*so\** kommunizieren mit meinem Baby

*\*subjektorientiert*



# Übungen zum zweiten Kursblock: *so\** mit dem Baby interagieren…

## Was tust du da? – Notzien zur Einstigsübung

Übung zum Video 2.1

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

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

## Objekt-, Geräusch- und Gebärdensprache

Übung zum Video 2.2

Wie könntest du in den folgenden Situationen die Objekt-, die Geräusch- und/oder die Gebärdensprache ergänzend zur gesprochenen Sprache nutzen?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Objektsprache | Geräuschsprache | Gebärdensprache |
| Du willst deinem Baby mitteilen, dass gleich Schlafenszeit ist | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| Du willst deinem Baby sagen, dass du ihm die Zähne putzen willst | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| Du erklärst deinem Kind, dass du dabei bist, aufzuräumen | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| Du erzählst deinem Kind ein Bilderbuch, in dem verschiedene Tiere vorkommen | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |

## Erfahrungen mit der Babygebärdensprache sammeln

Vertiefende Übung zum Video 2.2 und zum Vertiefungsinput

Falls du dich für die Babygebärdensprache interessierst, können folgende Übungen interessant für dich sein:

* Rate, wie eine Gebärde zu einem Objekt oder zu einer Tätigkeit sein könnte, bevor du danach recherchierst. Manchmal liegt man verblüffend nahe an der offiziellen Gebärde.
* Lerne mit deiner Partnerin/deinem Partner einige Gebärden. Versucht anschliessend einander kurze Sätze zu gebärden ohne dabei zu sprechen. Versteht ihr einander?
* Erfindet Gebärden, die zu den Personen passen, die dem Baby am nächsten stehen. Das können ganz lustige Gebärden sein, die etwas über diese Person aussagen.
* Suche nach Kinderliedern mit Gebärden (z.B. im Kanal «[Zwergensprache – Lider für die Kleinsten](https://www.youtube.com/watch?v=VRty5zBfdn0&list=PLbN-pWQBg0zwfWv1GzkxKD4V55hTbyKIB)». Übe die Lieder und singe sie deinem Baby vor.

Hier kannst du deine Erfahrung mit der Babygebärdensprache notieren:

## Lina geht zum Arzt – Notzien zum Beispielszenario

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?

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

## Ich nehme mir Zeit für dich! – Erfahrungen festhalten

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 |
| Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |

## Es kooperiert nicht! – Widerstand reflektieren

Übung zum Video 2.3

Falls du eine Situation erlebst, in der dein Baby nicht mitarbeitet, kannst du diese als Lern-gelegenheiten 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 zuvor 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?

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Fazit: Was nimmst du aus deinen Überlegungen mit?

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

## Lina in der Küche – Notizen zum Beispielszenario

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?

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

## Belehrungs- und Belohnungsfalle – Alternativen entwickeln

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 – häufig 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 |
| Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |

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

## Linas Grosseltern betreuen Lina – Notizen zum Beispielszenario

Übung zum Video 2.5

Hier kannst du deine Gedanken zum offenen Szenario im Video 2.5 («Wenn wir das Baby verlassen») notieren: Am Abend werden Linas Eltern weggehen und Linas Grosseltern werden Lina hüten. Was gibt es bei der Trennung zu beachten? Wie könnte die Trennung vor sich gehen?

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

## Mythen entlarven und hinterfragen

Vertiefende Übung zum Video 2.5

Einige Mythen rund um das Weinen des Babys bei Trennungen halten sich noch heute hartnäckig. Es kann uns helfen, uns bewusst zu machen, welche Mythen uns vielleicht doch unbewusst manchmal leiten oder verunsichern. Im Folgenden beschreiben wir dir einzelne Situation in denen solche Mythen auftauchen. Du kannst dir neben jeder Situation deine Gedanken dazu notieren.

|  |  |
| --- | --- |
| 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» | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| 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». | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| 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.» | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| Bei einem Abendessen bei den Grosseltern fängt das Baby im Kinderwagen an zu schreien. Der Grossvater meint: «Lass es nur etwas weinen, das ist gut für die Stimmbänder». | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| Ein Vater beklagt sich bei einem Freund, dass er es anstrengend finde, sein Baby im Haus überallhin mitzunehmen, weil es weint, sobald er weggeht. Der Freund meint darauf: «Lass es auch mal weinen, sonst wird es nie lernen, ohne dich klarzukommen.» | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |

## Step by Step – Tages-/Wochenschwerpunkte setzen

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 Baby 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.

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

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

## Ich erinnere mich… – Erinnerungshilfen schaffen

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…): Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Einmal/mehrmals am Tag einen Wecker stellen

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

## Ach *so* ist das!

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

Wie könntest sich dein Alltag durch diese Einsichten verändern?

Woran könnten andere Menschen beobachten, dass du diese Einsichten gewonnen hast?

Woran könnte dein Baby merken, dass du diese Einsichten gewonnen hast?