

# Tipps für wertschätzende Aufforderungen

- Teilen Sie Ihrem Kind mit, was es tun soll, nicht, was es lassen soll.
- Sprechen Sie in Ich-Form: „*Ich wünsche mir, dass...*“
- Äußern Sie ruhig auch Ihre Bedürfnisse.
- Fordern Sie kurz und bündig auf. Packen Sie bei jüngeren und/oder sehr vergesslichen Kindern nach Möglichkeit nicht zwei Aufforderungen in einen Satz.
- Keine Kritik! Vermeiden Sie Verallgemeinerungen wie immer oder nie. Erinnern Sie das Kind nicht an ein früheres Fehlverhalten, wenn Sie neues, angepasstes Verhalten erwarten

## Positiv-Beispiele:

*Ich bitte darum, dass du jetzt ins Bett gehst.*

*Ich will, dass du jetzt ins Bett gehst, weil ich noch etwas Zeit für mich brauche.*

*Ich weiß, dass Du mit mir spielen möchtest, doch ich möchte jetzt für 30 Minuten lesen.*

*Ich erwarte von Dir, dass Du dir jetzt die Zähne putzt.*

*Du räumst jetzt als erstes Dein Zimmer auf.*

## Negativ-Beispiele:

*Hör jetzt endlich auf zu spielen.*

*Bist du immer noch nicht im Bad gewesen?*

*Nie machst du etwas ohne extra Aufforderung!*

Weitere Informationen zu **wertschätzenden Aufforderungen** finden Sie hier:

Thema: Zubettgehen, Übung: Formulieren Sie Ihre Aufforderungen beim Zubettgehen wertschätzend!