

Martina Lemp

www.kinderschutz.at

FAMILY MEETING



Probleme lösen mit Herz und Verstand

Kurzfassung - Überblick

FAMILY MEETING

1. Formuliere dein Problem in ein bis zwei Sätzen. Was ist im Moment dein Problem?
2. Gefühlslage aufschreiben oder aufzeichnen. Wie fühlst du dich, wenn du an dieses Problem denkst?
3. Lösungsvorschläge sammeln und aufschreiben. Wie könnte dieses Problem gelöst werden?
4. Vorschläge gemeinsam, nach dem Kriterienkatalog, bewerten.
5. Entscheidet euch für eine gemeinsame Lösung und probiert diese aus.

In jeder Familie gibt es Konflikte. Manchmal werden Konflikte aus der Sorge heraus vermieden, dass ein Streit entstehen und eskalieren könnte. Neben der gestörten Familienruhe, manchmal auch trügerisch „Harmonie“ genannt, könnte es ja am Ende nur eine*n Gewinner*in, oder im schlimmsten Szenario, ausschließlich Verlierer*innen geben, ist die Befürchtung.

Doch Konflikte verschwinden nicht einfach so aus unserem Leben, sondern kommen an anderer Stelle oder zu einem späteren Zeitpunkt wieder zum Vorschein. Dann drängt es uns zu einer Bearbeitung des Problems. Der Spruch: „Mir platzt der Kragen!“ passt sehr gut, wenn Probleme im Zusammenleben nicht angesprochen, sondern im wahrsten Sinn des Wortes „geschluckt“ werden.

Guter Rat muss nicht teuer sein

Hier stellen wir Ihnen eine Methode vor, mit der Probleme wirkungsvoll und nachhaltig für alle Familienmitglieder gelöst werden können. Diese Problemlöse-Strategie besteht aus fünf Schritten, siehe Auflistung links.

Sollten bei Ihnen Fragen zur Umsetzung auftauchen, finden Sie mich unter www.freudemitkindern.com und www.kinderschutz.at.

Family Meeting - Ablaufplan

PROBLEMLÖSE-STRATEGIE

In fünf Teilschritten zur Lösung

Quelle: Cierpka Manfred, Faustlos - Wie Kinder Konflikte gewaltfrei lösen lernen <http://h-p-z.de/>

Schritt 1: Das Zusammentreffen der Betroffenen

Alle betroffenen Familienmitglieder versammeln sich zu einer Familienkonferenz, -versammlung, -besprechung. Den Titel für dieses FAMILY MEETING könnt ihr frei wählen.

Jede*r erhält Stift und Papier und schreibt sein/ihr zu lösendes Problem in ein bis zwei Sätzen darauf. Jüngere Kinder zeichnen ihr Problem auf das Blatt.





Schritt 2: Gefühle miteinbeziehen und Dringlichkeit der Probleme festlegen

Schreibt oder zeichnet euer Gefühl, welches mit eurem Problem verbunden ist, auf euer Papier.

Erst wenn alle fertig sind, werden die Probleme samt Gefühle reihum oder durcheinander vorgelesen. Gemeinsam wird entschieden, welches Problem ihr als erstes lösen wollt. Dafür könnt ihr eine Dringlichkeits-Skala von eins bis zehn verwenden. Eins für die geringste und zehn für absolute Dringlichkeit.

Schritt 3: Lösungsvorschläge sammeln

Sammelt alle Ideen zur Lösung des Problems. Eure Kreativität ist gefragt. Ganz wichtig ist, dass alle Vorschläge ernst genommen und notiert werden!

Kinder haben weniger Erfahrung mit dem Lösen von Problemen als Erwachsene. Sie können daher (noch) nicht so gut vorhersehen, welche Lösung funktionieren könnte. Andererseits ist diese Unbefangenheit beim Brainstorming eine Chance für Erwachsene, auf neue Möglichkeiten aufmerksam gemacht zu werden.



Schritt 4: Lösungsvorschläge mit Hilfe des Kriterienkatalogs gemeinsam bewerten

- Wie werden wir uns vermutlich mit der Lösung fühlen?
- Ist die Lösung ungefährlich?
- Ist die Lösung gerecht und fair?
- Wird die Lösung funktionieren oder brauchen wir noch etwas, damit diese funktionieren kann?



Schritt 5: Lösung auswählen und probieren

Entscheidet euch gemeinsam für eine Lösung und wendet diese an. Vereinbart einen Zeitraum (je jünger die Kinder umso kürzer) für das Ausprobieren dieser Lösung.

Freut euch, wenn die Lösung funktioniert hat!

Verzichtet auf Vorwürfe und Schuldzuweisungen, wenn es nicht geklappt hat. Reflektiert/besprecht die Gründe für das Scheitern und sucht nach einer anderen Lösung für dieses Problem. Hierfür bitte wieder zu Schritt 2 zurück. Durchhalten und zuversichtlich sein ist das Motto.