

Formulierungshilfen für schwierige Elterngespräche

Wenn eine schlechte Note nach Hause kommt

Statt: Wie konnte das denn passieren? Hast du überhaupt gelernt?

Sagen Sie: Erzähl mal, wie war die Arbeit für dich?

Öffnet das Gespräch, statt Ihr Kind sofort in die Rechtfertigung zu treiben.

Statt: Von dir hätte ich mehr erwartet.

Sagen Sie: Eine Note misst diese eine Arbeit, nicht dich.

Trennt die Leistung von der Person und nimmt die Scham heraus.

Statt: Jetzt ist erst mal Handy weg.

Sagen Sie: Lass uns zusammen schauen, woran es diesmal lag.

Ersetzt Strafe durch Ursachensuche, die wirklich etwas verändert.

Statt: Das ist doch nicht so schlimm, stell dich nicht so an.

Sagen Sie: Ich sehe, dass dich das ärgert. Das darf es auch.

Nimmt den Frust ernst, statt ihn kleinzureden.

Statt: Warum sagst du mir das erst jetzt?

Sagen Sie: Danke, dass du es mir zeigst. Das war bestimmt nicht leicht.

Belohnt Ehrlichkeit und senkt die Hürde, beim nächsten Mal offen zu sein.

Beim Streit um Hausaufgaben und Lernen

Statt: Du machst jetzt sofort deine Hausaufgaben, und zwar richtig!

Sagen Sie: Wann heute passt es dir besser: vor oder nach dem Essen?

Gibt Ihrem Kind Kontrolle über das Wann, während das Ob klar bleibt.

Statt: Ohne mich sitzt du eh nur am Handy.

Sagen Sie: Sag mir, wo du mich brauchst, den Rest schaffst du allein.

Stärkt das Gefühl, es selbst zu können, statt Abhängigkeit zu betonen.

Statt: So wird das nie was, gib her, ich mach das.

Sagen Sie: Du steckst gerade fest. Welchen Teil verstehst du schon?

Baut auf vorhandenem Können auf, statt es zu übernehmen.

Statt: Andere Kinder schaffen das doch auch.

Sagen Sie: Mir ist wichtiger, dass du dranbleibst, als dass sofort alles sitzt.

Lobt den Weg und die Anstrengung statt nur das Ergebnis.

Statt: Wenn du eine Eins schreibst, kriegst du zwanzig Euro.

Sagen Sie: Wie fühlt es sich an, wenn du eine Aufgabe endlich knackst?

Lenkt auf die eigene Freude am Können, die länger trägt als eine Belohnung.

Wenn Ihr Kind entmutigt ist ("Ich kann das eh nicht")

Statt: Natürlich kannst du das, stell dich nicht so an.

Sagen Sie: Du kannst es noch nicht. Das ist ein Unterschied.

Macht aus einer Sackgasse einen Zwischenstand, der sich ändern lässt.



Statt: Du bist doch nicht dumm.

Sagen Sie: Weißt du noch, was dir letztes Jahr schwerfiel und heute klappt?

Erinnert an früheren Fortschritt statt an das aktuelle Gefühl.

Statt: Reiß dich zusammen, so schwer ist das nicht.

Sagen Sie: Das ist gerade wirklich schwer für dich. Wo hakt es genau?

Nimmt die Überforderung ernst und macht das Problem greifbar.

Statt: Du musst nur mehr üben, dann geht das schon.

Sagen Sie: Lass uns eine kleinere Stufe finden, die du sicher schaffst.

Schafft ein Erfolgserlebnis, aus dem neuer Mut wächst.

Statt: Kopf hoch, das wird schon wieder.

Sagen Sie: Ich glaube an dich, auch wenn du es gerade selbst nicht tust.

Leiht Ihrem Kind Zuversicht, bis es wieder eigene findet.

Das sind Anregungen, keine Skripte zum Auswendiglernen: In Ihren eigenen Worten und ehrlich gemeint wirken diese Sätze am stärksten.

