

Frustration bejahren

Person A macht den Prozess und ist sie selbst. Person B ist das Kind. C hält den Raum und stellt Fragen an A und B

Nimm eine Situation, in der dein Kind/Jugendlicher auf eine unweigerliche Situation frustriert/genervt reagiert – etwas, das gerade nicht zu ändern ist.

Spielt die Situation als erstes so, wie sie normalerweise abläuft.

Reflektiert dann **kurz** eure Erlebnisse: (2x 1-2 Minuten)

Aus der Rolle des Kindes: *Hast du den Eindruck, dass es dich erleichtert hat, deinen Frust zu äußern? Falls nein, was hat gefehlt? Was hättest du anders gebraucht?*

A als Erwachsener: *Hast du den Eindruck, du konntest die Frustration deines Kindes gut nehmen? Falls nein, was stand dir im Weg?*

Spielt dann nochmal. Als A stell dir vor, dass es darum geht, der Frustration deines Kindes zuzuhören, etwas wie eine Schale zu sein, in die die Frustration fließen kann. Es gibt nichts zu verändern, zu lösen, gut zu machen. Sei einfach da und versuche, die Frustration anzunehmen und schau, was dann geschieht.

Falls du merkst, du verlierst deine Gelassenheit kannst du den Arm heben und die Situation stoppt kurz.

C fragt A: *was macht es dir gerade schwer, die Frustration gelassen zu nehmen? Was brauchst du?* Verbinde dich einen Moment damit was du brauchst und spielt dann weiter/beginnt nochmal.

Am Ende fragt C B aus der Rolle des Kindes: *Hat sich etwas für dich verändert und falls ja, was war das?*

Dann fragt C Person A: *Was sind deine Erkenntnisse aus dem Prozess?*

C gibt bitte keine Analysen oder Ratschläge und achtet auch drauf, dass B nur aus der Rolle des Kindes heraus ein Feedback gibt.

Am Ende fragt C Person A:

Wie geht es dir mit dem Übungsprozess? War der Prozess unterstützend oder was wünschst du dir für das nächste Mal anders? Falls etwas nicht gut gelaufen ist, holt gerne Teresa zur Unterstützung.