw. «Stopp» mehrmals.

Akzeptiere Frust/Wut/Trauer: «Es ist ok., dass dich das wütend macht».

Zeige Verständnis für die unerfüllten Wünsche: «Es wäre schön, wenn...».

Blick auf das Baby

Frage dich, was eigentlich hinter dem ärgerlichen Verhalten steckt:

Will das Baby forschen? Sorge dafür, dass es Alternativen gibt.

Kommuniziert das Baby physiologische Bedürfnisse? Kümmere dich darum.

Kommuniziert das Baby Bindungsbedürfnisse? Stille sie.

Drückt das Baby heftige Gefühle aus? Schenke Ruhe, Geduld und Zuneigung.

Ist das Baby chronisch überreizt? Sorge für Entspannung und reduziere Stress.