

Halli hallo!

Hier ist wieder etwas zum Lesen und Nachdenken für euch :)

Letzte Woche wart ihr fleißig am Überlegen, WIE man sich bei einem Streit fühlt und WELCHE Gefühle dabei entstehen. Ihr habt euch bestimmte Tricks ausgedacht, die euch in Stresssituationen helfen können, sich zu beruhigen.

Heute möchten wir über das „Streitverhalten“ und „Streitregeln“ reden.

Wenn man einen Streit hat, dann ist man sehr aufgeregt und möchte am liebsten alles um sich herumschmeißen oder die Wut an jemand anderem auslassen oder oder.....

Streiten gehört zum Leben, wichtig ist aber sich immer zu vertragen.

Deswegen Regel Nummer 1: **SICH BERUHIGEN**

Schreibt noch einmal auf, welche Tricks für euch hilfreich sind:

Denkt daran: Wut an jemand Anderem auszulassen, macht den Streit noch größer.

Regel Nummer 2: **GESPRÄCH SUCHEN / LÖSUNG FINDEN**

Sagt eurem Streitpartner, wie ihr euch gefühlt habt. Dabei ist es wichtig „ICH-Botschaften“ zu benutzen. Ich-Botschaften tragen dazu bei, Spannungen in einem Konflikt abzubauen und ermöglichen somit eher eine friedliche Lösung.

Überlegt euch ein paar typische Sätze, welche ihr beim Streit benutzt oder von euren Streitpartnern hört und formuliert diese Sätze in die ICH-Botschaften um.

RICHTIG	FALSCH
ICH kann mich nicht konzentrieren /	DU bist sehr laut / DU störst
ICH brauche etwas Ruhe	
ICH ärgere mich, dass ich so lange warten musste	DU bist nie pünktlich
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Regel Nummer 3: **REGELN FÜR DIE ZUKUNFT AUSMACHEN**

Überlegt euch, wie ihr zukünftig miteinander reden könnt, ohne dass es zu einem Streit kommen muss. Vielleicht ein Handzeichen oder ein Signalwort, welches in einer angespannten Situation als ein STOPP-Signal dienen kann.

Danke fürs Mitmachen und nächste Woche geht es weiter mit einem Quiz und weniger Text :)