



Як розмовляти з дітьми про  
**АГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ?**





## АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА

Ваша 5-річна донька Ліза потрапляє на ігровому майданчику в бійку з Микитою, хлопчиком того ж віку. Те, що почалося як словесна перепалка, незабаром переростає у гарячу фізичну суперечку. Ви з матір'ю Микити також знаходитеся на ігровому майданчику, спостерігаючи за сценою. Як би ви відреагували? Які існують варіанти реакцій у батьків та які з них сприятимуть розвиткові демократичних компетентностей вашої дитини?

Свою поведінкою діти знову і знову кидають нам виклик як дорослим, і особливо як педагогам та відповідальним особам. Вони часто демонструють моделі поведінки, несумісні з нашими цінностями й навіть суперечать їм. Мабуть, найдраматичніший приклад цього – «агресивна поведінка».

У цьому розділі ви знайдете інформацію про агресивну поведінку ([сторінка 2](#)), прочитаєте корисні поради щодо того, як з цим справитися ([сторінка 3](#)) та як попередити таку поведінку у ваших дітей ([сторінка 8](#)).

### Корисна інформація:

Центр ненасильницької комунікації: <https://www.cnvc.org/> / the Center for Nonviolent Communication: <https://www.cnvc.org/>

Омер, Хаїм (2011). Нова влада: Сім'я, школа та громада. Cambridge University Press. mer, Haim (2011). The new authority: Family, school and community. Cambridge University Press.



### **Чому моя дитина агресивна? – Як зрозуміти причини агресії?**

Усупереч поширеній думці, агресивність не є вродженою рисою характеру. Це скоріше набута форма поведінки, яка може проявлятися в певних ситуаціях чи під час певних подій, які розпізнаються нашим мозком як небезпечні. Це іноді важливо для виживання, і це, безумовно, так і було для наших предків, що жили у кам'яну добу.

Кожен випадок агресивної поведінки має свою причину, яка залежить від того, як наш мозок оцінює ситуацію. Саме порушення кордонів особистого простору, що сприймається кожною особистістю по-різному, є причиною агресивної поведінки людини. Найбільш очевидний тригер (пусковий механізм) насильства – фізичний біль. Людина, яку б'ють, швидше за все завдасть удару у відповідь. Однак психологічний біль, соціальна несправедливість чи презирство, обробляється в тих же частинах мозку, що і фізичний біль, і, таким чином, вважається причиною агресії. Поріг, при якому дитина вважає, що відбувається порушення кордонів її особистого простору, є дуже індивідуальним. Для однієї дитини може бути досить одного недобррозичливого погляду, в той час як інша буде проявляти жорстокість, тільки якщо її штовхнуть або поб'ють.

Агресія як реакція на порушення кордонів особистого простору не обов'язково спрямована проти порушника, який перетнув цю лінію. Якщо дитину принижує старший учень, агресивна реакція дитини, ймовірно, буде спрямована не проти агресора, який швидше за все сильніше, а, можливо, проти молодшого і слабшого брата цього учня. Агресивність може також проявлятися з деяким запізненням і через тривалий час. Це ускладнює встановлення причинно-наслідкового зв'язку з початковим інцидентом порушення кордонів особистого простору. Таким чином, з агресивною поведінкою можна зіткнутися на перший погляд без будь-яких очевидних причин – просто на рівному місці. Саме тому в таких випадках у нас складається враження, що дитина "просто така", без причин, агресивна щодо себе або до інших дітей.

Таким чином, агресивну поведінку завжди слід розуміти як свого роду звернення, заклик про допомогу. Варто особливо уважно придивитись до дітей, які часто проявляють агресивну поведінку. Запитайте себе: «Які саме кордони особистого простору моєї дитини постійно порушуються?», «Ким саме?», «У який спосіб інші люди порушують його/її кордони особистого простору?», «Як я можу підтримати свою дитину, яка пережила порушення кордонів її особистого простору?», «Яким чином моя дитина могла б впоратися з агресією в інший спосіб?».

Важливе завдання освіти – навчити дітей боротьбі з агресивними почуттями. Ми ні якою мірою не є заручниками нашого мозку й здатні реагувати на порушення кордонів особистого простору іншими способами - без застосування насильства. Люди здатні аналізувати свої дії та їх наслідки, а тому можуть визначити, чи є їхня реакція соціально прийнятною. Прищепити ці навички своїм дітям – одне з наших основних завдань як батьків. Жорстокі відео та ігри, де діти вбачають в насильстві спосіб домогтися успіху, є контрпродуктивними з точки зору освіти, оскільки діти вчать багатьом речам, імітуючи їх. Вони застосовують насильство як шлях до досягнення мети в численних іграх і, можливо, можуть перенести це у своє реальне, повсякденне життя. Саме тому батьки мають бути особливо уважними та обережними в питанні вибору ігор, в які грають їхні діти, а також відео, які вони дивляться.



### **Як я можу цьому зарадити? – Поради щодо боротьби з агресивною поведінкою**

Багатьом з вас чудово знайома ситуація на дитячому майданчику? Саме тому ми розробили для вас декілька інструкцій та порад щодо того, як поводитися у подібних ситуаціях у майбутньому:

- Уважно спостерігайте за ситуацією. Це просто з'ясування обставин, чвари між однолітками? Якщо так, то було варто просто відпустити ситуацію та уважно спостерігати за тим, що відбувається. Якщо все що відбувається – справедливо, це, можливо, просто випробування сили, а тому батьківське втручання зовсім не потрібне. Однак, якщо дитина почне сильно бити, чинити несправедливо, або якщо одному з учасників бійки загрожує небезпека, ви беззаперечно маєте втрутитись та розвести «бійців».
  - Тепер «відкладіть» свою реакцію на агресивну поведінку вашої доньки на потім. Поранення, погроза чи навіть фізичне насильство над нею не сприяє розумінню дитиною того, що насильство не вирішує проблем. Агресивна, гнівна поведінка у відповідь на насильство з боку дитини насправді запускає цілий ланцюг насильства, який може похитнути основу будь-якого доброго виховання, а саме довірливих стосунків «батьки-дитина».
- Тому переконайтесь, що жодна дитина не поранена, розведіть їх, створіть фізичну відстань між сторонами, що конфліктують, будьте спокійні та зібрані, і нехай ситуація охолоне. Заспокойте себе і свою дитину: «Така поведінка неприйнятна і ми повернемося до розмови про неї за більш спокійних обставин». Таким чином, проблематична поведінка не буде обговорюватись, коли всі учасники в емоційному стані. Повернутися до її обговорення краще пізніше, щоб зробити це раціонально та використовуючи розум, а не емоції.
- Коли емоції вщухнуть, ми рекомендуємо обговорити агресивну поведінку, дотримуючись принципів «ненасильницького спілкування» Маршалла Б. Розенберга. (Для отримання додаткової інформації відвідайте сайт <https://www.cnvc.org/>)

Основне припущення 4-крокової моделі Розенберга полягає в тому, що за кожними діями людини, а отже, і за дитячою суперечкою у вищезгаданому прикладі ігрового майданчика, стоять певні почуття та потреби. Як показано на прикладі прояву агресії, за кожною агресивною дією стоїть випадок порушення кордонів особистого простору (див. розділ: Чому моя дитина агресивна? – Як зрозуміти причини агресії, [сторінка 2](#)). Такий випадок, а також особисті почуття та потреби, викликані ним, можна виявити під час співчутливого спілкування з дитиною. Мирні способи вирішення конфліктів та задоволення потреб будь-якої людини можна знайти в процесі діалогу. Далі наведемо 4 кроки до діалогу за умови ведення ненасильницької комунікації:

## 1. Спостереження

Спочатку спробуйте точно описати, які типи поведінки своєї дитини ви спостерігали. Не інтерпретуйте та не оцінюйте цю поведінку. Ваша дитина, отримувач ваших спостережень, повинна точно розуміти, що саме ви бачили.

Ви хочете зрозуміти, хто такий «отримувач спостережень»? Читайте про це більш детально у розділі [«ЯК РОЗМОВЛЯТИ З ДІТЬМИ ПРО ЇХНЄ ТІЛО ТА СЕКСУАЛЬНІСТЬ? – «Основи людського спілкування»](#) на сторінці 9.

## 2. Почуття

Потім поділіться з дитиною почуттями, які викликали у вас ваші спостереження. Якщо вам не вистачає слів для опису ваших почуттів чи почуттів вашої дитини, скористайтесь списком із добіркою різноманітних почуттів, наведеним на [сторінці 10](#). Ці почуття безпосередньо пов'язані з потребами.

## 3. Потреби

Вони складаються з найважливіших ознак якості життя, які хочуть або хотіли б мати всі люди. Вони включають фундаментальні потреби, такі як потреба у сні, їжі та втамуванні спраги, а також прагнення любові, безпеки та самореалізації. Які ще існують потреби?

Яким чином описати їх у делікатний спосіб? Ознайомтесь зі списком потреб від Центру ненасильницького спілкування на [сторінці 12](#). Тепер сформулюйте їх з урахуванням почуттів та висловіть отримане бажання чи прохання.

## 4. Прохання

За допомогою цього прохання ви можете описати певну дію чи поведінку, яка є результатом певної потреби. На цьому етапі ви маєте розрізнити прохання та бажання: прохання – це конкретні дії, тоді як бажання є більш невиразними та стосуються ваших майбутніх дій (наприклад, «будь добрішим до людей похилого віку!»). У прохань є більше шансів на успіх, оскільки вони конкретніше визначають бажану поведінку. Таким чином, прохання є більш дієвим, особливо в процесі навчання маленьких дітей.

Дорослим досить складно сформулювати свої почуття та потреби. Ось чому не слід вважати, що дітям легше їх сформулювати. Ще важливіше, щоб ви, як батьки, були чутливі до висловлювань своїх дітей. Слухаючи співрозмовника з емпатією (роз'яснення та повторення сказаного є базовим поняттям даної моделі), слухачі можуть дати можливість відправникам зрозуміти свої власні думки, почуття та потреби. (Що таке відправник? Для ознайомлення з основною інформацією про спілкування ознайомтесь з інформацією в розділі [«ЯК РОЗМОВЛЯТИ З ДІТЬМИ ПРО ЇХНЄ ТІЛО ТА СЕКСУАЛЬНІСТЬ? – «Основи людського спілкування»](#) на сторінці 9). Це оптимальна умова для пошуку загальноприйнятих та альтернативних моделей поведінки, які не потребують застосування фізичного насильства для задоволення потреб.

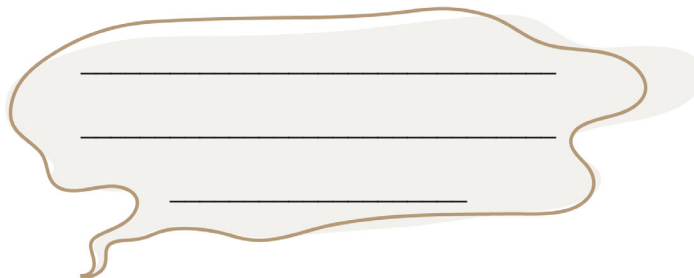
## Приклад діалогу

Яким чином можна було б побудувати свій діалог з дитиною після бійки на майданчику? Уявіть, що ви мати. Ваша мета – з'ясувати потреби вашої доньки та показати їй різні варіанти того, як задовольнити ці потреби ненасильницьким шляхом.

Спробуйте спочатку подумати над репліками матері спираючись на підказки та питання наведені нижче. Також прийміть до уваги наведені нижче варіантами прямої мови вашої уявної доньки.

Готові? Або жодної ідеї щодо того, що сказати/вписати в форму, наведену нижче? На [сторінці 13](#) ви знайдете корисні поради щодо ведення подібного діалогу.

**Обговоріть ваші спостереження.**



*"Так, але я теж хочу пограти з червоною лопаткою, я ніколи її не використовую."*



*Які почуття / потреби стоять за словами Лізи?*



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*“Усі інші діти граються іграшками Микити, а мені не дозволяють.”*



*Яка основна потреба стоїть за цією поведінкою?*



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*“Так, мені ніколи не дозволяли грати ними.”*



*Будь ласка, сформулюйте та поділіться власними почуттями.*



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“Він мені все одно  
не дозволить це  
зробити.”



*Спробуйте звернутися до почуттів Лізи ще раз і запропонуйте рішення.*



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“Гаразд, думаю, я можу  
спробувати”







**Що я можу зробити, щоб запобігти спалаху насильства? – Превентивна педагогічна поведінка**

Що ви можете принципово змінити для того, щоб ваша дитина ніколи не вдавалася до насильства? По-перше, слід мати на увазі, що агресія – це не вроджена поведінка, а реакція, яка виникає в певних ситуаціях. Про це кожен з нас і сам чудово знає. Таким чином, цілком нормально, що внаслідок перетину іншими людьми кордонів нашого особистого простору, у нас виникає почуття агресії. Щоб ознайомитись із додатковою інформацією, читайте розділ 1 «Чому моя дитина агресивна?».

Тому справа не в тому, щоб «заборонити» вашим дітям мати агресивні почуття, а скоріше в тому, щоб знайти належні способи боротьби з ними, та навчити цього дітей.

**1. Я – приклад для наслідування:**

Діти багато чому навчаються наслідуючи нас. Як батьки, ви завжди виконуєте роль прикладу для наслідування для своїх дітей. Вони бачать, які ваші моделі поведінки є успішними, а які ні, в певних життєвих ситуаціях. Саме тому ваші діти обов'язково захочуть спробувати повторити ваші моделі поведінки. А отже, ви в першу чергу маєте проаналізувати та оцінити власну поведінку. Поміркуймо над наступними питаннями:

- Як ми ставимось один до одного в сім'ї у повсякденному житті?
- Як ми ставимось один до одного у подружньому житті?
- Як ми поведимось з нашими дітьми? Чи використовуємо ми при спілкуванні з ними ними «деструктивні повідомлення»? Що таке деструктивні повідомлення? Читайте більше в розділі See the document [«ЯК РОЗМОВЛЯТИ З ДІТЬМИ ПРО ПРИБИРАННЯ? – «Деструктивні повідомлення»](#) на сторінці 5.
- Яким чином я поведжу себе, коли порушують кордони мого особистого простору в дорослому віці?
- Який мій особистий поріг гніву? Скільки я можу стримувати себе і не проявляти агресивної поведінки?

**2. Пильне виховання**

Концепція пильного виховання описує турботливу обізнаність, з якою батьки ставляться до своїх дітей та їхнього життя. Відповідальні батьки та міцні стосунки «батьки-дитина» є важливою передумовою для успішного навчального процесу. Залишайтеся в контакті зі своїми дітьми, тим самим показуючи їм: «Я тебе люблю», і «Ти для мене важливий/ва». Ви відповідаєте за життя своїх дітей, а отже, ваш батьківський обов'язок цікавитись своїми дітьми та їхнім життям. Якщо ви боїтесь,

що ваші діти можуть стати агресивними під час гри, ви маєте супроводжувати їх: активно грайте разом з ними або підійматися на дитячу гірку самі (коли відвідуєте ігровий майданчик). Таким чином ви зможете негайно прояснити та пояснити ситуацію, яку ваші діти можуть сприймати як порушення кордонів їхнього особистого простору. Ваші діти вчать правильно оцінювати ситуацію та боротися з агресивними думками.

Якщо ви берете активну участь у житті своїх дітей, то вам відомо, які у них інтереси, і ви розумієте їхні почуття та потреби. Якщо щось пішло не так, як того чекали ваші діти, у вас завжди є можливість разом з ними пошукати альтернативні рішення та подумати, як виправити ситуацію. У тому випадку, коли ситуація вийде з-під контролю, ви як батьки не будете здивовані, і, таким чином, зможете вчасно втрутитися, щоб захистити своїх дітей.

Щоб ознайомитись із додатковою інформацією з концепцією пильного виховання, відвідайте сторінку: <http://www.newauthority.net/topics/parents/vigilantcare.aspx> (англійська мова).

### 3. Уникнення ескалації

Коли мова заходить про те, щоб вимкнути телевізор або ж припинити безперервно сидіти в смартфоні, одне слово може потягнути за собою інше, і так ви раптом опиняєтесь в епіцентрі скандалу (спіральної ескалації конфлікту). У найгіршому випадку це може закінчитися фізичним насильством. Тому потрібно спробувати уникнути ескалації. У нас є декілька пропозицій щодо того, як це зробити:

- Не реагуйте на провокацію миттєво та спробуйте розпочати обговорення ситуації якомога пізніше.
- Ви, вірогідно, не зможете контролювати поведінку своїх дітей, але, безумовно, ви зможете контролювати свою власну поведінку. Хоч раз спробуйте поламати цю спіраль ескалації конфлікту мовчанням!
- Це не питання того, хто вийде переможцем у вашій розмові з дітьми. Однак ви повинні дати їм чітко зрозуміти, що ви не схвалюєте таку манеру поведінки (у цьому випадку жорстоку поведінку) і що ви не будете їй потурати.

Однією з можливих форм опору є так званий «сидячий протест». Ви заходите до кімнати своїх дітей на певний заздалегідь визначений час і заявляєте, що зараз плануєте мовчки чекати їхніх пропозицій щодо того, як вони планують виправляти свою поведінку.

## Перелік почуттів

Почуття, коли твої потреби задоволені

### ПРИХИЛЬНИЙ

співчутливий  
дружній  
люблячий  
щиросердний  
жалісливий  
ніжний  
теплий

### ЗАЛУЧЕНИЙ

поглинутий  
оповіщений  
зацікавлений  
зачарований  
зацікавлений  
заінтригований  
поглинутий  
мотивований

### СПОВЕНИЙ НАДІЙ

в очікуванні  
натхненний  
оптимістичний

### УПЕВНЕНИЙ

відкритий  
гордий  
безпечний  
надійний

### ЗАХОПЛЕНИЙ

вражений  
пожвавлений  
пробуджений  
здивований  
засліплений  
нетерплячий  
енергійний  
захоплений  
жвавий  
пристрасний

### ВДЯЧНИЙ

високо оцінюючий  
розчулений  
вдячний  
зворушений

### НАТХНЕНИЙ

вражений  
спантеличений  
здивований

### РАДІСНИЙ

у захваті  
радий  
щасливий  
життєрадісний  
задоволений  
у доброму гуморі

### ВЕСЕЛИЙ

захоплений  
втішений  
схвильований

### МИРОЛЮБНИЙ

спокійний  
тверезомислячий  
комфортний  
зосереджений  
змістовний  
незворушений  
задоволений  
зрілий  
тихий  
розслаблений  
безтурботний  
заслуговує на довіру

### БАДЬОРНИЙ

пожвавлений  
відновлений  
відроджений  
сповнений сил

Почуття, коли твої потреби незадоволені

**НАЛЯКАНИЙ**

переляканий  
нажаханий  
наляканий  
підозріливий  
в паніці  
наполоханий  
в огорожі  
обережний  
схвильований  
розтривожений

**ПРИГНІЧЕНИЙ**

у поганому передчутті  
стривожений  
роздратований  
засмучений  
знервований  
розбитий  
нетерплячий

**РОЗГНІВАНИЙ**

розлючений  
роз'ярілий  
обурений

**ВІДЧУВАЄ ВІДРАЗУ**

вороже налаштований  
зневажливий  
відчуває огиду  
відчуває неприязнь  
відчуває ненависть  
переляканий

**СПАНТЕЛИЧЕНИЙ**

амбівалентний  
спантеличений  
збентежений  
ошелешений  
збентежений  
розгублений  
здивований  
приголомшлений

**ВІДСТОРОНЕНИЙ**

апатичний  
байдужий  
нудьгуючий  
холодний  
відокремлений  
віддалений  
безпристрасний  
відсторонений  
незацікавлений

**СТРЕВОЖЕНИЙ**

схвильований  
насторожений  
розщеплений  
невдоволений  
стурбований  
збурений  
непокоїний  
шокований  
здивований  
вражений  
непокоїний  
бурхливий  
смутний  
незручний  
непростий  
несерйозний  
невлаштований  
засмучений

**ЗБЕНТЕЖЕНИЙ**

присоромлений  
засмучений  
схвильований  
винуватий  
вбитий  
сором'язливий

**ВТОМЛЕНИЙ**

пригнічений  
вигорілий  
спустошений  
млявий  
сонний  
втомлений  
зморений  
замучений

**БІЛЬ**

змучений  
стражденний  
скорботний  
спустошений  
убитий горем  
з розбитим серцем  
зранений  
самотній  
нещасний  
повний каяття

**ЗАСМУЧЕНИЙ**

пригнічений  
відчайдушний  
розчарований  
зневірений  
нещасний  
похмурий  
безпорадний  
меланхолійний  
незадоволений  
нещасний

**НАПРУЖЕНИЙ**

розгніваний  
стурбований  
знавіснілий  
занепокоєний  
виснажений  
дратівливий  
нервовий  
гарячковий  
розбитий  
непокоїний  
стомлений

**УРАЗЛИВИЙ**

вразливий  
обережний  
безпорадний  
незахищений  
замкнутий  
чутливий

**НУДЬГУЮЧИЙ**

відчуває заздрість  
відчуває ревності  
відчуває сум  
відчуває ностальгію

## Перелік потреб

### ЗВ'ЯЗОК

прийняття  
прихильність  
вдячність  
належність  
співробітництво  
спілкування  
близькість  
дружба  
товариські відносини  
співчуття  
емпатія  
інклюзія  
співчуття  
близькість  
любов  
взаємність  
повага / самоповага  
безпека  
захищеність  
стабільність  
підтримка  
знати і бути відомим  
бачити і бути видимим  
розуміти і бути  
зрозумілим  
довіра  
теплота

### ФІЗИЧНЕ

#### БЛАГОПОЛУЧЧЯ

повітря  
їжа  
рух / вправи  
відпочинок / сон  
сексуальне  
самовираження  
безпека  
житло  
дотик  
вода

### ЧЕСНІСТЬ

справжність  
цілісність  
присутність

### ГРА

радість  
гумор

### МИР

краса  
спільнота  
невимушеність  
рівність  
гармонія  
натхнення  
наказ

### АВТОНОМІЯ

право вибору  
свобода  
незалежність  
простір  
спонтанність

### ЗНАЧЕННЯ

обізнаність  
радість життя  
життєві виклики  
ясність  
компетентність  
свідомість  
участь / долученість  
креативність  
відкриття  
ефективність  
результативність  
ріст  
надія  
навчання  
траур  
участь  
мета  
самовираження  
значимість  
розуміння

## Приклад діалогу – пропозиції

Тепер ви можете порівняти свій власний діалог з цими пропозиціями. Або ж ви можете використати деякі з цих ідей, щоб сформулювати свій діалог від імені матері:

### Обговоріть ваші спостереження



**ПРОПОЗИЦІЯ:**  
“Лізо, сьогодні вранці на дитячому майданчику ти біла та кусала Микиту.”

“Так, але я теж хочу пограти з червоною лопаткою, я ніколи її не використовую.”



**Які почуття / потреби стоять за словами Лізи?****ПРОПОЗИЦІЇ:**

“Ти засмутилась через те, що не можеш грати з його лопаткою? Наступного разу ти хочеш принести власну лопатку?”

“Усі інші діти граються іграшками Микити, а мені не дозволяють.”

**Яка основна потреба стоїть за цією поведінкою?****ПРОПОЗИЦІЇ:**

“Ти відчуваєш, що до тебе ставляться несправедливо, і ти б також хотіла пограти його іграшками?”

“Так, мені ніколи не дозволяли грати ними.”



**Будь ласка, сформулюйте та поділіться з дитиною своїми власними почуттями?**



**ПРОПОЗИЦІЯ:**

“Лізо, коли ти починаєш бити та кусати інших дітей, я боюся за них. Ти можеш поранити їх і нашкодити їм. Наступного разу, чому б тобі не спитати його ввічливо, чи він дозволить тобі погратися своїми іграшками?”

“Він мені все одно не дозволить це зробити...”



**Спробуйте звернутися до почуттів Лізи ще раз і запропонуйте рішення**



**ПРОПОЗИЦІЯ:**

“Я бачу, що ти все ще дуже зла. Але спробуй наступного разу попросити його добрими словами. Якщо це не допоможе, приходьте вдвох прямо до мене, і ми подумаємо, що ще ти могла б йому сказати. Гарзд?”

“Гарзд, думаю, я можу спробувати”





**При підготовці розділу «ЯК РОЗМОВЛЯТИ З ДІТЬМИ ПРО АГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ?» використані такі джерела:**

Casalini, Sandra. 2018 a. «Das aggressive Kind.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Mai, 10-31.

Casalini, Sandra. 2018 b. «Das Prinzip des gewaltlosen Widerstandes.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Mai, 26-27.

Omer, Haim und Philip Streit. 2018. *Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 37 ff, 62.

Zimet, Nadine. 2015 a. «Erziehen ohne Strafen- ja, das geht!» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember. retrieved 22.03.2019.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/elternbildung/erziehen-ohne-strafen-ja-das-geht>

Zimet, Nadine. 2015 b. «Einen Konflikt ohne Strafe austragen- ein Beispiel.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember. retrieved 22.03.2019.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/elternbildung/einen-konflikt-ohne-strafe-austragen-ein-beispiel>