

so\* kommunizieren mit meinem Baby

*\*subjektorientiert: einfühlsam, wertschätzend, stärkend*



## Zusammenfassung Kursblock 5

### so\* Zurückhaltung üben...

#### Schritt 1: Eine anregende Umgebung gestalten

- Für die gesunde Entwicklung brauchen Babys eine angemessen (also weder über- noch unterfordernde) Menge an Stimulation und Erkundungsmöglichkeiten.
- In einer anregenden Umgebung wollen Babys unter anderem spannende Gegenstände erforschen, sich vielfältig bewegen, mit anderen Menschen in (spielerische) Interaktion treten, Erwachsene und andere Kinder beobachten sowie mit zunehmendem Alter sich immer mehr an alltäglichen Aktivitäten beteiligen.
- Wenn wir beobachten, womit sich unser Baby beschäftigt, können wir uns überlegen, ob wir ihm Gegenstände oder Aktivitäten anbieten können, die gleiche oder ähnliche Komponente haben, wie die bekannte Erfahrung, die aber auch noch neue Komponenten mitbringen (Prinzip der Assimilation).
- Um ein anregendes Angebot bereitzustellen, können wir Haushaltsmaterial auf vielfältige Weise nutzen.

#### Schritt 2: Eine ermöglichende Haltung einnehmen

- Wenn das Baby bei seinen Erkundungsbestrebungen nicht ständig auf Verbote stossen und dadurch stark eingeschränkt werden soll, ist es wichtig, dass wir eine ermöglichende Haltung einnehmen. Eine solche Haltung zeigt sich daran, dass...
- ...wir die Umgebung so einrichten, dass es nur wenig Verbot und Gefahren, dafür aber viele anregende Erkundungsmöglichkeiten gibt (vgl. Video 5.2).
- ...wir grundsätzlich bestrebt sind, dafür zu sorgen, dass das Baby seinen Interessen nachgehen kann – auf eine Art und Weise, die für uns angenehm und akzeptabel ist.
- ...wir auf unnötige Verbote verzichten und uns auf diejenigen fokussieren, die wirklich «Not-wenig» sind, also die wirklich für uns, für unser Baby oder für andere eine Not abwenden.
- ...wir lernen, auch auf unerfüllbare Wünsche oder unakzeptables Verhalten mit einem «Ja» statt mit einem «Nein» zu antworten, ohne dadurch unsere Grenze aufzugeben (z.B. «Ja, wir sehen uns dieses Buch nach dem Essen gemeinsam an. Ich freue mich darauf und jetzt gerade bereite ich das Abendessen vor!«).

## Schritt 3: Zurückhaltung üben...

- Um sich motorisch und kognitiv zu entwickeln brauchen Babys keine Lehrer oder Trainer, sondern Bezugspersonen, die ihnen in einer anregenden Umgebung und durch eine ermöglichende Haltung das freie Spielen und Forschen ermöglichen.
- Babys entwickeln sich in sehr unterschiedlichem Tempo und es gibt keinen Grund, die individuelle Entwicklung eines Babys beschleunigen zu wollen.
- Wenn Bezugspersonen stark in das Spielen und Lernen des Babys eingreifen, riskieren sie, alle drei Wurzeln des inneren Baumes zu schwächen.
- Das Selbstbewusstsein leidet, weil das Baby keine gute Körperwahrnehmung und Selbsteinschätzung aufbauen kann, wenn es immer dazu angehalten und dabei unterstützt wird, Dinge zu tun, für die es noch nicht bereit ist.
- Der Selbstwert leidet, weil das Baby seinen Selbstwert an seine Leistungsfähigkeit knüpft, wenn es dazu angehalten wird anders zu Spielen oder schneller zu lernen.
- Das Selbstvertrauen leidet, weil das Baby sein Interesse am Forschen sowie seine Spontanität und Eigeninitiative verliert, wenn ihm vorgeschrieben wird, womit und wie es spielen soll.
- Das ABC der Zurückhaltung (abwarten, beschreiben, coachen) kann uns als Leitfaden dabei helfen, zurückhaltend damit zu sein, uns in das Spielen und Lernen unseres Babys einzumischen.
- Um uns darin zu üben eine ermöglichende Zurück-Haltung einzunehmen, können wir Zeiten der ungeteilten Aufmerksamkeit schaffen. In diesen Zeiten beobachten wir neugierig, wie das Baby spielt und forscht und halten uns mit Inputs, Hilfestellungen, Bewertungen usw. bewusst zurück.

## Zurückhaltung üben, wenn dem Baby etwas noch nicht gelingt

- Babys bringen von Geburt aus enorm viel Frustrationstoleranz mit. Immer wieder gelingt es ihnen, Frust in Motivation, Motivation in Anstrengung und Anstrengung in Erfolg umzuwandeln.
- Wenn wir einem Baby, dem etwas noch nicht gelingt, sehr schnell helfen, nehmen wir ihm nicht nur wertvolle Selbstwirksamkeitserfahrungen, wir riskieren auch, dass seine Frustrationstoleranz immer mehr sinkt.
- Wenn einem Baby etwas noch nicht gelingt, können wir gemäss dem ABC der Zurückhaltung in vielen Situationen einfach abwarten.
- Wenn ein Baby immer frustrierter wird, können wir ihm seine Situation beschreiben, damit es sie besser versteht. Oftmals reicht das schon, damit Babys ihren Fust überwinden können.
- Wenn eine Situation mehr Begleitung verlangt, können wir das Baby coachen, indem wir ihm kleine Tipps geben, ihm die Aufgabe etwas erleichtern oder ihm eine Alternative bieten.
- Vor allem können wir uns aber darauf konzentrieren, den Frust akzeptierend, verständnisvoll, geduldig und liebevoll zu begleiten und dem Baby unsere Zuversicht auszudrücken, dass es bestimmt irgendwann klappen wird.

## Zurückhaltung üben, wenn das Baby etwas Gefährliches tut

- Beim Spielen und Forschen begeben sich Babys manchmal in gefährliche Situationen. Wenn die Gefahr gross ist, greifen wir natürlich sofort ein, um Schlimmeres zu verhindern.
- Insgesamt ist es aber nicht sinnvoll, das Baby vor allen kleinen Unfällen zu bewahren. Schmerz ist nämlich ein wichtiges Feedback im Lernprozess des Babys.
- Babys, die sehr oft gehalten oder gerettet werden, haben Schwierigkeiten, ein gutes Körpergefühl und eine realistische Selbsteinschätzung aufzubauen.
- Wenn sich das Baby in Gefahr begibt können wir zuerst einschätzen, ob wir abwarten können, weil das Risiko nicht sehr gross ist.
- Wenn wir nicht abwarten können oder wollen, können wir dem Baby seine Situation und die Gefahr ruhig beschreiben. Das reicht oft schon, damit das Baby «sich selbst retten» kann.
- Wenn die Situation mehr Begleitung verlangt, können wir das Baby coachen, indem wir ihm Anweisungen geben, uns so positionieren, dass wir Unfälle abfedern können oder indem wir Halt bieten.
- Wenn es doch zu einem Unfall kommt und das Baby weint, können wir dieses Weinen liebevoll begleiten und dem Baby anschliessend aufzeigen, was passiert ist, damit es die Situation besser einordnen und verarbeiten kann.

## Zurückhaltung üben, wenn das Baby in Konflikte gerät

- Wenn Babys mit anderen Babys in Konflikte geraten und es dabei aber nicht zu ganz krassen Grenzverletzungen kommt, können wir manchmal kurz abwarten und schauen, wie die Babys das Problem lösen.
- Wenn abwarten nicht geht, können wir den Babys durch Beschreiben helfen, a) die Situation, b) sich selbst und c) das Gegenüber besser zu verstehen: Wir können dem a) Baby den Konflikt beschreiben, b) seine eigenen Gefühle und/oder c) die wahrgenommenen Gefühle des Gegenübers.
- Manchmal müssen wir die Babys auch zu einer Konfliktlösung anleiten (coachen). Dabei müssen wir unseren Babys jedoch das Recht zugestehen unsere Lösung zu verweigern.
- Wenn starke Gefühle im Spiel sind, etwa Trauer, Wut oder Verzweiflung, dann konzentrieren wir uns darauf, diese Gefühle liebevoll und verständnisvoll zu begleiten. Erst wenn sie vorbeiziehen konnten, wenden wir uns wieder der Konfliktlösung zu, sofern es dann noch nötig ist.
- Wenn es zu gravierenden Grenzverletzungen kommt, dann schreiten wir ein und schützen die Grenzen der betroffenen Babys auf die gleiche Weise, wie wir unsere eigene Grenze schützen würden (vgl. Video 4.4b).

## Zurückhaltung üben, wenn es um das Loben geht

- Lob (und andere Belohnungen) gefährden das Selbstbewusstsein des Babys, weil der Fokus weg von seinen Gefühlen wie Freude oder Stolz hin zu einer Bewertung von aussen gelenkt wird. Das Baby braucht dann immer mehr unser Lob, um sich über etwas freuen zu können.
- Lob (und andere Belohnungen) gefährden den Selbstwert des Babys, weil es das Gefühl bekommt, etwas besonders leisten zu müssen, um geliebt zu werden. Das Baby fühlt sich dann mit der Zeit nur noch dann wertvoll, wenn es eine positive Bewertung (ein Lob oder eine Belohnung) bekommt.
- Lob (und andere Belohnungen) gefährden das Selbstvertrauen des Babys, da sie es nicht in seinem Erkundungsverhalten unterstützen, sondern es unter Druck setzen und dazu führen, dass es sein natürliches Interesse an einer Tätigkeit verliert.
- Als alternativen zum Lob können wir dem Baby unsere Aufmerksamkeit schenken, indem wir beschreiben, was ein Baby geschafft oder getan hat, welche Gefühle wir beim Baby wahrnehmen und wie wir uns selbst fühlen.
- Bei wünschenswertem Verhalten können wir beschreiben, welche positive Auswirkung das Verhalten auf uns oder jemand anderen hat.
- Beim Coachen geht es darum, dem Baby seine Selbstwirksamkeit bewusst zu machen. Bei Erfolgserlebnissen können wir dazu aufzeigen, wie es zum Erfolg kam: «Du hast so lange geübt und so viel Frust überwunden und jetzt hat es endlich geklappt».
- Bei sozialem Verhalten können wir das Selbstwirksamkeitsempfinden stärken, indem wir die positive Auswirkung aufzeigen: «Danke, dass du mir hilfst, dann muss ich nicht alles alleine machen und wir sind schneller fertig».