

## Aggression bei Kindern und Jugendlichen: Was kann ich tun?

Mag. Sandra Velásquez, Klinische- und Gesundheitspsychologin

Aggression ist ein Bestandteil des Lebens. Der Ausdruck von Ärger in einer konstruktiven Art ist eine Herausforderung für das Zusammenleben und auch ein seelischer Entwicklungsprozess für sich.

Der Umgang mit Aggression ist ein zentrales Thema in der Kindererziehung, der viel Auseinandersetzung mit sich selbst und der Persönlichkeit unseres Kindes voraussetzt.

In dem Maße wie das Kind lernt, seine Bedürfnisse und Emotionen zu benennen und zu kommunizieren, so wird sich auch seine Fähigkeit, mit dem eigenen Ärger und seinen Aggressionen erfolgreich umzugehen, verbessern.

Eltern können diese Entwicklung in erster Linie unterstützen, indem sie nicht nachgeben, wenn sich das Kind mit Gewalt oder mit trotzigem Verhalten durchsetzen will.

### Hier finden Sie einige Anregungen, wie Sie Aggression präventiv angehen können:

- ⇒ Kinder lernen am Modell. Wenn Sie Probleme haben, mit ihren eigenen Aggressionen umzugehen, werden Sie kaum erfolgreich sein, wenn sie ihrem Kind etwas über Selbstkontrolle beibringen wollen.
- ⇒ Finden Sie heraus, was das Bedürfnis hinter einen Trotzanfall oder einem verärgerten Jugendlichen ist. Will das Kind Ihre Grenzen testen? Oder fühlt es sich nicht ernst genommen? Sind die gegenseitigen Erwartungen nicht klar genug? Usw.
- ⇒ Helfen Sie Kindern, über ihre Gefühle und ihre Probleme zu reden. Stellen Sie offene Fragen („W“ Fragen - was, wer, wie, wo?), um kreative Denkprozesse anzuregen. Das hilft den Kindern, ihre eigenen Lösungen zu finden und stärkt ihr Selbstbewusstsein.
- ⇒ Vermeiden Sie sowohl einen zu nachlässigen Erziehungsstil als auch eine rigide autoritäre Haltung ihrem Kind gegenüber. Beide rauben dem Kind das Gefühl der Geborgenheit und des Selbstvertrauens.
- ⇒ Man kann es nicht oft genug sagen: Seien Sie klar und konsequent, wenn Sie Regeln aufstellen.
- ⇒ Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, kreativ und beschäftigt zu sein. Spiele, gute Bücher und außerschulische Aktivitäten können positive Kanäle sein, in denen die kindliche Energie frei fließen kann. (Organisationen wie diese können Ihnen helfen: <http://www.jugendzentren.at/> , <http://www.sportunion-wien.at/> )
- ⇒ Wenn Aggression oder Gewalt da ist: Seien Sie die „äußerliche Kontrolle“ Ihres Kindes. Z.B. Wenn Ihr Kind jemanden schlägt, sind Ihre Worte nicht mehr hilfreich! Sie müssen die Aggression stoppen. Hier sind Wut oder Vorwürfe Ihrerseits kontraproduktiv! Mit klarer Bestimmtheit sollten sie eine physische Trennung bewirken. Sie können dabei sagen: „Ich werde Dich davon abhalten, andere zu verletzen“. Wenn Sie konsequent bleiben, besteht eine große Chance, dass das Kind mit der Zeit Selbstkontrolle lernt.
- ⇒ Lernen Sie die Freunde ihres Kindes kennen.

- ⇒ Beobachten Sie das Fernsehverhalten ihres Kindes. Versuchen sie, Ihr Kind von Sendungen, die nicht altersgemäß sind, fernzuhalten. Sehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind fern und reden Sie mit ihm über die Themen der Sendungen. Je nach Alter können Sie fragen: „Was hättest Du gemacht?“ „Was haben die Menschen dieser Geschichte empfunden? Usw.
- ⇒ Sehen Sie stets das Gute in Ihrem Kind und sagen Sie es!!! Richtiges Loben meint nicht Pauschalausdrücke wie „brav“ oder „super“, sondern Beschreibungen dessen, was Sie an Ihren Kindern freut.
- ⇒ Falls Sie mit den Aggressionen Ihres Kindes oder mit den eigenen nicht zurecht kommen, suchen Sie unbedingt professionelle Hilfe.