



## Tipps für den Umgang mit Kindern

### 关于与孩子共处的一些建议

- 1) Tue nichts für mich, was ich selber tun kann. Dadurch verliere ich die Motivation, selbstständig zu handeln und Selbstvertrauen zu gewinnen und bin weiterhin auf dich angewiesen.  
不要代劳我能自己动手做的事情，否则我会失掉独立解决问题的动力和自信，一味依赖你。
- 2) Sprich nicht vor mir, wenn ich dabei bin, über mich oder andere, weder positiv noch negativ, das beeinflusst mich. („Nicht vor dem Kind“ 😊)  
别当着我的面谈论我或者其他的人，无论是好话还是坏话，否则这会对我有影响（“瞒着孩子”😊）。
- 3) Wenn ich ängstlich bin, lass dich nicht von mir anstecken, sondern sei mutig für mich.  
当我害怕的时候，别被我的恐惧传染，为了我，勇敢起来。
- 4) Nörgle nicht an mir herum. Ich tue dann so, als würde ich nichts hören, um mich selbst zu schützen. Es macht nur, dass wir beide frustriert werden.  
别老跟唠里我，不然我会出于自我保护做出充耳不闻的样子，这样只会让我们两个都感到非常沮丧。
- 5) Verwöhne mich nicht und gib mir nicht alles, was ich möchte. Ich weiß nämlich schon, dass ich nicht alles, was ich haben möchte, auch haben muss. Damit will ich dich testen.  
别惯着我，不要满足我的一切愿望。其实我已经懂得，我并不真的一定想得到我想要的一切，我只是在试验你。
- 6) Werte mich nicht ab oder demütige mich. Das kränkt und verletzt mich und ich fühle mich kleiner als ich bin. Sonst muss ich anderen mit meinem Benehmen zeigen, wie ich toll bin.  
不要贬低我，不要侮辱我。这会让我感到很受伤，让我感到自己很卑微，而我其实必须用我自己的行动向其他人证明我有多么棒。
- 7) Sei konsequent und tue das, was du angekündigt hast. Sonst verwirrst und verunsicherst du mich.  
Wenn du entschlossen sprichst und handelst, weiß ich, woran ich bin.  
坚持你的原则，做你说过你要做的事，否则我会感到迷惑，感到没有安全感。当你能够果断地说话和做事时，我也知道我该怎么办。



8) Unterbrich mich nicht, wenn ich gerade dabei bin, mich intensiv mit etwas zu beschäftigen, ich bin gerade dabei, ganz viel für mich und mein Leben zu lernen. Indem du das tust, respektierst du auch mich, weil du mich ernst nimmst.

当我集中精力做一件事情的时候，不要打断我，我正在为我和我的生活学习，如果你能够不打断我，那将是你对我的尊重，因为你认真对待我。

9) Zwing mich niemals zu etwas oder erpresse mich nicht. Sonst lerne ich von dir, dass nur Macht zählt. Finde einen entspannten Weg, um das Gleiche zu erreichen.

永远不要强迫我或者威胁我，否则我会从你这儿学到：只有暴力才能解决问题。我会自己找到一种更和缓的方式达到同样的目的。

10) Wenn ich außer mir bin und etwas sage oder tue, was dich sehr trifft, bleib gelassen. Sonst werde ich versuchen, öfter auf diesem Weg etwas zu „gewinnen“.

当我不乖的时候，当说了或做了让你恼火的事情的时候，保持冷静。否则我会经常试着用这样的方法从你这儿“赢得”我想要的东西。

11) Besprich niemals mein Verhalten während eines Streites. Ich kann dir in dem Augenblick nicht folgen und mich auf dich einlassen. Handle, aber sprich später mit mir darüber.

不要在吵架的时候历数我的罪行，这种时刻我跟不上你的思维，也不能明白你说的是什么。先处理问题，回头再跟我深谈。

12) Schenke meinen schlechten Gewohnheiten nicht zu viel Beachtung, sonst ist das für mich ein Grund, sie zu behalten.

别太在意我的坏习惯，不然这会成为我保留它们的原因。

13) Hab den Mut und die Größe, dich bei mir zu entschuldigen. Deine ehrliche Entschuldigung wird mich beeindrucken und ist mir Vorbild für mein Verhalten.

勇敢一些，大气一些，如果你做错了就向我道歉。你诚实的道歉会给我留下深刻的印象，你会成为我的榜样。

14) Wenn ich spiele, draußen oder drinnen, lass mir Freiraum und lass mich auch unbeaufsichtigt spielen, wenn keine wirkliche Gefahr droht. Gib mir nicht ständig Ratschläge und kommentiere nicht alles, was ich tue. Ich möchte aus meinen eigenen Fehlern lernen.

当我玩的时候，无论是在室内还是室外，在没有危险的情况下，留给我一些空间，让我能够在无人看管的情况下自由玩耍。不要一直给我建议，不要总是对我的行为举止指指点点。我希望能从自己犯的错误里学习。

- 15) Nimm meine Leiden und Wehwehchen nicht so ernst. Eine Folge könnte sein, dass ich lerne, dass Leiden und Krankheit mir Aufmerksamkeit bringt. Sag mir z. B. nicht, „Im Winter erkältest du dich immer“ sonst wird es wahr.  
别把我的小病小痛太当真，否则我会认为苦难和病痛能够为我赢得注意力。不要对我说诸如“冬天你总是感冒”这样的话，不然它真的会应验的。
- 16) Schimpf mich bitte nicht, wenn mir ein Missgeschick passiert! Schon gar nicht vor anderen Menschen. Ich bin selbst schon traurig darüber und vor anderen schäme ich mich, wenn du mich so bloßstellst.  
别在我倒霉的时候骂我！尤其是不要当着其他人的面。我已经很难过了，你再让我出丑，这会让我在其他人的面前抬不起头来的。
- 17) Mach dir keine Sorgen, wenn ich dich beschimpfe und sage, dass ich dich „hasse“ oder ähnliches. Ich kenne die Bedeutung nicht wirklich. Es ist der Weg den ich kenne, um dir zu zeigen, dass du mir weh getan hast und ich möchte, dass dir das leid tut.  
如果我骂你，说些诸如我“恨”你之类的话，不要担心：我并不真地懂得这些话的含义。这只是我学到的一种方式，用它向你指出你伤害了我，所以我也想让你难过。
- 18) Frag mich nicht, warum ich mich schlecht benommen habe. Ich weiß nicht, warum ich es getan habe. Ich bin als Kind impulsiv und kann meine Gefühle noch nicht steuern.  
别问我为什么我不乖，我也不知道为什么。我只是个冲动的小孩子，还不能控制自己的感情。
- 19) Glaube mir und glaube an meine Ehrlichkeit. Sonst bekomme ich Angst und beginne zu lügen. Denk daran, das was du von mir erwartest, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit eintreten.  
相信我，相信我是诚实的，否则我会因为害怕而开始撒谎。记住，你期望我是什么样子的，我往往就会变成什么样子。
- 20) Denke daran: „Druck erzeugt Gegendruck“: Wenn du emotional auf etwas bestehst, bestehe ich erst recht ebenso darauf. Diskutiere nicht mit mir, warum ich etwas nicht haben kann, das verstehe ich nicht und mein Wunsch danach wächst. Lenke mich davon ab, wenn das nicht klappt, verlass mit mir schnellstmöglich die Situation. Handle immer **bevor** du wütend wirst.  
记住：有压力就有反抗。当你恼火地坚持一件事情时，我也会一样恼火地坚持它。别跟我讨论为什么我没有这个那个，我并不理解为什么，但我拥有它的欲望却会随之滋长。实在不行的时候就把我的注意力引开，尽快换个环境，在你感到恼火之前及时采取措施。

21) Wenn wir uns gestritten habe, achte immer darauf, dass ich mein Gesicht nicht verliere. Gib mir Zeit und Raum, mich zu sammeln. Zeig mir, dass du mich immer liebst, auch wenn wir uns vielleicht gerade angeschrien haben.

吵架的时候，注意别让我丢面子，留给我恢复的时间和空间。让我知道你一直爱我，即使是在我们刚刚对对方吼过的情况下。

22) Vermittle mir nie, dass du perfekt bist. Nie kann ich dich sonst als Vorbild erreichen.

永远别告诉我你是完美的。否则我永远都不能以你为榜样、象你一样。

23) Respektiere mich, aber fordere ebenso Respekt vor mir ein, setze auch du deine Grenzen.

尊重我，也要求我尊重你，你也要设置你的底限。

24) Denk immer daran, ich brauche deine Liebe, dein Verständnis, deine Unterstützung und deine Ermutigung. Sieh mich als Gast in deinem Leben an und behandle mich auch so, wie du einen Gast behandeln würdest (Würdest du ihn schimpfen, weil er beim Essen kleckert? ☺ Würdest du dich abwenden oder ihn unterbrechen, während er dir etwas erzählt? usw.)

记住，我需要你的爱、你的理解、你的支持和你的鼓励。把我当成你生命中的一个访客，象对待客人一样对待我（你会因为客人吃东西时弄脏了衣服而骂他吗？☺ 你会在客人给你讲一件事情的时候背过身去或者打断他吗？等等。）

Text von Trudi Götz, 2014

作者：Trudi Götz, 2014



Übersetzung: Frau Wei Lehnert, Memmelsdorf, 2014

Mehr Informationen für Eltern oder PädagogInnen in unterschiedlichen Sprachen finden Sie unter:

[www.deutsch-im-koffer.de](http://www.deutsch-im-koffer.de)

[www.stiftung-sozialidee.de](http://www.stiftung-sozialidee.de)



Mehr Info, downloads etc. unter [www.stiftung-sozialidee.de](http://www.stiftung-sozialidee.de)