

# Handmaterial zur Durchführung eines ressourcenstärkenden Trainings für Kinder



## Zusammenfassung

Im Mittelpunkt des Moduls steht die Ressourcenstärkung von Kindern. Ziel ist es, anhand verschiedener Methoden das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit von Kindern zu stärken. Durch gemeinsames, spielerisches Lernen soll an vorhandene Ressourcen angeknüpft, diese gefestigt und ausgebaut werden. Die sozialen und kommunikativen Kompetenzen sowie die soziale und emotionale Entwicklung der Kinder kann dadurch gefördert werden.

Die Trainingseinheiten werden gemeinsam mit den Eltern der Kinder durchgeführt. Diese Interaktion ermöglicht es, dass Eltern und Kinder positive Erfahrungen sammeln, welche die Eltern-Kind-Beziehung stärken können.

Das „*Ressourcenstärkende Training für Kinder*“ ist in Zusammenarbeit mit der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. (AGETHUR) innerhalb des Projektes CARDEA (PARITÄTISCHER Landesverband Thüringen e. V.) entwickelt worden. Nähere Informationen finden Sie im vorliegenden Handmaterial unter Punkt 6: *Hintergrundinformationen*.

Ergänzt wird dieses Training durch das Hygienemodul „*Putz dich blitzblank*“. Darin lernen Kinder (und Eltern) wie die Körper- und Zahnpflege im Kindesalter erfolgen sollte.

### **Hinweis:**

Zur besseren Lesbarkeit wird ausschließlich die männliche Schreibform benutzt. Diese impliziert jedoch Frauen und Männer.

Wir wünschen Ihnen bei der Umsetzung des „*Ressourcenstärkenden Trainings*“ viel Spaß und Erfolg!

Ihr CARDEA- Team

## Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeine Informationen	4
1.1 Ziele des Trainings	4
1.2 Zielgruppe des Trainings	4
1.3 Inhalt des Handmaterials	5
2. Vorbereitung	6
3. Umsetzung des Trainings	12
3.1 Das Kennenlernen der Gruppe	12
3.2 „Ich stärke mein Ich“	13
3.3 „Ich fühle mit dir“	23
3.4 „Ich arbeite mit dir zusammen und beteilige mich“	32
3.5 Übungen zur Entspannung	39
3.6 Übungen zur Bewegungsförderung	48
4. Abschluss eines Trainingstages	51
5. Auswertung des gesamten Trainings	52
6. Hintergrundinformationen zum Projekt CARDEA	53
Anhang	56
Quellenangaben	61

## 1. Allgemeine Informationen

### 1.1 Ziele des Trainings

Im Mittelpunkt des Trainings steht die Ressourcenstärkung von Kindern. Ziel ist es, anhand der Methoden das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit von Kindern zu stärken. Durch gemeinsames, spielerisches Lernen soll an vorhandene Ressourcen angeknüpft, diese gefestigt und ausgebaut werden. Insofern sollen die Methoden soziale und kommunikative Kompetenzen sowie die soziale und emotionale Entwicklung der Kinder fördern.

Die Trainingseinheiten werden gemeinsam mit den Eltern der Kinder durchgeführt. Diese Interaktion ermöglicht es, dass Eltern und Kinder positive Erfahrungen sammeln, welche die Eltern-Kind-Beziehung stärken können. Im gemeinsamen Spiel werden den Kindern wichtige Fähigkeiten und Kompetenzen vermittelt, die bedeutend für dessen Entwicklung sind.

Mütter und Väter können somit im Rahmen des Trainings die eigenen (elterlichen) Kompetenzen stärken, indem ihnen Möglichkeiten zur ressourcenorientierten Förderung ihrer Kinder aufgezeigt werden. Als Nebeneffekt können Mütter und Väter von den Inhalten und Methoden des *ressourcenstärkenden Trainings* selbst profitieren. Das gemeinsame Arbeiten soll helfen, Mütter und Väter für die Bedürfnisse ihrer Kinder zu sensibilisieren und somit das Familienklima positiv zu beeinflussen. Ressourcen der Familie können ebenso mobilisiert und erweitert werden.

Durch die Gruppenintervention kann zudem die soziale Integration der Familie gefördert werden. Eltern und Kinder können neue soziale Kontakte knüpfen und sich austauschen.

### 1.2 Zielgruppe des Trainings

Die Inhalte des Trainings richten sich an Kinder im Alter von ca. 6 bis 12 Jahren sowie an deren Mütter und Väter.

## 1.3 Inhalt des Handmaterials

Das vorliegende Handmaterial dient als Hilfestellung zur Durchführung eines ressourcenstärkenden Trainings für Kinder. Es beinhaltet Methodenbeschreibungen, Aufgabenstellungen sowie Spiel- und Übungsvorschläge.

Anleiter/Durchführende Personen können selbst entscheiden, welche Methoden sie für die Gruppe geeignet halten und anwenden wollen. Bei der Umsetzung ist darauf zu achten, den Inhalt an das Alter der Kinder anzupassen und die Vorgehensweise dementsprechend zu modifizieren. Die im Material beschriebenen Methoden sind nach Themenkomplexen geordnet. Dies dient der übersichtlichen Darstellung des Handmaterials und zur groben Orientierung. Ablauf und Reihenfolge des Moduls legen Anleiter in ihrer Planung und Vorbereitung selbst fest. Je nach Bedarf können die vorgeschlagenen Methoden entsprechend variiert oder weggelassen werden. Die Übungen sind mit einer Zeitangabe versehen, wobei die tatsächliche Dauer von den Kindern und der Ausgestaltung der Methode abhängt.

Folgende Themenkomplexe werden in diesem Handmaterial behandelt:

- Selbstbewusstsein stärken
- Empathie entwickeln
- Kooperations- und Partizipationsfähigkeit fördern
- Entspannungstechniken
- Übungen zur Bewegungsförderung.

Zu Beginn jedes Themas finden Sie kurze einführende Erläuterungen sowie Informationen und Anregungen für Eltern.

Dieses Manual erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es beinhaltet grundlegende Informationen zur Thematik und bietet Vorschläge für die Umsetzung ausgewählter Methoden an.

## 2. Vorbereitung

Bevor mit der Planung und Durchführung des Trainings begonnen wird, empfiehlt es sich, das Handmaterial in Ruhe zu lesen, um sich einen ersten Überblick zu verschaffen.

### Zeitliche Planung

Damit das „*Ressourcenstärkende Training für Kinder*“ nachhaltig wirkt, empfehlen wir die drei Themenkomplexe **Selbstbewusstsein stärken / Empathie entwickeln / Kooperationsfähigkeit fördern** jeweils über zwei Tage zu planen. So erhalten die Kinder die Möglichkeit, sich an zwei unterschiedlichen Trainingstagen mit derselben Thematik auseinanderzusetzen und bereits Erlerntes zu wiederholen und zu festigen.

Wenn die personellen Möglichkeiten gegeben sind, empfiehlt es sich das Training zu zweit durchzuführen.

Planen Sie zudem etwas mehr Zeit zum Kennenlernen der Kinder und Eltern sowie eine Abschlussveranstaltung zur Auswertung des Trainings ein. Dies bedeutet: Für die komplette Durchführung des „ressourcenstärkenden Trainings“ ist ein zeitlicher Umfang von acht Wochen mit jeweils einem Treffen von ca. 3 Stunden (inklusive Vor- und Nachbereitungen) pro Woche vorgesehen. Die eigentliche Arbeit mit den Kindern an den Trainingstagen sollte nicht mehr als zwei Stunden betragen. Entsprechende Pausen und Entspannungs- bzw. Bewegungsspiele sind in diese zwei Stunden zu integrieren.

Planen Sie bitte ebenfalls eine „Ankommens- und Abschluss-Runde“ für jeden Trainingstag ein. Anregungen zur Gestaltung finden Sie unter **Rituale** (Seite 8) und unter **Punkt 4: Abschluss eines Trainingstages** (Seite 51).

### **Gruppengröße**

Die Gruppengröße beeinflusst das methodische Vorgehen. Ist die Gruppe zu groß, besteht die Gefahr, dass die Effektivität einiger Übungen vermindert wird. Wir empfehlen daher eine Gruppengröße von 6 - 8 Kindern. Falls viele Teilnehmer zur Verfügung stehen, können Sie die Kindergruppe, z.B. noch mal nach dem Alter, aufteilen. Dies ist mit Hinblick auf den Schwierigkeitsgrad und der altersspezifischen Anwendbarkeit der Methoden besonders zu empfehlen. Optimal ist es, wenn die Kinder einer Altersgruppe entsprechen. Für das Gelingen des Trainings ist es wichtig, dass die Gruppe bis zum Ende möglichst stabil bestehen bleibt.

### **Motivation der Eltern abklären**

Mit dem ressourcenstärkenden Training sollen Eltern ihren Blick auf ihre Kinder sowie die eigenen Ressourcen und Stärken erweitern. Darüber hinaus erhalten Eltern eine Gelegenheit sich mit anderen Müttern und Vätern auszutauschen und wichtige Erziehungsfragen zu besprechen.

Klären Sie im Vorfeld in Einzelgesprächen mit den Eltern deren Motivation und Bereitschaft für das *ressourcenstärkende Training* ab. Geben Sie den Eltern eine Bedenkzeit, sich die Teilnahme am Training zu überlegen und zu Hause mit ihrem/n Kind(ern) darüber zu sprechen. Besprechen Sie mit den Eltern, dass die Kinder während des Trainings im Vordergrund stehen und deren Selbstbewusstsein und persönliche Entwicklung gestärkt werden soll. Hierfür ist die Unterstützung und Motivation der Eltern aber unabdingbar. Mütter und Väter sind die wichtigsten Bezugs- und Vertrauenspersonen für Kinder und nehmen damit einen besonderen Stellenwert im Leben ihrer Kinder ein.

Erklären Sie den Eltern auch, dass es für ein gelingendes Training notwendig ist, dass die Kinder alle Trainingseinheiten mitmachen. Die Eltern sollten also, wenn möglich, zuverlässig sein und verbindlich für das gesamte Training zusagen.

Sollten Sie während des Trainings feststellen, dass Eltern im Umgang und in der Erziehung mit ihrem/n Kind(ern) weiterführende Unterstützung benötigen, empfehlen wir das in einem persönlichen Gespräch zu thematisieren. Bei diesem Termin können Sie der Mutter/dem Vater verschiedene Möglichkeiten der Beratung, wie zum Beispiel über Familienberatungsstellen, Familienzentren oder dem Jugendamt aufzeigen.

Zur Unterstützung und Weiterführung können Sie den Eltern die Spiele, Entspannungsübungen oder „Anregungen für Eltern“ mit nach Hause geben.

## **Freiwilligkeit**

Grundsätzlich ist die Teilnahme am Training/an den Übungen freiwillig. Bei Kindern, die sich nicht motivieren oder überzeugen lassen, hilft es oftmals sich als Anleiter und Elternteil zurückzunehmen und dem Kind etwas Zeit zu geben. Viele Kinder erlangen Motivation und Interesse, wenn sie beobachten, dass das Spiel/die Übung anderen Kindern Freude bereitet und Spaß macht. Sie werden dann von allein mitmachen wollen.

## **Kinder mit ihren Bedürfnissen, Gefühlen und Äußerungen achten und ernst nehmen**

Die Empfindungen von Kindern können sehr unterschiedlich sein (zum Beispiel bei Entspannungsübungen). Es ist daher wichtig den Kindern zu vermitteln, dass es kein richtig und falsch gibt. Maßstab ist lediglich das, was gut tut und sich richtig anfühlt. Die Kinder sollen dazu angeleitet werden ihre Empfindungen mitzuteilen. Insbesondere wird dies notwendig, wenn es die persönlichen Grenzen, zum Beispiel bei Berührungsspielen, betrifft. Gefühlsäußerungen werden nie durch einzelne Personen oder der Gruppe bewertet.

## **Rituale**

Versuchen Sie von Beginn an wiederkehrende Rituale in das Training einzubauen. Rituale geben Kindern Sicherheit und ermöglichen ihnen, sich innerlich und äußerlich für das Kommende vorzubereiten und einzustellen.

Zu Beginn eines jeden Trainingstages können Sie eine sogenannte „Ankommen-Runde“ gestalten. Hierbei sitzen alle Teilnehmer in einem Kreis und erzählen kurz, wie es ihnen geht, was bislang am Tag schön war oder nicht so gut gelaufen ist. Sie können auch die Methode des „Stimmungsbarometer“ (siehe Vorlage im Anhang) nutzen. Schneiden Sie hierzu die drei Stimmungs-Smileys aus und kleben Sie diese auf Karton. Geben Sie den Kindern die Karten in die Hand und bitten Sie die Kinder mit Hilfe der Smileys das eigene Befinden anzuzeigen. Sie können dann die oben genannten Fragen zusätzlich stellen.

Je nach Konzentrationsfähigkeit der Kinder sind Pausen situationsgerecht vorzunehmen. Der **Punkt 3.5** beinhaltet dafür **Übungen zur Entspannung**, die bedarfsgerecht von Ihnen zwischendurch oder zum Abschluss des Trainingstages angewendet werden können. Die im **Abschnitt 3.6** vorgeschlagenen **Bewegungsübungen** können ebenfalls, um Abwechslung zu schaffen und zur Bewegungsförderung, eingeplant werden. Diese helfen besonders nach längeren Phasen der Konzentration den evtl. auftretenden Bewegungsdrang zu stillen.



Die **Übungen zur Entspannung** enthalten zwei Fantasiereisen und verschiedene Entspannungsübungen. Bitte beachten Sie hierzu die separaten Hinweise und Regeln ab Seite 37. Die Entspannungsübungen unterteilen sich in Übungen zur *Körperwahrnehmung*, zum *genauen Hören* und zum *Körperausdruck und Wahrnehmung*.

Empfehlenswert ist es nach jeder Trainingseinheit eine kurze Auswertungsrunde am Ende zu gestalten, um herauszufinden, was den Kindern und Eltern gefallen hat und was nicht. So können Sie für das nächste Training ggf. Änderungen vornehmen. Für die Auswertung des gesamten Trainings finden Sie im Kapitel 4 und 5 weiterführende Informationen.

### **Umgang miteinander**

Stellen Sie gemeinsam mit der Gruppe Verhaltensregeln für das Training auf. Entwickeln Sie diese Regeln gleich beim Kennenlernen mit der Gruppe gemeinsam und verbindlich für alle Teilnehmer. Eine Vorlage finden Sie im Anhang. Legen Sie auch Konsequenzen bei Regelverstößen fest. Lassen Sie diese Konsequenzen von den Kinder und Eltern selbst bestimmen.

Bitte bedenken Sie, dass Kosequenzen, die wirksam sein sollen, möglichst:

- einen Sinnzusammenhang mit dem Vergehen haben,
- unmittelbar im Anschluss und nicht irgendwann erfolgen,
- für das Kind berechenbar sind,
- vorher abgesprochen sind,
- dem Vergehen angemessen sind,
- sich nicht gegen das Kind, sondern gegen sein Tun richten,
- nie ohne Vorwarnung kommen.

### **Versorgung mit Essen/Getränken**

Bitte achten Sie darauf, dass die Kinder und Eltern nicht hungrig in das Training kommen. Legen Sie hierzu beim ersten Kennenlernen der Gruppe eine Vereinbarung fest. Wenn Sie sich unsicher sind, ob sich alle Eltern an die Vereinbarung halten, können Sie den Vorschlag eines gemeinsamen Frühstücks/Snack unterbreiten. Überlegen Sie mit den Eltern wie sich dies gestalten lässt und planen Sie dafür mindestens eine halbe Stunde in die Trainingszeit zu Beginn mit ein. Es besteht dabei auch die Möglichkeit, die Ankommen-Runde in das gemeinsame Frühstück zu integrieren.

# Ressourcenstärkendes Training für Kinder

## Modulplanung

Thema	Durchführungstag	in der Zeit von:	Methode/Übung	wird durchgeführt von:
<i>Kennenlernen (Gruppenregeln aufstellen, Themen besprechen)</i>				
Selbstbewusstsein stärken 1				
Selbstbewusstsein stärken 2				
Empathie entwickeln 1				
Empathie entwickeln 2				
Kooperations- und Partizipationsfähigkeit fördern 1				
Kooperations- und Partizipationsfähigkeit fördern 2				
<i>Abschlusstreffen</i>				

# Ressourcenstärkendes Training für Kinder

## Checkliste für Berater



Thema: \_\_\_\_\_

Durchführungstag: \_\_\_\_\_

Verantwortlich: \_\_\_\_\_

Betrifft:	Zu beachten:	✓
Räumlichkeiten/ Raumgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ alle gefährlichen Gegenstände entfernt</li> <li>○ genügend Bewegungsfreiraum</li> <li>○ ausreichende Sitzmöglichkeiten</li> <li>○ ausreichende Arbeitstische</li> </ul>	
Material, generell	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ausreichend Papier und Malstifte</li> <li>○ Filzstifte und Buntstifte</li> <li>○ ca. 3 Pinnwände oder Flipcharts, Reiszwecken</li> <li>○ ausreichende Kopien der Informationsblätter für Eltern</li> </ul>	
Zusätzliches Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Musik (CD-Player)</li> <li>○ Große Papierbögen z.B. Packpapier</li> <li>○ Buntes Papier</li> <li>○ Kleber und Kinderschere</li> <li>○ Tapete oder Plakate zum Bemalen</li> <li>○ Plastikstrohhalm</li> <li>○ ausreichend Luftballons ( + Reserven)</li> <li>○ Klebeband</li> <li>○ Große Decke</li> <li>○ Liegematten, ev. Decken</li> </ul>	
Ankommen/Auswertung	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Smileys für „Stimmungsbarometer“</li> <li>○ Wettersymbolik jeweils 2 Mal ausgedruckt und ausgeschnitten</li> </ul>	

## 3. Umsetzung des Trainings

### 3.1 Das Kennenlernen der Gruppe

In der allerersten Trainingsstunde werden die Teilnehmer über die Ziele und den Ablauf des Trainings aufgeklärt. Legen Sie dabei die Regeln der Gruppe fest und stellen Sie sicher, dass kein Kind oder Elternteil hungrig zum Training erscheinen wird. An dieser Stelle bietet sich zum „warm werden“ ein Kennlernspiel an. Im Folgenden finden Sie verschiedene Möglichkeiten:

<b>Ziel</b>	Die Vorstellungsrunde soll Barrieren abbauen, den Gruppenprozess fördern, das gegenseitige Kennenlernen ermöglichen und die Teilnehmer miteinander „warm“ werden lassen.
<b>Dauer</b>	30-40 Minuten
<b>Material</b>	bei Spiel 2 evtl. ein Ball oder Wollknäuel
<b>Vorbereitung</b>	Alle Teilnehmer sollen einen Stuhlkreis bilden.
<b>Beschreibung</b>	<p><b>Kennlernrunde mit Kindern und Erwachsenen</b>                  Jeder Teilnehmer stellt sich vor und berichtet (2-3 Minuten) über seine Hobbys und Interessen usw. Um zu symbolisieren wer an der Reihe ist, kann ein Ball oder Wollknäuel rumgegeben werden.</p> <p><b>Kennlernspiele für Kinder</b></p> <p>Ameisenbär  <i>Alter: ca. 4 bis 8 Jahre (im Sitzkreis oder Stuhlkreis)</i></p> <p>Ein Kind geht vor die Türe - es ist der Ameisenbär.                  Eins der anderen Kinder wird als "Kleine Ameise" bestimmt.                  Nun kommt der Ameisenbär wieder herein und muss herausfinden, wer die kleine Ameise ist.                  Es geht nun von Kind zu Kind und sagt:                  "Ich bin der Ameisenbär und wer bist du?"                  Das gefragte Kind nennt nun seinen Namen "Ich bin der/die...".                  Fragt der Ameisenbär aber das ausgewählte Ameisenkind, sagt dieses:                  "Ich bin die kleine Ameise".</p> <p>Paar malen  <i>Alter: ca. 6 bis 10 Jahre</i></p> <p>Die Kinder finden sich in Paaren zusammen, jedes Paar erhält einen Zettel und einen Stift. Die Kinder sitzen sich jeweils gegenüber und fassen beide den Stift gemeinsam an. Nun sollen sie irgendetwas malen und ihre Namen drunter schreiben. Damit kommt man schnell ins Gespräch und verliert Berührungängste. Zum Schluss können die Kinder sich (ältere Kinder auch gegenseitig) und ihr Bild der Gruppe vorstellen.</p>
<b>Anmerkung</b>	Ameisenbär: beliebig erweiterbar bei älteren Kindern um „besondere Fähigkeiten“ und „Interessen“

## 3.2 „Ich stärke mein Ich“

### Grundlegende Informationen

In diesem Themenkomplex geht es um die Förderung des Selbstbewusstseins und der Selbstwirksamkeit bei Kindern.

**Selbstvertrauen** bedeutet der Glaube daran, etwas erreichen zu können und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben. Dieses entwickelt sich im Austausch mit anderen, vor allem durch das Erleben von Wertschätzung der eigenen Person. Erwachsene, vor allem die Eltern, spielen dabei eine bedeutende Rolle.

Das Selbstvertrauen wird gestärkt durch das Erleben von Einzigartigkeit und Individualität der eigenen Person. Es entwickelt sich dadurch, dass ein Kind seine individuellen Eigenschaften und Merkmale als positiv empfindet. Dies erlebt es in jungen Jahren insbesondere dann, wenn es durch die Familie Interesse und Anerkennung erfährt. Dazu gehört aber auch, dass ein Kind eigene Schwächen erkennt und ebenso akzeptiert.

Selbstbewusste Kinder handeln selbstständiger, übernehmen Verantwortung, nehmen eher Herausforderungen an, freuen sich über ihre Leistungen und sind weniger abhängig von den Ansichten Erwachsener. Ein stabiles Selbstbewusstsein verhilft auch beim Umgang mit Misserfolgen und bei der Bewältigung von Konflikten.

Kinder mit mangelndem Selbstbewusstsein hingegen meiden unangenehme Situationen und Herausforderungen, haben das Gefühl nicht von anderen geschätzt zu werden, sind leichter zu frustrieren, geben früher auf und richten sich häufig nach den Meinungen und Bewertungen Erwachsener.

**Selbstwirksamkeit** wiederum ist die Überzeugung eines Menschen mit seinen Fähigkeiten zukünftige Lebenssituationen, Herausforderungen und Ziele meistern zu können. Diese Kompetenz entwickelt sich ebenfalls im Laufe des Lebens durch das Sammeln von Erfahrungen. Kinder erwerben ihr Bild von sich selbst einerseits durch Experimentieren und Ausprobieren sowie durch die Konsequenzen ihres Tuns. Andererseits spielt die Rückmeldung, die das Kind von seiner sozialen Umwelt bekommt, eine wichtige Rolle: Jedes Kind hat von Geburt an ein großes Bedürfnis, soziale Resonanz zu erleben.

## Anregungen für Eltern



*Zur Stärkung des Ichs brauchen Kinder das notwendige Vertrauen, dass sie so angenommen werden wie sie sind, mit all ihren Stärken und Schwächen. Das Selbstvertrauen des Kindes wächst, wenn Erwachsene ihnen etwas zutrauen. Dies erfüllt Kinder mit Stolz, erzeugt Eigenverantwortung und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.*

### **Verhaltensweisen von Eltern, die das Kind unterstützen:**

- Das Kind bedingungslos lieben und wertschätzen.
- Früh beginnen das Kind zur Selbstständigkeit zu erziehen.
- Dem Kind zu Erfolgen verhelfen.
- Das Kind ermutigen, positiv zu denken.
- Leben Sie als Eltern die Familienregeln vor und vermitteln Sie Werte.
- Die positiven Eigenschaften der Kinder stärken.
- Bemühungen und Verbesserungen des Kindes loben, statt Perfektion zu erwarten.

### **Sätze, die das „Ich des Kindes“ stärken:**

- „Ich helfe dir, kann dir aber deine Verantwortung nicht abnehmen.“
- „Ich habe dich sehr lieb, aber tue nicht alles, was du willst.“
- „Du kannst jederzeit mit deinen Problemen zu mir kommen, ich bin für dich da.“

## Ressourcenstärkendes Training für Kinder

### *Mein Selbstbild*

<b>Alter</b>	ab 6 Jahren
<b>Ziel</b>	Die Kinder lernen sich selbst kennen. Sie erfahren, dass sie individuell sind und sich von anderen Kindern unterscheiden. Außerdem lernen sie eigene Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen und zu äußern. Den Eltern wird deutlich, was ihren Kindern wichtig ist und welche Wünsche sie haben.
<b>Dauer</b>	Ca. 30 Minuten
<b>Material</b>	Großer Papierbogen für jedes Kind (z.B. Packpapier), Malstifte, Filzstifte
<b>Vorbereitung</b>	keine
<b>Beschreibung</b>	<p>Jedes Kind legt sich auf einen Papierbogen. Der jeweilige Angehörige malt nun den Umriss des Kindes mit einem dicken Filzstift nach. Es sollen anschließend Haare, Augen sowie Bekleidung und andere markante Äußerlichkeiten des Kindes eingezeichnet werden (Z.B. Brille).</p> <p>Aufgabe:</p> <p>Das Kind soll nun, auch mit Hilfe der Eltern, wichtige Dinge aus seinem Leben dazu schreiben oder zeichnen. Zum Beispiel: Hobbys, Geschwister, Haustiere, Spielzeuge, Freunde...</p> <p>Des Weiteren kann das Kind auch seine Wünsche, wie etwa den Berufswunsch, einen Weihnachtswunsch usw. einzeichnen.</p> <p>Die Eltern können ihren Kindern bei der Erstellung des Selbstbildes behilflich sein, sollten aber das Kind, in dem was es wiedergeben möchte, möglichst nicht beeinflussen.</p>
<b>Anmerkung</b>	Die Selbstbilder können einzeln vor der Gruppe vorgestellt werden.

## Ressourcenstärkendes Training für Kinder

### Begabungen

<b>Alter</b>	ab 6 Jahre
<b>Ziel</b>	Den Kindern soll bewusst werden, welche besonderen Fähigkeiten und Begabungen sie selbst, ihre Eltern und die anderen Kinder haben. So soll spielerisch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt werden.
<b>Dauer</b>	ca. 15 h
<b>Material</b>	Papier, Malstifte, Pinnwand, Reiszwecken
<b>Vorbereitung</b>	Die Übung schließt an die Übung „Mein Selbstbild“ an. Das Selbstbild soll genutzt werden
<b>Beschreibung</b>	<p>Jedes Kind und die anwesenden Eltern sollen nun gemeinsam überlegen was das Kind besonders gut kann. Diese Begabungen sollen sie nun in das Selbstbildnis zeichnen oder schreiben.</p> <p>Beispiele: ein Instrument spielen, Sportart ausüben, gut kochen, Tanzen, Zaubern, Malen, Einradfahren...</p> <p>Die Eltern können das Kind beim Malen oder Schreiben unterstützen. Anschließend werden die Bilder und die persönlichen Begabungen und Fähigkeiten von jedem Kind vorgestellt.</p> <p><u>Variante:</u></p> <p>Sie können die Eltern das Bild sowie die Fähigkeiten ihres Kindes vorstellen lassen. Die Eltern haben dabei die Möglichkeit ihr Kind zu loben und ihre Anerkennung mitzuteilen. Für die Kinder hat die Anerkennung durch die Eltern einen positiven Effekt auf ihr Selbstbewusstsein.</p>
<b>Anmerkung</b>	-



## Ressourcenstärkendes Training für Kinder

### *Was ich an dir mag*

<b>Alter</b>	<i>ab 10 Jahren</i>
<b>Ziel</b>	Ziel ist es, das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken, indem sie erfahren, was andere Personen (die Eltern) an ihrer Persönlichkeit gut finden. Durch das Loben und Wertschätzen durch die Eltern kann die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt werden.
<b>Dauer</b>	ca. 20 Minuten
<b>Material</b>	Blätter, Malstifte
<b>Vorbereitung</b>	-
<b>Beschreibung</b>	<p>Jedes Kind soll sich mit seinem begleitenden Elternteil gegenüber setzen. Danach soll dem Kind aus der Sicht des anwesenden Elternteils mitgeteilt werden, was sie oder er an ihrem/ seinen Kind gerne mag und welche Stärken es hat.</p> <p>Dies kann dann schriftlich oder grafisch auf einem Blatt festgehalten werden.</p> <p><b>Variante</b> Im Anschluss kann auch das Kind dem Elternteil berichten, was es besonders gerne an seiner/m Mutter/Vater mag. Dies kann ebenfalls aufgeschrieben oder aufgemalt werden.</p>
<b>Anmerkung</b>	-

## Thema: Selbstbehauptung

Zu einem starken Ich und einem gefestigten Selbstbewusstsein gehört auch die Fähigkeit sich selbst zu behaupten. Die eigenen Interessen und den eigenen Willen äußern zu können, sollten Kinder frühzeitig üben. Hierfür finden Sie folgend einige Anregungen und Übungen.

### *„Ich will oder will nicht“*

<b>Alter</b>	ab 6 Jahre
<b>Ziel</b>	Kinder reflektieren Regeln, die sie von den Erwachsenen gelernt haben. Sie lernen auch diese zu hinterfragen. Auch die Eltern sind eingeladen über diese Regeln nachzudenken und zu erfahren, wie ihre Kinder darüber denken. Die Kinder sollen lernen, die eigenen Freiheiten und Grenzen im Handeln und Kontakt mit anderen angemessen einschätzen zu können.
<b>Dauer</b>	Ca. 30 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Vorbereitung</b>	-
<b>Beschreibung</b>	<p>Es wird ein Stuhlkreis gebildet. Zwei Kinder treten in den Kreis. Ein Kind nennt eine Regel oder Forderung, die es von Erwachsenen vermittelt bekommen hat. Das andere Kind berichtet, ob es die genannte Regel kennt, befolgt bzw. erfüllt oder warum nicht.</p> <p>Die Kinder können auch begründen, warum sie diese Regel erfüllen oder auch nicht. Man kann gemeinsam überlegen, ob und wie man diese Regel umformulieren könnte.</p>

## Ressourcenstärkendes Training für Kinder

### „Nein sagen“ Teil 1

<b>Alter</b>	ab 8 Jahre
<b>Ziel</b>	Die Kinder lernen „Nein“ zu sagen und sich selbst zu behaupten.
<b>Dauer</b>	ca. 30 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Vorbereitung</b>	-
<b>Beschreibung</b>	<p>Sie besprechen mit den Kindern, dass es Dinge gibt, die wir gerne tun, auch gerne für und mit Anderen. Es gibt aber auch Dinge, die wir nicht tun wollen und Situationen, in denen wir „nein“ sagen wollen.</p> <p>Sammeln Sie mit den Kindern Situationen, in denen sie „nein“ sagen wollen z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Lässt du mich in der Schule anschauen?“</li> <li>- „Kannst du mir dein Fahrrad leihen?“</li> <li>- „Wasch meinen Teller für mich ab!“</li> <li>- „Gibst du mir dein Frühstücksbrot?“</li> <li>- „Schenkst du mir deinen blauen Pullover?“</li> <li>- „Spielst du mit mir?“</li> </ul> <p>Besprechen Sie mit den Kindern was sie tun können um zu zeigen, dass sie nicht wollen z.B.:</p> <p><i>„nein sagen“, „ich will nicht!“, „ich habe jetzt keine Lust“, Körpersprache einsetzen: laut werden, Kopf schütteln, Hände abwehrend einsetzen</i></p> <p><b>Weitere Fragen an die Kinder:</b></p> <p>„Wenn jemand etwas von euch will und ihr wollt nicht, könnt ihr dann ganz laut und klar nein sagen?“</p> <p>„Wann ist es gut nein zu sagen?“</p> <p>Es sollte an dieser Stelle auch das deutliche und klare Nein-Sagen geübt werden. Dazu denkt sich die Gruppe verschiedene Situationen aus und freiwillige Kinder spielen diese im Rollenspiel nach.</p>
<b>Anmerkung</b>	

### „Nein sagen“ Teil 2 - Rollenspiel

<b>Alter</b>	ab 8 Jahre
<b>Ziel</b>	Die Kinder lernen „Nein“ zu sagen und sich selbst zu behaupten. Erlernen von Sozialverhalten und Stärkung von Sprach- und Ausdrucksverhalten.
<b>Dauer</b>	ca. 1 h
<b>Material</b>	-
<b>Vorbereitung</b>	-
<b>Beschreibung</b>	<p><u>Vorbereitung</u></p> <p>Die Kinder sollen sich nun in Paaren zusammen finden und ein Rollenspiel durchführen. Ein freiwilliges Paar beginnt. Die Absprachen zwischen den Kindern sollte möglichst vor der Tür getroffen werden, so dass die Zuschauer das Thema und die individuellen Absprachen nicht mitbekommen.</p> <p><u>Aufgabe</u></p> <p>Ein Kind (A) versucht, ein anderes Kind (B) zu etwas zu überreden, was das aber nicht möchte. Das Kind (B) hält dagegen mit „Ja“, „doch“, „Komm schon“ und bleibt hartnäckig mit all seiner Überzeugungskunst. Kind (A) versucht standhaft zu bleiben und Nein zu sagen/durchzusetzen.</p> <p>Die Schauspieler sollen dabei den ganzen Körper sowie Mimik/Gestik einsetzen.</p> <p><u>Anleiter</u></p> <p>Während die Schauspieler ihr Rollenspiel vorbereiten, teilt der Anleiter die übrigen Kinder und Eltern in vier gleichgroße Gruppen ein.</p> <p>Jede Gruppe erhält jeweils eine Aufgabe:</p> <p><b>Aufgabe 1:</b> Die Gruppe 1 beobachtet das Verhalten (zum Beispiel Körperhaltung) von Kind 1.</p> <p><b>Aufgabe 2:</b> Die Gruppe 2 beobachtet das Verhalten (zum Beispiel Körperhaltung) von Kind 2.</p> <p><b>Aufgabe 3:</b> Die Gruppe 3 beobachtet Mimik/Gestik und das Gesagte von Kind 1.</p> <p><b>Aufgabe 4:</b> Die Gruppe 4 beobachtet Mimik/Gestik und das Gesagte von Kind 2.</p>

	<p><b>Auswertung</b> <u>Auswertung in der Gruppe</u></p> <p>Der Anleiter befragt nach dem Rollenspiel die Zuschauer nach und nach, was sie an Kind 1 bzw. Kind 2 beobachtet haben.</p> <p><u>Fragen an die Schauspieler</u></p> <p>Als erstes empfiehlt es sich die beiden Schauspieler zu fragen, wie sie sich in ihrer jeweiligen Rolle gefühlt haben...</p> <p>...wohl, unwohl, sicher, unsicher, mutig, ängstlich, eingeschüchtert...?“</p> <p>„Wie ist es nein zu sagen?“</p> <p>„Warum ist es schwer nein zu sagen?“</p> <p>„Wie ist es nein zu sagen, wenn das andere Kind freundlich fragt?“</p> <p><b>Hinweis:</b> Es sollten möglichst alle Kinderpaare ein Rollenspiel durchführen.</p>
<b>Anmerkung</b>	<p><u>Erweiterung:</u> Die Kinder, die jeweils ein Rollenspiel dargestellt haben, können ihre Rollen tauschen und die gleiche Situation noch einmal darstellen. Dadurch nehmen sie verschiedene Perspektiven ein und werden sensibilisiert.</p>

## Ressourcenstärkendes Training für Kinder

### Rechte durchsetzen – Rollenspiel

„Gib mir das zurück, das gehört mir!“

<b>Alter</b>	ab 8 Jahre
<b>Ziel</b>	Selbstbewusstsein der Kinder stärken. Die Kinder sollen lernen sich selbst zu behaupten und durchzusetzen.
<b>Dauer</b>	30 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Vorbereitung</b>	-
<b>Beschreibung</b>	<p>Besprechen Sie mit den Kindern, dass es Situationen gibt, in denen sie sich durchsetzen wollen, weil sie im Recht sind. Situationen, in denen sie ihre Kraft und Entschlossenheit zeigen müssen, weil sie sonst den Kürzeren ziehen. Fragen Sie die Kinder nach Beispielen.</p> <p>Die Kinder sollen Paare bilden. Ein Kinderpaar beginnt freiwillig. Zunächst soll sich das beginnende Schauspielerpaar vor dem Raum absprechen und die darstellende Situation kurz durchsprechen.</p> <p>Geben Sie den zuschauenden Kindern verschiedene Aufgaben, wie zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beobachtung von Kind A (Mimik, Gestik, Verhalten, Körpersprache)</li> <li>• Beobachtung von Kind B (Mimik, Gestik, Verhalten, Körpersprache)</li> </ul> <p><u>Mögliche Spielsituation</u></p> <p>Zwei Kinder tauschen ihren persönlichen Besitz. Kind A legt seinen Gegenstand weg und beschäftigt sich mit anderen Kindern. Kind A bekommt dann die Information, dass Kind B ihn diesen Gegenstand gerade weggenommen hat. Kind A soll sich den Gegenstand wieder zurückholen, indem es das andere Kind B auffordert, den Gegenstand her zu geben. Kind B gibt den Gegenstand erst zurück, wenn es die Entschlossenheit bei Kind A spürt.</p> <p><i>Zu beachten:</i> Die Kinder sollen vor allem mit Argumenten die Situation klären.</p> <p><u>Auswertung in der Gruppe</u></p> <p>Wie ist es, Kind A ergangen sich zu holen, was ihm zusteht?          Wie ist es den anderen Kindern ergangen, die Situation zu beobachten?          Wie hätten die anderen Kinder gehandelt? Wer hat eine solche Situation schon erlebt?</p>
<b>Anmerkung</b>	-

### 3.3 „Ich fühle mit dir“

Dieser Themenabschnitt befasst sich mit der Förderung der Empathiefähigkeit von Kindern. *Empathie* (Einfühlungsvermögen) ist die Fähigkeit, sich in die Gedanken, Gefühle und das Weltbild anderer hineinzusetzen. Empathie impliziert, Gedanken und Gefühle des anderen so weit wie möglich zu erkennen und aus dem Weltbild (d.h. der Sichtweise und Perspektive) des anderen zu interpretieren. Die Empathiefähigkeit ist eine wichtige Kompetenz für soziales Handeln. Damit Kinder *Empathie* entwickeln können, ist es notwendig für sie, Gelegenheiten zu haben, in denen sie mit anderen mitfühlen und erleben können. Darauf aufbauend lernen Kinder Gefühle und Sichtweisen anderer Personen im aktuellen Geschehen und eigenem Handeln zu reflektieren.

Eltern-Kind-Beziehungen, die auf die individuellen Bedürfnisse des Kindes ausgerichtet sind, legen einen guten Grundstein Empathie zu erfahren und empathisches Verhalten einzuüben.

#### **Anregungen für Eltern zur Förderung der Entwicklung von Empathie**

- Kinder sollten in die Gefühle und Gedanken der Familienmitglieder kindgerecht einbezogen werden. Somit lernen sie daran Anteil zu nehmen und sich in andere Personen einzufühlen.
- Tägliche Gespräche mit Mutter oder Vater über das Erlebte, über alles reden zu können, sich angenommen und unterstützt zu fühlen sind wichtige Erfahrungen für das Kind. Versuchen Sie als Eltern sich in ihr Kind hinein zu versetzen (Was braucht mein Kind? Was kann mein Kind? Wie fühlt es sich? Was macht mein Kind gern? ...)
- Regen Sie ihr Kind dazu an, anderen Kindern zu helfen. Schenken Sie ihrem Kind auch dafür Aufmerksamkeit und Anerkennung, wenn es empathisches Verhalten gegenüber anderen Menschen gezeigt hat.

Als Grundlage für *Empathie* müssen Kinder *Gefühle* erkennen und verstehen lernen. Dieses ist zudem Voraussetzung für funktionierende soziale Interaktion sowie auch für das Erkennen und Bewältigen von Konflikten.

In den folgenden Spielen üben die Kinder das Deuten körpersprachlicher Äußerungen und Bildern von Gefühlszuständen und das Interpretieren von Geschichten über gefühlsauslösende Begebenheiten. Dies ermöglicht den Kindern eine intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und dem Gefühlsleben anderer.

## Ressourcenstärkendes Training für Kinder

### Welche Gefühle kennt ihr?

<b>Alter</b>	ab 6 Jahre
<b>Ziel</b>	Die Kinder setzen sich mit der Thematik Gefühle auseinander. Sie können Gefühle benennen.
<b>Dauer</b>	Ca. 45 Minuten
<b>Material</b>	Filzstift, großes Papier, Pinnwand/ Flipchart
<b>Vorbereitung</b>	-
<b>Beschreibung</b>	<p>Ein freiwilliges Kind wird auf das große Papier gelegt und sein Umriss wird gezeichnet. Dieser wird an einer Wand, für alle gut sichtbar, angebracht. Die Kinder und Eltern sitzen im Halbkreis.</p> <p>Die Kinder werden gefragt, welche Gefühle sie kennen. Wurde ein Gefühl benannt, sollen die Kinder am gemalten Körperumriss benennen, wo man dieses spüren bzw. wahrnehmen kann. Der Anleiter zeichnet dazu das entsprechende Körpersymbol (Herz, Bauch, Mund, Augen...) ein und versucht das Gefühl darzustellen.</p> <p>Beispiele: <i>Trauer</i> (Augen, Tränen; unwohles Gefühl im Bauch, Kopf hängen lassen, runtergezogene Mundwinkel), <i>Aufregung</i> (Bauchkribbeln, schwitzende Hände), <i>Wut</i> (Bauch, Kopf) usw.</p> <p>Der Anleiter fragt nach dem Nennen eines Gefühls alle Kinder folgendes:</p> <p>„<i>Kennt ihr dieses Gefühl auch?</i>“          „<i>Ist das ein angenehmes oder unangenehmes Gefühl?</i>“          „<i>In welcher Situation ist bei euch das Gefühl da gewesen? Erzählt mal!</i>“</p> <p>Fallen den Kindern keine Gefühle mehr ein, können die Erwachsenen gern ergänzen.</p> <p>Hängen Sie am Ende den gestalteten Körperumriss im Raum auf. Dieser kann für anschließende Übungen noch genutzt werden.</p> <p><u>Variante:</u> Teilen Sie zusätzlich Malpapier aus und lassen sie die Eltern oder ältere Kinder die genannten Gefühle in Form von Smileys zeichnen. Erkennen die anderen Kinder das Gefühl?</p>
<b>Anmerkung</b>	-



## Ressourcenstärkendes Training für Kinder

### Grimassen schneiden

<b>Alter</b>	ab 6 Jahre
<b>Ziel</b>	In dieser Übung geht es darum, bei anderen Menschen aus Mimik und Gestik verschiedene Gefühle zu erkennen und einschätzen zu lernen. Es werden soziale Fähigkeiten und das nonverbale Kommunizieren gefördert.
<b>Dauer</b>	15 bis 20 Minuten
<b>Material</b>	Körperumriss mit Gefühlen
<b>Vorbereitung</b>	-
<b>Beschreibung</b>	<p>Zu Beginn soll der Anleiter vor die Gruppe treten und einen Gesichtsausdruck, z.B. „fröhlich“, „traurig“, „wütend“ usw. demonstrieren. Die Kinder und Eltern sollen erraten, um welche Gefühle es sich jeweils handelt.</p> <p>Anschließend sollen sich die Kinder untereinander oder die Kinder mit ihrem Elternteil paarweise zusammen finden. Die Paare stellen sich gegenüber und eine Person beginnt, ein Gefühl pantomimisch darzustellen. Es soll dabei nicht gesprochen werden. Der Partner soll erraten, welches Gefühl der andere zum Ausdruck bringt.</p> <p><u>Variante:</u> Alle Kinder und Eltern sitzen im Kreis. Ein Kind kommt in die Mitte und stellt ohne zu sprechen pantomimisch ein Gefühl dar. Die anderen raten, welches Gefühl gemeint ist. Hat ein Kind richtig geraten, darf es das nächste Gefühl darstellen.</p> <p><u>Positive Gefühle:</u> Begeisterung, Dankbarkeit, Freude, Frohsinn, Glück, Liebe, Lust, Überraschung, Zärtlichkeit, Zufriedenheit</p> <p><u>Negative Gefühle:</u> Angst, Einsamkeit, Ekel, Langeweile, Misstrauen, Schrecken, Trauer, Unsicherheit, Verzweiflung, Wut</p>
<b>Anmerkung</b>	

## Ressourcenstärkendes Training für Kinder

### So fühl ich mich

<b>Alter</b>	<i>ab 6 Jahre</i>
<b>Ziel</b>	Anhand dieser Übung sollen Kinder lernen eigene Gefühle zu erkennen, diese zu benennen und treffende Vergleiche zu finden. Da Eltern hier ebenso einbezogen werden, erfahren Kinder, dass auch diese verschiedenste Gefühle kennen und erleben. Dies verhilft dazu, das Verständnis und die Bindung in der Eltern-Kind-Beziehung zu vertiefen.
<b>Dauer</b>	ca. 30 Minuten
<b>Material</b>	Ball (geeignet zum Fangen und Werfen), Papier, Buntstifte
<b>Vorbereitung</b>	-
<b>Beschreibung</b>	<p>Alle Kinder und Eltern sitzen im Stuhlkreis. Der Anleiter wirft einem Kind/Eltern den Ball zu. Dabei sagt er einen Satzanfang, den das Kind/Elternteil vervollständigen soll. Wenn der Satz vervollständigt wurde, klatschen alle. Der Anleiter nennt den nächsten Satzanfang und der zuletzt Drangewesene wirft den Ball weiter.</p> <p><u>Mögliche Satzanfänge können sein:</u></p> <p><i>Wenn ich glücklich bin....</i>  <i>Wenn ich traurig bin...</i>  <i>Wenn ich wütend bin...</i>  <i>Wenn ich fröhlich bin...</i>  <i>Es geht mir gut wenn...</i>  <i>Wenn ich stolz auf mich bin...</i>  <i>Wenn ich übermütig bin...</i>  <i>Wenn ich Angst habe...</i>  <i>Wenn ich enttäuscht bin...</i>  <i>Wenn ich mich schäme...</i>  <i>Wenn ich einsam bin...</i>  <i>Wenn mir langweilig ist...</i>  <i>Wenn ich müde bin...</i>  <i>Wenn Lust zum Spielen habe...</i></p> <p><b>Varianten:</b>          Es ist auch möglich, dass die/der zuletzt Drangewesene selber einen Satzanfang bildet und den Ball an einen anderen Mitspieler weiterwirft.</p> <p>Um den Schwierigkeitsgrad etwas zu steigern, kann die sprechende Person versuchen ihre Gefühle mit treffenden Farben oder Dingen zu vergleichen und zu beschreiben. Zum Beispiel „<i>Wenn ich in der Schule ein Gedicht auf sage, fühle ich mich ängstlich wie ein Häschen</i>“ oder „<i>...Wenn ich glücklich bin, dann strahle ich so hell wie die Sonne...</i>“ oder „<i>Ich habe mich traurig und einsam gefühlt wie ein grauer Regentag</i>“</p>
<b>Zusatz</b>	Im Anschluss daran können Sie den Kindern und Ihrem Elternteil die Gelegenheit geben sich an ein gemeinsam erlebtes, glückliches, schönes Ereignis zu erinnern. Nachdem sie sich für eines entschieden haben, sollen sie gemeinsam ein Bild malen. Das Bild soll anschließend der Gruppe gezeigt werden. Wenn die Kinder mögen, können sie gerne ihre Geschichte dazu erzählen.

## Rollenspiel zur Förderung der Empathie

Dieses Rollenspiel eignet sich gut zum Abschluss des Themas „Gefühle“. Die Kinder können nun die gelernten Emotionen situativ im Rollenspiel einsetzen, lernen diese zu interpretieren und sich in andere Kinder einzufühlen.

<b>Alter</b>	ca. ab 7 Jahre
<b>Ziel</b>	Die Kinder üben, sich in die Lage anderer Personen empathisch hinein zu versetzen.
<b>Dauer</b>	ca. 1h
<b>Material</b>	-
<b>Vorbereitung</b>	-
<b>Beschreibung</b>	<p>Es soll eine realistische Situation nachgespielt werden. Dabei werden die zuvor erarbeiteten Gefühle, Gedanken, Wünsche, Ängste und Bedürfnisse in das Rollenspiel eingebaut. Die Kinder agieren als Schauspieler, Regisseure und Zuschauer. Der Anleiter hilft bei der Umsetzung.</p> <p><u>Aufgabe</u></p> <p>Die Kinder sollen sich eine der folgenden Situationen vorstellen und daraus ein Rollenspiel entwickeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein neues Kind kommt in den Kindergarten oder neu in die Schulklasse</li> <li>• ein Kind aus einem anderen Land sucht Anschluss, kann jedoch die deutsche Sprache noch nicht</li> <li>• Mobbing unter Kindern/Jugendlichen</li> </ul> <p>Die Kinder können sich auch eine andere Situation ausdenken.</p> <p>Diese Szene benötigt verschiedene Charaktere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder, die ausgrenzen – „Anführer“</li> <li>• Kinder, die nicht wissen wie sie sich verhalten sollen – „Mitläufer“</li> <li>• Erwachsene, die versuchen einzugreifen</li> <li>• Kinder, die Courage zeigen und eingreifen</li> </ul> <p>Die Szene sollte so enden, dass ein oder mehrere Kinder sich für das benachteiligte Kind einsetzen und Partei ergreifen/Hilfe geben.</p> <p>Wichtig: Es gilt eine Szene nachzustellen, indem ein Teil der zuvor besprochenen Gefühle dargestellt werden. Die Kinder sollen die inneren Bedürfnisse, Wünsche, emotionalen Zustände und Gefühle herausarbeiten und darstellen.</p> <p>Die zuschauenden Kinder und Eltern bekommen auch eine Rolle zugewiesen. Sie werden in Gruppen eingeteilt und achten auf Mimik und Gestik der spielenden Kinder.</p>

	<p><u>Hilfreiche Fragen für die Ausarbeitung der Szene:</u></p> <p>„Was könnte das Kind denken/ fühlen, an seinem ersten Tag in der neuen Schule?“</p> <p>„Wie zeigen sich Gefühle (Ängstlichkeit, Schüchternheit, Neugier...) äußerlich?“</p> <p>„Falls das benachteiligte Kind negative Gefühle empfindet, wie können die anderen Kinder und evtl. Erwachsene ihm helfen?“</p> <p>„Was wird das Kind denken/ fühlen, wenn ihm geholfen wurde?“</p> <p>„Was fühlen und denken die Kinder, wenn jemand neu in eine Gruppe kommt/die Sprache nicht kann/von Gleichaltrigen gemobbt wird?“</p> <p><u>Auswertung mit den Schauspielern:</u></p> <p>Der Schwerpunkt der Auswertung sollte auf der Seite des Einfühlens in andere Personen liegen. Folgende Fragen können dabei den Kindern gestellt werden:</p> <p>„Wie hast du dich in deiner Rolle gefühlt?“</p> <p>„Was ist dir leicht/schwer gefallen?“</p> <p>„Was hat dir geholfen, dich in deiner Rolle besser zu fühlen?“</p>
<b>Anmerkung</b>	-

## Umgang mit negativen Gefühlen

Bestimmte negative Gefühle, wie z.B. Wut, können Konflikte entstehen lassen. Um Konflikten aus dem Weg zu gehen bzw. diesen konstruktiv zu begegnen, ist es wichtig, Kindern den Umgang mit negativen Gefühlen zu erleichtern. Folgende Spiele und Übungen können dafür hilfreich sein.

### **Wut ausatmen**

<b>Alter</b>	ab 5 Jahre
<b>Ziel</b>	Diese Übung soll das Kind aktiv zu einer körperlichen Entspannung bringen und das wütende Gefühl „raus lassen“. Das Durchatmen verhilft zu einem ruhigen Herzschlag und zur Lockerung der Muskeln.
<b>Dauer</b>	ca. 3 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Vorbereitung</b>	Ruhige Umgebung suchen
<b>Beschreibung</b>	Die Mutter oder der Vater atmen mit dem Kind gemeinsam ruhig ein und aus. Das Kind kann angeleitet werden tief einzuatmen, vier Sekunden die Luft anzuhalten und dann die Wut mit aller Kraft auszuatmen. Dies kann ein paar Mal wiederholt werden.

### **Gefühlsluftballons**

<b>Alter</b>	ab 5 Jahre
<b>Ziel</b>	Die Kinder lernen verschiedene Möglichkeiten zum Abbau von negativen Gefühlen kennen.
<b>Dauer</b>	Ca. 15 Minuten
<b>Material</b>	Filzstifte und Luftballons, alte Zeitungen
<b>Vorbereitung</b>	-
<b>Beschreibung</b>	<p>Die Kinder sollen Erlebnisse sammeln, die sie mit negativen Gefühlen verbinden, z.B. Wut, Trauer, Angst usw. Diese Gefühle sollen nun in den Luftballon geblasen werden. Dann können sie Gesichter oder Gründe für das negative Gefühl darauf malen oder schreiben. Anschließend können sie eine Ballonschlacht machen, die Ballons können auch zerplatzt werden und die negativen Gefühle „lösen sich dadurch in Luft auf“.</p> <p><u>Alternative:</u> Wenn Kinder einmal wütend sind und nicht wissen wohin mit der Wut, dann können sie eine Zeitung zerknüllen und an die Wand werfen. Erklären Sie den Kindern, dass sie so ihre „Wut wegwerfen“ können. Die Kinder können eine Zeitungsballschlacht veranstalten und ihre Wut verpuffen lassen. Diese Übung sorgt auch für Abwechslung, Spaß und Bewegung.</p>
<b>Anmerkung</b>	Achten Sie darauf, dass niemand verletzt wird.

### Umgang mit Konflikten

Wenn Kinder ihre Konflikte selbst austragen, lernen sie zuzuhören, andere aussprechen zu lassen, ihre eigene Meinung zu kommunizieren und selbstständig eine Lösung zu finden. Und sie erfahren diese Werte gleichzeitig vom Gegenüber: Sie werden gehört, dürfen aussprechen und ihre Meinung vertreten. Das sind wichtige Eigenschaften für ein friedvolles Zusammenleben.

Erwachsene sollten wenn möglich versuchen auf Schimpfen, Schuldzuweisungen und auf Sätze wie „Hört auf zu streiten!“ oder „Der Klügere gibt nach!“ zu verzichten. So können Eltern ihr Kind dabei unterstützen, dass es den kooperativen Umgang mit anderen Kindern erlernt und eine Kompetenz zur Konfliktbewältigung entwickelt.

### Anregungen für Eltern

So können Mütter und Väter ihr(e) Kind(er) in Streitsituationen unterstützen:

- Es sind nicht die Erwachsenen, die den Konflikt lösen sollen, sondern das/die Kind/er.
- Erwachsene sind die Vermittler zwischen den Kindern und versuchen dabei:
  - ... ruhig zu bleiben.
  - ... nur zu kommunizieren, was man sieht.
  - ... keine Partei für ein Kind zu ergreifen.
  - ... die Aussagen der Kinder zu wiederholen und zusammenfassen.
  - ... die Kinder nach einer Lösung (für die Auseinandersetzung) zu fragen.

## Ressourcenstärkendes Training für Kinder

### Als ich einmal wütend war...

<b>Alter</b>	ca. ab 5 Jahre
<b>Ziel</b>	Diese Methode soll die Kinder anregen, sich in Konflikte rein zu denken und gemeinsam mit Ihrem anwesenden Elternteil nach Lösungsstrategien zu suchen.
<b>Dauer</b>	ca. 30 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Vorbereitung</b>	-
<b>Beschreibung</b>	<p>Als Einstieg zum Thema können folgende Fragen mit den Kindern besprochen werden:</p> <p>„Hast du dich schon mal mit deinem Freund/deiner Freundin/Geschwister gestritten bzw. streitet ihr euch?“</p> <p>„Wie sieht das aus, wenn ihr euch streitet?“</p> <p>„Worüber bzw. warum streitet ihr?“</p> <p>„Was macht ihr, damit der Streit aufhört?“</p> <p>„Wie würdest du es dir wünschen, dass Streit beendet wird?“</p> <p>„Kann einer allein aufhören und den Streit beenden?“</p> <p>„Ist man noch befreundet, wenn man sich streitet?“</p> <p>Notieren Sie die Antworten der Kinder an eine Pinnwand. Heben Sie besonders die Antworten hervor, in denen die Kinder die Lösung des Problems benannten.</p> <p>Im zweiten Schritt können die Kinder von eigen erlebten Konflikten berichten und erzählen wie der Streit gelöst wurde. Legen Sie großen Wert darauf, wie die Problemlösung aussah. Notieren Sie Stichpunkte an der Pinnwand.</p> <p>Kann keines der Kinder einen Konflikt wiedergeben, so können auch die Eltern oder Anleiter sich einen Konflikt ausdenken (siehe Anmerkungen). Die Kinder sollen nun gemeinsam mit ihren Eltern überlegen, welche Lösungsvorschläge es gibt und wie sie gehandelt hätten. Wer möchte, kann dann seinen Vorschlag den Anderen mitteilen.</p>
<b>Anmerkung</b>	<p><u>Vorschläge Konfliktsituation:</u></p> <p>„Mein Geschwisterkind hatte mal mein Lieblingsspielzeug kaputt gemacht. Ich war sehr traurig darüber. Um ihm eins auszuwischen habe ich sein Spielzeug versteckt. Mein Geschwisterkind hat mich böse beschimpft und wir haben mehrere Tage nicht mehr miteinander geredet. Ich war sehr traurig darüber.“</p> <p>„Ich habe einer Freundin einmal meine Filzstifte geliehen. Sie gab sie mir erst nach einem Monat ganz vertrocknet wieder zurück, ohne etwas dazu zu sagen. Ich war dann sehr wütend auf sie und wir haben gestritten.“</p>

## Ressourcenstärkendes Training für Kinder

### ***Auf Provokationen und Streit angemessen reagieren***

<b>Alter</b>	ca. ab 6 Jahre
<b>Ziel</b>	Die Kinder lernen angemessen auf Provokationen anderer Kinder zu reagieren. Sie erfahren, dass auch andere Kinder in Konflikte geraten und wie diese damit umgehen und was man besser machen könnte.
<b>Dauer</b>	ca. 45 Minuten
<b>Material</b>	Papier, Stifte
<b>Vorbereitung</b>	Stuhlkreis
<b>Beschreibung</b>	<p><i>Hinweis: Diese Übung schließt an die Übung „Als ich einmal wütend war...“ an.</i></p> <p>Die Kinder sitzen gemeinsam im Stuhlkreis und sollen freiwillig nacheinander erlebte Streitsituationen im Kindergraten (oder in der Schule) schildern. Achten Sie darauf, dass nur Situationen zwischen Kindern im Kindergarten, der Schule oder während der Freizeit geschildert werden!</p> <p>Die Kinder benennen verschiedene Möglichkeiten, wie sie auf Provokationen und Streit von/mit anderen Kindern reagieren können. Auch die Eltern sollen mit überlegen und diskutieren.</p> <p>z.B. „Cool bleiben und die kalte Schulter zeigen“, „Arme verschränken, Schulter hochziehen, „phh“ äußern und sich abwenden“          „Der Klügere gibt nach!“, „bis 10 zählen“</p> <p>Ich-Botschaften vermitteln und die eigenen Gefühle äußern: „Ich fühle mich nicht wohl mit dem was du tust. Lass mich in Ruhe!“</p> <p><u>Übungen</u>          Die Kinder sollen typische Streit- und Konfliktsituationen, die sie bereits erlebt haben, mit einem Partner nachspielen und dabei neue Reaktions- und Verhaltensweisen einüben.</p> <p>Die Konfliktsituationen werden vor der Gruppe vorgespielt. Die Eltern und anderen Kinder beobachten dabei die Schauspieler, teilen ihre Beobachtungen (Körpersprache, Mimik/Gestik) mit und geben im Anschluss Tipps wie die Kinder noch besser reagieren können, ohne sich provozieren zu lassen.</p>
<b>Anmerkung</b>	



### 3.4 „Ich arbeite mit dir zusammen und beteilige mich“

In diesem Themenkomplex geht es um die Förderung der *Kooperationsfähigkeit* bei Kindern. Bei Kindern ab einem Alter von drei bis vier Jahren beginnt eine bedeutende Veränderung des Spielverhaltens vom eigenständigen zum kooperativen Spiel. Dies stellt eine große Herausforderung für ein Kind dar, da es hierfür verschiedene Fähigkeiten erlernen muss. Es erfordert eine gewisse Empathie und das Vermögen sich in die Gedanken und Perspektiven einer anderen Person hinein zu versetzen und dies auch im Geschehen sowie im eigenen Handeln zu berücksichtigen. So ist es den Kindern möglich gegenseitige Interessen auszutauschen, gemeinsame Ziele zu finden und Strategien im Spiel zu entwickeln.

Dabei lernen Kinder sich untereinander abzustimmen, Aufgaben zu verteilen und sich entsprechend am Vorgang zu beteiligen.

Kinder, die gut kooperieren können, bauen leichter soziale Kontakte auf und es gelingt ihnen besser Konflikte zu lösen. Dies kann in allen Lebensbereichen die Erfolgchancen und die Lebenszufriedenheit erhöhen.

## Anregungen für Eltern

### ***Förderung der Kooperation und Partizipation in der Familie***

- Lassen Sie ihre Kinder an gemeinsamen Zielen der Familie mitwirken und mitentscheiden! Somit lernen sie früh demokratisch zu handeln und werden gestärkt für die Zukunft.
- Gestalten Sie Entscheidungen in der Familie transparent. Erklären Sie dem Kind die Wünsche und Sichtweisen der anderen Familienmitglieder. Berücksichtigen Sie auch die Perspektive des Kindes.
- Unterstützen Sie Ihr Kind darin, Gefühle und Gedanken offen zu zeigen.
- Üben Sie mit Ihrem Kind das Reden über eigene Erlebnisse ebenso wie das Zuhören bei anderen.
- Sagen Sie Ihrem Kind, wie dessen Äußerungen auf Sie oder andere wirkt.
- Erklären Sie Ihrem Kind, das Eigentum anderer zu respektieren (z.B. Spielzeug anderer Kinder).
- Legen Sie Wert auf gemeinsame Absprachen bei Unternehmungen, Ausflügen etc. Fragen Sie die Kinder nach ihren Interessen. Teilen Sie auch den Kindern ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen mit. Finden Sie gemeinsame Ideen für die Freizeit!
- Gemeinschaftsspiele sind sehr geeignet Fähigkeiten zur Kooperation und Partizipation zu lernen. Lassen Sie deshalb regelmäßig Gesellschaftsspiele in der Familie stattfinden. Vielleicht denken Sie sich auch IHR eigenes Spiel mit der Familie zusammen aus?
- Ebenso wichtig ist das Spielen mit Gleichaltrigen für die Entwicklung kooperativer Fähigkeiten. Ermutigen Sie ihr Kind, sich oft mit gleichaltrigen zum Spielen zu treffen. Laden Sie doch öfters auch andere Kinder zu sich nach Hause ein.

## Ressourcenstärkendes Training für Kinder

### *Wir basteln gemeinsam*

<b>Alter</b>	<i>ca. ab 5 Jahre</i>
<b>Ziel</b>	Die Kinder lernen, sich untereinander abzustimmen und Aufgaben zu verteilen.
<b>Dauer</b>	Ca. 35 Minuten
<b>Material</b>	Buntes Papier, Kinderschere, Kleber
<b>Vorbereitung</b>	-
<b>Beschreibung</b>	<p>Die Kinder sollen gemeinsam etwas basteln. Sie können sich selber etwas aussuchen oder sie schlagen ein Motiv vor (Blume, Schneemann, Tiere etc.).</p> <p>Es soll nun jedes Kind ein anderes Teil dieses Motivs basteln und bemalen. Die Kinder sollen untereinander festlegen, was wird gebraucht und wer bastelt was. Sind alle Kinder mit ihrem Teil fertig, werden alle Teile zusammen gefügt und das fertige Motiv wird an die Pinnwand geheftet.</p> <p><u>Vorschlag:</u></p> <p>Sie können die Erwachsenen einbeziehen, indem sie die Kinder festlegen lassen, was die Erwachsenen basteln werden. Diese sollen dann prinzipiell vorgehen wie die Kinder.</p>
<b>Anmerkung</b>	-

## Ressourcenstärkendes Training für Kinder

### **Luftballontanz**

<b>Alter</b>	<i>ab 3 Jahre</i>
<b>Ziel</b>	Diese Übung fördert das Abstimmen und Kooperieren mit anderen Kindern. Ein Spiel, welches auch die Geschicklichkeit und die Bewegung der Kinder fördert.
<b>Dauer</b>	ca. 20- 30 Minuten
<b>Material</b>	Viele bunte Luftballons, großer Raum, evtl. Musik
<b>Vorbereitung</b>	-
<b>Beschreibung</b>	<p>Die Luftballons können die Kinder oder Erwachsenen aufblasen. Jedes Kind erhält einen Ballon.</p> <p>Im Hintergrund können Sie Musik laufen lassen.</p> <p>Jedes Kind soll sich nun mit dem Luftballon durch den Raum bewegen. Dabei bekommen sie nach und nach eine andere Aufgabe gestellt. Bsp.:</p> <p><i>„Bewegt euch durch den Raum und versucht den Luftballon nur mit Kopfbewegungen in der Luft zu behalten.“</i></p> <p><i>„Geht weiter durch den Raum und lasst euren Ballon tanzen. Tauscht den Ballon mit einem Kind, welches einen in der gleichen Farbe hat.“</i></p> <p><i>„Sucht die Kinder mit einem gleichfarbigen Luftballon, sammelt euch und stellt euch in einem Kreis auf. Spielt euch die Ballons zu.“</i></p> <p><i>„Setzt euch in der Gruppe auf den Boden. Pustet die Ballons hin und her. Fasst euch bei den Händen, damit sie nicht aus dem Kreis fliegen.“</i></p> <p><i>„Geht langsam durch den Raum. Wenn ihr ein Kind mit einen anders farbigen Ballon begegnet, tauscht eure Ballons untereinander.“</i></p> <p><i>„Tragt euren Ballon auf dem Kopf. Geht den Kindern mit einem gleichfarbigen Ballon nach, bis ihr eine Schlange bildet.“</i></p> <p><i>„Sucht euch einen Partner und legt einen Ballon weg. Versucht nun den Luftballon zwischen euren Köpfen an der Stirn zu halten, so dass er nicht runter fällt. Falls Musik vorhanden, bewegt euch zur Musik.“</i></p> <p><i>„Versucht den Ballon nun zwischen euren Bäuchen festzuhalten und lauft so langsam durch den Raum.“</i></p> <p><i>„Bildet nun alle eine Schlange. Stellt euch hintereinander auf und klemmt euern Ballon mit eurem Bauch an den Rücken des Kindes, welches vor euch läuft. Legt dann die Hände auf die Schulter dieses Kindes. Stellt euch vor ihr seid eine Lokomotive und bewegt euch durch den Raum ohne einen Ballon zu verlieren.“</i></p>
<b>Anmerkung</b>	Vorsicht Verletzungsgefahr!

## Ressourcenstärkendes Training für Kinder

### *Fliegender Teppich*

<b>Alter</b>	ca. ab 3 Jahre
<b>Ziel</b>	Diese Übung fördert die Zusammenarbeit der Teilnehmer und das Vertrauen, gehalten zu werden.
<b>Dauer</b>	ca. 20 Minuten
<b>Material</b>	Große Decke
<b>Vorbereitung</b>	-
<b>Beschreibung</b>	<p>Breiten Sie eine Decke auf dem Boden aus und erklären Sie, dass ein Kind mit dem fliegenden Teppich fliegen darf.</p> <p>Die anderen Kinder sollen sich um die Decke stellen, einen Zipfel fassen und festhalten. Dann heben alle zusammen die Decke hoch und bewegen sie sanft hin und her. Nach etwa einer Minute lassen sie die Decke sanft auf den Boden gleiten und die nächsten Kinder können es sich darauf bequem machen.</p> <p>Im Anschluss daran kann noch eine kurze Auswertung stattfinden:</p> <p>„Wie war es, in der Hängematte zu schwingen?“ „Wie war es, mit den anderen zusammen ein Kind zu schaukeln?“ „Wie fühlt sich es an, gemeinsam so stark zu sein?“</p>
<b>Anmerkung</b>	Achtung Verletzungsgefahr! Unbedingt die Eltern zum Festhalten der Decke mit einbeziehen!

### **Gemeinsam sind wir stark**

<b>Alter</b>	ca. ab 5 Jahre
<b>Ziel</b>	Diese Übung fördert die Zusammenarbeit. Die Kinder sollen lernen, dass es normal und wichtig ist um Hilfe zu bitten, wenn man etwas alleine nicht schafft. Kinder und Eltern erfahren voneinander, wobei sie der jeweils andere besonders unterstützen kann und sollte. Die Eltern-Kind Beziehung wird gefördert.
<b>Dauer</b>	Ca. 30 Minuten
<b>Material</b>	Pinnwand / Flipchart
<b>Beschreibung</b>	<p>Sprechen Sie mit den Kindern über Zusammenarbeit, zum Beispiel:  <i>„Wann arbeiten Kinder mit anderen Personen zusammen?“ „Mit wem?“          „Wann benötigen Kinder Hilfe von anderen?“ „Traut man sich immer nach Hilfe zu fragen?“ „Wobei brauchen die Kinder besondere Hilfe von ihren Eltern? Was können Kinder auch schon alleine bewältigen?“</i></p> <p>Sammeln Sie mit den Kindern Beispiele, wann man die Hilfe anderer Menschen benötigt und wann es gut ist, mit anderen zusammenzuarbeiten. Auch die Eltern sollen berichten, wobei sie Hilfe benötigen und wobei sie z.B. ihr Kind unterstützen kann.</p> <p><u>Übungen</u></p> <p>Die Kinder finden sich zu zweit und setzen sich Rücken an Rücken. Sie strecken ihre Arme nach hinten und haken sie ineinander. Nun sollen sie gemeinsam aufstehen, ohne sich loszulassen. Wenn beide stehen, sollen sie sich genauso wieder setzen.</p> <p>In der zweiten Runde sitzen sich die Kinder gegenüber und fassen sich bei den Händen. Ihre Füße berühren sich leicht. Nun sollen sie auch aus dieser Position gemeinsam aufstehen und sich anschließend wieder gemeinsam setzen.</p> <p><u>Gemeinsame Auswertung</u></p> <p><i>„Wie war es?“ „Habt ihr die Übung geschafft?“ „Sollen wir noch mehr üben?“ „Was könnt ihr noch gemeinsam schaffen“</i></p>

## Ressourcenstärkendes Training für Kinder

### *Ich vertraue dir*

<b>Alter</b>	<i>ca. ab 6 Jahre</i>
<b>Ziel</b>	Vertrauen und Zusammenarbeit fördern.
<b>Dauer</b>	30 Minuten
<b>Material</b>	Stuhlkreis, Pinnwand / Flipchart
<b>Vorbereitung</b>	-
<b>Beschreibung</b>	<p>Sprechen Sie mit den Kindern darüber, was Vertrauen bedeutet:</p> <p><i>„Wisst Ihr was der Begriff ‚Vertrauen‘ bedeutet?“ „Wem vertraut Ihr?“</i></p> <p><i>„Wie fühlt es sich an, jemandem zu vertrauen?“</i></p> <p>Sammeln Sie die Antworten der Kinder und Erwachsenen an einer Pinnwand.</p> <p>Anschließend führen Sie eine Vertrauensübung durch:</p> <p>Die Eltern bilden mit ihrem Kind ein Paar oder die Kinder suchen sich untereinander einen Partner.</p> <p>Die Paare stellen sich hintereinander.</p> <p>Das vordere Kind ist „blind“. Es schließt die Augen oder bekommt die Augen verbunden. Das „blinde“ Kind soll sich langsam vorwärts bewegen. Es wird nun vom Partner hinter ihm, ohne zu sprechen, gelenkt.</p> <p>Auf die rechte Schulter tippen - eine viertel Drehung nach rechts. Auf die linke Schulter tippen, eine viertel Drehung nach links. Auf beide Schultern fassen weiter geradeaus laufen und auf den Rücken tippen rückwärtsgehen. Das führende Kind ist achtsam, dass das „blinde“ Kind sich nirgendwo stößt.</p> <p>Lassen Sie die Teilnehmer nach ein paar Minuten die Rollen tauschen.</p> <p>Auswertung:</p> <p><i>„Wie war es, zu führen?“ „Wie war es, sich führen zu lassen?“</i>  <i>„Hast du deinem Partner vertraut? Was war angenehm für dich? Was war unangenehm für dich?“</i></p> <p>Sammeln Sie die Antworten der Kinder und Erwachsenen an einer Pinnwand.</p>
<b>Anmerkung</b>	-

## Ressourcenstärkendes Training für Kinder

### **Turmbau**

<b>Alter</b>	<i>ca. ab 6 Jahre</i>
<b>Ziel</b>	Die Kinder lernen gemeinsam in der Gruppe eine Aufgabe zu lösen und sich gegenseitig zu unterstützen. Es werden verschiedene Fähigkeiten angeregt, wie z.B. Fantasie, Planungskompetenzen und Geschicklichkeit. Kooperation spielt eine wichtige Rolle. Die Kinder merken schnell, dass diese Aufgabe am besten gemeinsam zu bewältigen ist.
<b>Dauer</b>	Ca. 30 Minuten
<b>Material</b>	Viele Plastikstrohhalm, Klebeband
<b>Vorbereitung</b>	Sie können sich auch etwas anderes einfallen lassen.
<b>Beschreibung</b>	Es wird ein Turmbauwettbewerb veranstaltet. Kinder und Erwachsene sollen zwei bis vier Gruppen bilden (jeweils gleich viele Erwachsene wie Kinder). Jede Mannschaft erhält 100 Plastikstrohhalm und einige Klebebandrollen. Jede Mannschaft soll nun einen möglichst hohen, stabilen Turm bauen.
<b>Anmerkung</b>	Anstatt Plastikstrohhalm können auch andere Materialien verwendet werden.

### **Schweinchen fangen**

<b>Alter</b>	<i>ca. ab 4 - 7 Jahre</i>
<b>Ziel</b>	Bei diesem Spiel wird solidarisches Verhalten und gegenseitige Unterstützung eingeübt. Es wird denjenigen, die bedroht werden, geholfen.
<b>Dauer</b>	20 Minuten
<b>Material</b>	Evtl. Musik, rosa Papierschweineschwanz, Klebestreifen
<b>Vorbereitung</b>	rosa Papierschweineschwanz basteln
<b>Beschreibung</b>	Ein Kind geht kurz vor die Tür. Dieses ist der „Bauer“. Ein Kind in der Gruppe bekommt den Schwanz angeklebt. Der Bauer kommt herein und will das Schweinchen holen. Aber die Schweine solidarisieren sich, indem alle versuchen, ihm nicht den Rücken zu zeigen. Somit hat es der Bauer schwer, das „Schweinchen“ zu erkennen und dieses zu fangen.  Das gefangene „Schweinchen“ ist dann der nächste „Bauer“.
<b>Anmerkung</b>	-



### 3.5 Übungen zur Entspannung

Auch Kinder sind einem übermäßigen Angebot an Reizen aus der Umwelt, u.a. durch die Medien, ausgesetzt. Diese Reizüberflutung kann zur Entwicklung von Stressempfindungen führen und psychische und psychosomatische Reaktionen begünstigen. Gerade auch Schulkinder sind zu dem noch Zeit- und Leistungsdruck in der Schule ausgesetzt. Schon frühzeitig sollten Kinder befähigt werden, mit Unruhe und Stresszuständen umzugehen. Pausen, Momente der Ruhe und Entspannung sind daher von großer Bedeutung.



*Ziel ist es durch Entspannungsübungen Kinder bei der Bewältigung von Stress, Nervosität sowie aktuelle körperliche und/oder psychische Erregungen zu unterstützen. Nach einer aktiven Phase der Entspannung haben Kinder wieder neue Konzentration, Kraft und Kreativität.*

#### **Hinweise für Fantasiereisen und Entspannungsübungen**

Diese Übungen dienen der geistigen und körperlichen Entspannung, sowie der Anregung der Fantasie. Für beide Techniken empfehlen wir folgende Hinweise zu beachten:

Wählen Sie im Vorfeld einen Raum oder einen Ort aus, wo die Kinder möglichst wenig Ablenkung durch Lärm oder andere Störungen erfahren. Achten Sie darauf, dass der Raum ausreichend groß ist und die Möglichkeit bietet, dass sich alle Kinder und Erwachsene auch hinlegen können bzw. genügend Freiraum für Bewegungen haben.

Erklären Sie den Kindern, was Sie als nächstes vorhaben. Für viele Kinder ist es eine ganz neue Erfahrung und sie brauchen Erklärungen. Sie sollten einen Regelplan aufstellen (siehe Seite 43). Überlassen Sie den Kindern die Entscheidung, ob Sie an der Fantasiereise/Entspannungsübung mitmachen möchten. Bieten Sie denjenigen Kindern, die nicht mitmachen möchten, immer eine Alternative in/an einem anderen Raum/Ort an.

Beziehen Sie auch die Eltern in die Übungen mit ein. Die Mütter und Väter können ebenso an der aktiven Entspannung teilhaben. Wenn sich die Erwachsenen nicht darauf einlassen möchten, bieten Sie den Müttern und Vätern eine Pause in/an einem anderen Raum/Ort an.

Sie können auch im Hintergrund anregende, ruhige und entspannende Musik laufen lassen. Die Kinder und Eltern sollen eine entspannte Haltung einnehmen, entweder im Sitzen oder im Liegen. Zudem können die Augen geschlossen werden.

Bevor Sie beginnen, erklären Sie den Erwachsenen, dass Sie diese für die Zeit der Fantasiereisen und Entspannungsübungen mit „Du“ ansprechen. Eine Ansprache über das „Du“ trägt zu einer gelingenden Entspannung bei, weil es mehr ins Bewusstsein vordringt als das förmliche Sie.

Lesen Sie die Texte ruhig und mit sanfter Stimme vor. Die durch die Pünktchen angedeuteten Pausen sollen Sprech- und damit Fantasiepausen sein. Sie können nach der Fantasiereise den Kindern und Eltern die Möglichkeit geben, sich über ihre Wahrnehmungen und Gefühle auszutauschen.

***Um Kinder und Erwachsene gut aus einer Fantasiereise „zurück zu holen“ bieten sich folgende Sätze an:***

1. „Kommt nun in Eurem Tempo zurück in diesen Raum, ...“
2. „... streckt und räkelt Euch, ...“
3. „... atmet einmal ganz tief ein und aus, ...“
4. „... und öffnet eure Augen“

# Ressourcenstärkendes Training für Kinder

## Regeln für Fantasiereisen und Entspannungsübungen

### Regel 1:

Während der Übung wird nicht gesprochen oder gespielt.

### Regel 2:

Während der Übung darf der Nachbar nicht gestört, also weder angesprochen, noch berührt werden.

### Regel 3:

Während der Übung wird nicht gegessen oder getrunken.

### Regel 4:

Während der Übung bleibt jeder an seinem Platz.

### Regel 5:

Auf die Toilette gehe vorher oder hinterher.

### Regel 6:

Wenn unser Signal (*vorher vereinbaren*) ertönt, darfst Du wieder reden und Dich bewegen.

### Regel 7:

Wenn Du einen Hustenanfall bekommst, der nicht aufhören will, verlasse leise den Raum.

## Auswertungsfragen von Fantasiereisen/Entspannungsübungen für Kinder

Wie hat Dir die Fantasiereise/Entspannungsübung gefallen?

Was hast Du gesehen und erlebt?

Was hast Du dabei gefühlt und gedacht?

Was war für Dich wichtig, angenehm oder weniger gut?

Die Kinder und Erwachsenen können ihr „Erlebtes“ und „Gesehenes“ auch durch Malen und Basteln von Bildern ausdrücken und dann in der Gruppe vorstellen.

### ***Was macht der kleine Tiger?***

**Alter: ca. 3 bis 5 Jahre**

**Dauer: ca. 5 Minuten + Auswertungszeit**

*Diese Übung kann im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.*

„Stell dir vor, Du bist der kleine Tiger.

Der kleine Tiger ist ganz aufgeregt, weil er eine Biene entdeckt hat, die um eine Blüte fliegt.

Aber weil der kleine Tiger vor lauter Aufregung nicht weiß, was er jetzt machen soll, steht er erst einmal einfach da und lauscht...

Er atmet ganz ruhig ein und aus...

Er hört auf das Summen der Biene...

Er steht ganz ruhig...

Er beobachtet die Biene.

Er atmet noch einmal ganz tief ein... und aus...

Dann setzt er sich leise ins Gras und sieht, wie die Biene davonfliegt."

### **Reise über einen Herbstwald**

**Alter: ca. 6 bis 10 Jahre**

**Dauer: ca. 15 Minuten + Auswertungszeit**

„Stell dir vor, Du liegst auf einem fliegenden Teppich. Er ist nicht groß, aber sehr kuschelig.

Du bist warm angezogen, denn es ist schon herbstlich kühl.

Der Himmel hat ein ganz kräftiges Blau. Im Moment scheint die Herbstsonne noch. Du spürst ihre Wärme auf deinem Rücken.

Es ist windstill...

Du fliegst direkt auf einen Wald zu. Die Felder vor dem Wald sind längst abgeerntet, du siehst nur noch die braune Erde...

Der Wald aber, der sich wie ein Teppich vor dir ausbreitet, zeigt sich ganz herbstlich bunt.

Die Blätter sind gelb, rot, braun gefärbt, mit allen Zwischentönen...

Ein leichter Windstoß bläst die Blätter von den Bäumen.

Sie tanzen in der Luft, einige fallen sogar auf deinen fliegenden Teppich...

Dein Weg führt dich weiter zu einer kleinen Waldlichtung. Du hörst es plätschern - ein Geräusch, das immer lauter wird, je näher du der Waldlichtung kommst...

Ein Bach kommt hier aus dem Wald, fließt über Stock und Stein und verschwindet wieder im Wald. Du spürst die Kraft und die Bewegung im Rauschen des Waldbachs...

Und was ist das? Ein kleiner brauner Fleck, der sich bewegt. Ist das ein Reh?

Es könnte aber auch ein Fuchs sein...

Du fliegst etwas näher hin, der braune Fleck erschrickt und flieht in den Wald. Es war ein junges Reh, das seinen Durst am Bach gestillt hat.

Überall liegen die Blätter auf der Wiese der Waldlichtung - wie ein bunter Teppich. Du spürst die Ruhe der Waldlichtung...

Der würzige Duft des Herbstlaubs liegt in der Luft, er strömt dir in die Nase. Du atmest tief ein...

Du fliegst mit deinem Teppich wieder höher, damit du nicht an den Baumwipfeln hängen bleibst. Die Sonne verschwindet allmählich, ein kühlerer Wind kommt auf. Du fliegst zurück und fühlst dich ganz ruhig und entspannt.

### Übungen zur Entspannung durch Körperwahrnehmung

Bei diesen Entspannungsübungen sollen die Kinder mit ihrem jeweiligen Elternteil gemeinsam arbeiten. Die Übungen sensibilisieren die Kinder für die soziale Wahrnehmung und für Partnerempfindungen. Durch die gemeinsame positive Erfahrung der Entspannung und der gegenseitigen Unterstützung kann die Eltern-Kind-Bindung positiv beeinflusst werden.

Durch die manuellen Reize wird die Körperwahrnehmung der Kinder gefördert. Das anschließende Tauschen der Rollen empfiehlt sich, damit auch das Kind lernt die andere Person durch Berührungen wahrzunehmen.



Die anschließenden Übungen können auch alle sehr gut zu Hause, z.B. zur Entspannung bei aufkommender Unruhe des Kindes oder vor dem Einschlafen, durchgeführt werden.

### ***Pizza backen***

**Alter: ca. ab 3 Jahre**

**Dauer: ca. 5 Minuten**

Es werden Zweiergruppen gebildet.

Eine Person ist der „Pizzabäcker“ und eine Person die „Pizza“.

Die Mutter oder der Vater soll in der Rolle als „Pizzabäcker“ beginnen.

Das Kind kann sich, wenn möglich, auf den Bauch oder auf den Boden legen, stehen oder sich gemütlich auf einen Stuhl setzen.

Es wird nun gesagt, dass eine Pizza gebacken wird. Mit den Händen wird der Rücken und die Arme des Kindes massiert und gesagt: „Ich knete nun den Teig“. Danach wird der „Teig ausgerollt“ und „Tomatensoße verstrichen“. Der „Pizzabäcker“ streicht über den Rücken und die Arme.

Jetzt wird die Pizza belegt. Der „Pizzabäcker“ nennt die einzelnen Beläge (Salami, Käse, Pilze usw.) und führt die dementsprechenden Massagebewegungen durch. Jedes Lebensmittel soll sich anders auf dem Rücken anfühlen.

Dann kommt die Pizza in den Ofen. Der „Pizzabäcker“ hebt das Kind an. Danach reibt dieser mit den Händen über Rücken und Arme bis eine angenehme Wärme entsteht. Anschließend kann das Kind mit einer Jacke oder Decke „warm gehalten werden“.

Zum Schluss kommt die Pizza aus dem Ofen und kann „gegessen“ werden.

Die Rollen können nun getauscht werden.

### ***Stille Post auf dem Rücken***

**Alter: ab ca. 8 Jahre**

**Dauer: je nach Bedarf ca. 15 Minuten**

**Materialien: Papier, Stifte**

Dieses Spiel kann paarweise oder in der Gruppe durchgeführt werden.

#### *Variante für eine Gruppe:*

Es setzen sich alle Personen in eine Reihe hintereinander. Es beginnt derjenige, der ganz hinten sitzt. Die Aufgabe besteht darin, einfache Formen oder Wörter auf den Rücken des Vordermanns zu malen, um dieses dann als „Stille Post“ weiter nach vorn zu geben. Im ersten Schritt wird das „Ausgangsbild“ auf ein Blatt Papier gezeichnet. Anschließend „malt“ nun die beginnende Person mit den Fingern die Form/das Wort auf den Rücken seines Vordermanns. Der Vordermann kann die Augen dabei schließen und versucht zu erspüren, was der andere „malt“. Er verrät seine Vermutung jedoch nicht, sondern malt es wiederrum auf den Rücken seines Vordermanns usw. Es wird dabei nicht gesprochen. Die Person, die ganz vorne sitzt, soll nun erraten was sie auf ihrem Rücken gemalt bekommen hat und zeichnet es zum Abgleich mit dem „Ausgangsbild“ ebenfalls auf ein Blatt Papier. Es wird hochgehalten und mit dem Ursprungsbild verglichen.

#### *Variante Paar:*

Die Personen „schreiben“ sich gegenseitig Worte/ Figuren auf den Rücken und versuchen diese zu erraten.

### **Übung zur Entspannung durch genaues Hören**

#### ***Das offene Fenster***

**Alter: ca. 6 bis 10 Jahre**

**Dauer: ca. 10 Minuten**

Die Kinder sitzen still und schließen die Augen. Ein Fenster wird geöffnet. Die Kinder sollen nun auf alles achten, was von draußen zu hören ist. Nach einem Signal, z. B. ein Gong oder Rufen, dürfen sie die Augen öffnen und die Kinder erzählen nacheinander, was sie gehört haben.



### Übungen zur Entspannung durch Körperausdruck- und Wahrnehmung

Diese Methoden können die Eltern mit ihren Kindern sehr gut gemeinsam und auch zu Hause durchführen. Hierbei wird vor allem die Körperwahrnehmung, die Vorstellungskraft der Kinder, das gemeinsame Spiel und Kooperieren zwischen dem Elternteil und seinem Kind gefördert.

#### **Spiegelbild**

**Alter: ab 3 Jahre**

**Dauer: ca. 10 Minuten**

Kind und Elternteil (bzw. 2 Kinder) stellen sich gegenüber. Einer beginnt langsame Bewegungen zu vollziehen, welche der Andere spiegelbildlich nachahmen soll.

#### **Blindes Nachformen**

**Alter: ab 6 Jahre**

**Dauer: ca. 15 Minuten**

Ein Partner überlegt sich eine bestimmte Körperhaltung und stellt sich so hin. Der andere Partner schließt die Augen und fühlt nun die Umrisse des anderen ab. Anschließend soll er blind versuchen möglichst dieselbe Körperhaltung wie sein Partner einzunehmen und sich daneben stellen. Beide „Statuen“ werden am Ende verglichen. Die Partner können getauscht werden.

#### **Stark wie ein Baum**

**Alter: 4 bis 6 Jahre**

**Dauer: ca. 10 Minuten**

Alle Kinder stellen sich im Raum auf. Die Füße bleiben fest am Boden stehen und jedes Kind stellt sich vor es sei ein Baum, welcher sich langsam im Wind hin und her bewegt. Die Bewegungen werden stärker und wilder bei aufkommendem Sturm. Jedes Kind versucht die Bewegungen so heftig wie möglich zu machen, sollte aber immer mit den Füßen fest und unbeweglich am Boden stehen bleiben. Langsam lässt der Wind nach und der Baum kommt wieder zur Ruhe. Diese Übung kann beliebig wiederholt werden.

### 3.6 Übungen zur Bewegungsförderung

Lockere Bewegungsübungen sind notwendig, um nach einer Phase der längeren, kognitiven Anstrengung wieder neue Kraft und Konzentration zu schöpfen. Gerade Kinder können sich noch nicht so lange konzentrieren und entwickeln schon nach kurzer Zeit Unruhe und Bewegungsdrang.

Kinder, die einen Zugang zu Bewegung gefunden haben, schöpfen meist viele positive Effekte daraus, wie z.B. Entspannung, Freude und Stressabbau.

Des Weiteren fördert das gemeinsame Bewegen in der Gruppe die Motivation zur Bewegung, stärkt das Selbstbewusstsein, fördert die Entwicklung des Sozialverhaltens und die Entwicklung sozialer Kompetenzen. So stellt Bewegung eine wichtige Grundlage für die Entwicklung von Kindern dar.

## Ressourcenstärkendes Training für Kinder

### Fischer, wie tief ist das Wasser?

<b>Alter</b>	-
<b>Dauer</b>	Ca. 20 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Vorbereitung</b>	-
<b>Beschreibung</b>	<p>Der Fischer (ein Kind kann ausgewählt werden) steht auf der einen Seite des Raumes, die anderen Kinder auf der anderen Seite. Das Spiel startet folgendermaßen.</p> <p>Die Kinder rufen: „Fischer Fischer wie tief ist das Wasser?“ Der Fischer ruft: „5 Meter“ (Zahl ist ohne Bedeutung für das Spiel) Die Kinder fragen: „Wie kommen wir rüber?“ Der Fischer antwortet: „Auf einem Bein hopsend!“ (verschiedene Bewegungsarten sind möglich)</p> <p>Alle bewegen sich „hopsend“ auf den Fischer zu und versuchen auf seine Seite zu kommen. Der Fischer – auch hopsend - versucht nun ein Kind zu fangen.</p> <p>Das Spiel startet neu, wenn alle Kinder das andere Ufer erreicht haben. Nur das gefangene Kind bleibt beim Fischer und hilft ihm die anderen Kinder zu fangen. Der Fischer und sein Gefangener überlegen sich nun eine neue Bewegungsart und das Spiel beginnt von vorn. Gewonnen hat das Kind, welches am Ende übrig bleibt (d.h. nicht gefangen wurde).</p>
<b>Anmerkung</b>	Großen Raum oder Gelände nutzen und Stolperfallen entfernen! Vorsicht Verletzungsgefahr!

## Ressourcenstärkendes Training für Kinder

### Geheimer Fänger

<b>Alter</b>	ab 6 Jahre
<b>Dauer</b>	Ca. 20 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Vorbereitung</b>	-
<b>Beschreibung</b>	Alle Kinder liegen auf dem Bauch im Kreis und haben die Augen geschlossen. Ein Erwachsener tippt ein bis zwei Kinder heimlich an und signalisiert ihnen somit der Fänger zu sein. Danach kommt das Kommando („Los!“ oder „klatschen“) zum Start. Die Kinder öffnen die Augen und außer den Fängern weiß kein Kind, wer der Fänger ist. Die Fänger versuchen nun die Kinder zu Fangen. Wer gefangen worden ist, geht in die Hocke.
<b>Anmerkung</b>	Großen Raum nutzen oder raus gehen. Vorsicht Verletzungsgefahr!

### Zeitungstanzen

<b>Alter</b>	ab 8 Jahren
<b>Dauer</b>	Ca. 20 Minuten
<b>Material</b>	Alte Zeitungen, Musik
<b>Vorbereitung</b>	-
<b>Beschreibung</b>	<p>Die gefalteten Zeitungsseiten werden im Raum verteilt. Die Kinder wandern oder tanzen locker zur Musik durch den Raum. Beim Musik-Stopp sucht sich jeder die „nächstgelegene“ Station. Man kann entweder immer eine Zeitung wegnehmen oder die Zeitung kleiner falten. Wer hält das Gleichgewicht? Es können sich auch 2 Kinder auf eine Zeitung stellen, so lange Sie sich darauf halten können.(ähnlich Reise nach Jerusalem)</p> <p><u>Weitere Bewegungsvarianten mit Zeitungspapier:</u></p> <p>Die Kinder müssen sich so schnell bewegen, dass die Zeitung am Bauch ohne festhalten, haftet.</p> <p>Kinder balancieren die ausgerollte Zeitung auf dem Kopf, auf der Nase, auf den Händen...</p> <p>Zeitung zusammen knüllen und Zielwerfen z.B. andere abwerfen, in Korb werfen.</p>
<b>Anmerkung</b>	Großen Raum nutzen und Stolperfallen entfernen! Vorsicht Verletzungsgefahr!

## 4. Abschluss eines Trainingstages

Um die jeweiligen Trainingstage ausklingen zu lassen, empfehlen wir am Ende eine kurze Auswertungsrunde mit allen Teilnehmenden durch zu führen. Nutzen Sie hierfür die Vorlage der Smileys im Anhang. Bilden Sie hierzu einen Stuhl- bzw. Sitzkreis. Jedes Kind erhält nacheinander die drei Smiley-Karten und zeigt der Gruppe damit an, wie es das Training empfunden hat. Fragen Sie bei nicht-gefallen, welche Änderungen sich das Kind wünscht. Diese kurzen Abschlussrunden helfen dem Anleiter die Wirkung des Trainings(-tages) besser einzuschätzen und um das nächste Treffen bedarfsgerecht planen zu können.

Für ein positives Gefühl aller Kinder und Eltern eignet sich zum Abschluss der Veranstaltung noch folgende Übung. Achten Sie hier besonders darauf, dass die Verhaltensregeln eingehalten werden.

### **Komplimente machen**

<b>Alter</b>	ab 5 Jahren
<b>Ziel</b>	Positiver Abschluss des Trainingstages; Stärkung des persönlichen Selbstwertes
<b>Dauer</b>	ca. 10 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Vorbereitung</b>	Stuhlkreis + 1 Stuhl
<b>Beschreibung</b>	<p>Jedes Kind darf sich nacheinander auf einen Stuhl vor die Gruppe setzen. Die anderen sitzen im Stuhlkreis. Diese sind nun aufgefordert dem Kind ein Kompliment zu machen, indem sie etwas Positives über das Verhalten und Tun des Kindes am heutigen Tag sagen.</p> <p><i>Regeln:</i> Der Anleiter achtet darauf, dass niemand beleidigt wird. Die positiven Aussagen über die Kinder werden nicht kommentiert oder in Frage gestellt.</p> <p>Beispiele: „Ich finde du bist/ warst sehr nett.“, „Ich finde du hast schöne Haare...“, „Ich finde du kannst schön malen“ „Ich finde du hast ein schönes Lachen“</p> <p>Fallen niemanden weitere positive Äußerungen über das Kind ein, ist der oder die nächste dran.</p>
<b>Anmerkung</b>	Wenn möglich sollen alle Kinder beide Rollen erlebt haben. Es sollte aber kein Kind gezwungen werden, ein positives Feedback abzugeben oder sich vor die Gruppe zu setzen.

## 5. Auswertung des gesamten Trainings

Um den Verlauf des Moduls „Ressourcenstärkendes Training für Kinder“ richtig beurteilen zu können, ist es wichtig, die Meinungen und Einschätzungen der Teilnehmer zu erhalten und gemeinsam zu besprechen. Es geht darum festzustellen, wie sich die Gruppe entwickelt hat, was gut lief und was nicht. Für die Auswertung können Sie die Wettersymbolik im Anhang verwenden:

- Sonne: Veranstaltung hat mir gut gefallen
- Sonne mit Wolken: Veranstaltung war ok
- Wolken: Veranstaltung hat mir nicht so gut gefallen
- Regen: Veranstaltung hat mir gar nicht gefallen

Schneiden Sie die Symbole aus und kleben Sie diese auf Karton. Dies können Sie entweder vorbereiten oder in einer Gruppenarbeit anfertigen lassen. Danach bilden die Kinder und Eltern jeweils eine Gruppe. Stellen Sie für die Auswertung zwei Pinnwände so auf, dass diese mit der Rückseite in einigen Abstand zueinander stehen. Somit wird gewährleistet, dass die jeweiligen Gruppen nicht sehen können, was die anderen machen. Auf den beiden Pinnwänden heften Sie jeweils die 4 Wettersymbole an, damit die Kinder/Eltern sich entsprechend einordnen können. Dafür erhalten die Teilnehmer einen bunten Punkt (Moderationskärtchen, Klebepunkt o.ä.). Zur Übersichtlichkeit bekommen die Kinder eine andere Farbe als die Erwachsenen. Die Kinder und Eltern sollen nun unter Vergabe ihres Punktes, anzeigen, wie ihnen das Training gefallen hat. Im Anhang finden Sie auch einen Beobachtungsbogen für Eltern. Geben Sie diesen im Vorfeld (letzte Trainingsstunde) an die Eltern, mit der Bitte die fünf Fragen bzw. Ergänzungssätze zu beantworten. Mit Hilfe dieses Arbeitsblattes können die Eltern jetzt auch besser einschätzen, ob und wie das Training ihr Kind gefördert hat.

Schließlich kann sich die Gruppe das Ergebnis gemeinsam anschauen und darüber sprechen. Der Anleiter soll dabei ebenso seine persönliche Meinung zum Ablauf und dem Arbeiten mit der Gruppe äußern.

Bereiten Sie für die Kinder eine Urkunde vor. Vielleicht haben Sie während des Trainings fotografiert, so dass Sie jeder Familie ein Gruppenbild und weitere „Schnappschüsse“ als kleines Abschiedsgeschenk geben können.

### 6. Hintergrundinformationen zum Projekt CARDEA

Der PARITÄTISCHE Landesverband Thüringen e.V.

Das Projekt „Gesunde Kooperation – bedarfsorientierte Gesundheitsförderung von Langzeitarbeitslosen“ (im Weiteren „Gesunde Kooperation“ genannt) war 2010 das erste Projekt in Thüringen, welches sich explizit mit dem Thema der Gesundheitsförderung von Langzeitarbeitslosen beschäftigt hat. Ziel des Projektes war es, Kenntnisse über Erfahrungen der Gesundheitsförderung von Langzeitarbeitslosen durch transnationale Partnerschaften zu gewinnen, diese modellhaft zu übertragen und vorrangig mit ausgewählten Teilnehmerinnen des Landesarbeitsmarktprogrammes (LAP) zu erproben.

Im Oktober 2012 endete die „Gesunde Kooperation“ mit folgenden Ergebnissen:

- ✓ Entstehung transnationaler Partnerschaften (Österreich, Italien, Irland)
- ✓ Entwicklung eines teilstandardisierten Fragebogens zur Erfassung des körperlichen Gesundheitszustandes und zum aktiven Gesundheitsverhalten der Projektteilnehmer
- ✓ Nachweis der Notwendigkeit von gesundheitsfördernden Modulen in arbeitsmarktpolitischen Projekten
- ✓ Erkenntnis, dass es auch Angebote für die Gesundheit der Berater geben muss

Unter dem Namen CARDEA startete am 01.01.2013 das neue ESF-finanzierte Modellprojekt des PARITÄTISCHEN Landesverbandes mit einer Laufzeit bis 31.12.2015. Es knüpft an die Erfahrungen aus der „Gesunden Kooperation“ an und versteht sich als dessen Weiterentwicklung.

Das Projekt CARDEA richtet sich an die landesweiten Programme in Thüringen: Zum einen an das „Landesarbeitsmarktprogramm“ und zum anderen an die „Thüringer Initiative zur Integration und Armutsbekämpfung – Nachhaltigkeit (TIZIAN)“. Die Programme wurden jeweils vom Thüringer Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Technologie (TMWAT) und vom Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit (TMSFG) initiiert.

Die übergeordnete Zielstellung von CARDEA ist es, durch eine Weiterentwicklung des Fragebogens zum Gesundheitsverhalten und der Entwicklung von Gesundheitsmodulen die Beratung zur Förderung von Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit von (langzeit-)arbeitslosen Frauen und Männern in Thüringen weiter zu verbessern.

Das Projekt CARDEA legt gleichzeitig auch einen Schwerpunkt auf die Personen (und ihre Gesundheit), die mit arbeitslosen Frauen und Männern intensiv arbeiten. Durch den hochgradig psychisch belastenden Arbeitsalltag und die Probleme der Teilnehmer, die oft „nach Feierabend mit nach Hause genommen werden“, stehen viele Berater stark und vor allem dauerhaft unter Stress. Darum richtet das Projekt CARDEA ein besonderes Augenmerk darauf, die psychische und physische Gesundheit der Berater zu stärken, um deren eigene Beschäftigungsfähigkeit zu erhalten.

### **Kontaktdaten**

CARDEA -

*Thüringer Modellprojekt zur Förderung von Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit*

Der PARITÄTISCHE Landesverband Thüringen e. V.

OT Neudietendorf

Bergstr. 11

99192 Nesse-Apfelstädt

[www.paritaet-th.de](http://www.paritaet-th.de)

[www.cardea.paritaet-th.de](http://www.cardea.paritaet-th.de)

### Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V.

Die AGETHUR ist thüringenweit die zentrale Fach- und Servicestelle für den Bereich der Gesundheitsförderung/Prävention und für den Bereich HIV/AIDS-Prävention.

In dieser Funktion übernimmt die AGETHUR folgende Aufgaben:

- Planung und Umsetzung von strategischen Programmen und Projekten zur Förderung der Gesundheit der Bevölkerung. Dabei steht die Stärkung von Strukturen im Mittelpunkt.
- Förderung und Unterstützung der Qualitätsentwicklung von Programmen und Projekten
- Aktive Mitwirkung am Thüringer Gesundheitszieleprozess
- Qualifizierung von Fachkräften
- Gestaltung und Begleitung ressortübergreifender Vernetzungsprozesse
- Vermittlung zwischen Praxis und Wissenschaft
- Entwicklung von Materialien für Bürgerinnen und Bürger



Die AGETHUR ist Träger der Koordinierungsstelle „Gesundheitliche Chancengleichheit“ Thüringen im Rahmen des bundesweiten Kooperationsverbundes „Gesundheitliche Chancengleichheit“. Der Kooperationsverbund „Gesundheitliche Chancengleichheit“ ist ein Verbundprojekt von Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Bundes- und Landesvereinigungen für Gesundheit, Krankenkassen und Ärzteverbänden, den kommunalen Spitzenverbänden, der Bundesagentur für Arbeit, Wohlfahrtsverbänden und vielen weiteren Partnerorganisationen. Er wurde 2003 auf Initiative der BZgA gegründet und wird maßgeblich durch die BZgA getragen.

Bei der AGETHUR ist darüber hinaus der Arbeitsbereich „Psychische Gesundheit im Thüringer Gesundheitszieleprozess“ angegliedert. Ziele sind die Fortbildung und Sensibilisierung von Thüringer Fachkräften und Multiplikatoren für die Bedeutung psychischer Gesundheit in allen Lebensbereichen und Altersphasen. Der Fokus liegt dabei auf der Stärkung von personalen und sozialen Ressourcen als Weg zur Förderung psychischer Gesundheit. Darüber hinaus wird im Arbeitsbereich die Vernetzung und Kooperation von Akteuren und Maßnahmenträgern in Thüringen unterstützt sowie die flächendeckende Implementation von ausgewählten qualitätsgesicherten Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit koordiniert.

### **Kontaktdaten**

*Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. – AGETHUR –*  
Carl-August-Allee 9  
99423 Weimar  
[www.abethur.de](http://www.abethur.de)

## Anhang

### Verhaltensregeln für das Training

#### **Regel 1:**

Wir gehen liebevoll und nett miteinander um. Es wird niemand beleidigt oder geärgert.

#### **Regel 2:**

Wir sprechen nacheinander und nicht durcheinander.

#### **Regel 3:**

Wir lassen den anderen ausreden und hören ihm in Ruhe zu. Wir melden uns erst dann selbst zu Wort, wenn der Sprecher geendet hat.

#### **Regel 4:**

Wenn es ein Problem oder Streit gibt, lösen wir das gemeinsam. Erst dann machen wir mit dem Training weiter.

#### **Regel 5:**

Wir hören der Anleiterin genau zu. Wenn wir etwas nicht verstanden haben, fragen wir nach.

#### **Regel 6:**

Wir achten alle gemeinsam auf die Einhaltung der Regeln.

Stimmungsbarometer für die „Ankommen-Runde“



Wettersymbolik für die Auswertung





Quelle: [http://static.freepik.com/fotos-kostenlos/wetter-symbole-clip-art\\_](http://static.freepik.com/fotos-kostenlos/wetter-symbole-clip-art_) gesichtet am: 01.10.2013

## Beobachtungsbogen für Eltern

Mein Kind heißt: \_\_\_\_\_

Er/Sie ist: \_\_\_\_\_ Jahre alt.

**Was glauben Sie hat Ihrem Kind in unserem Training besonders Spaß gemacht?**

---

---

**Mein Kind hat diese besondere Stärken bzw. Fähigkeiten:**

---

---

**Was glauben Sie hat Ihr Kind in unserem Training neues gelernt?**

---

---

**Ich bin ganz besonders stolz auf mein Kind, weil....**

---

---

**Wobei braucht Ihr Kind aus Ihrer Sicht noch Unterstützung?**

---

---

### Quellen:

Bandura, A. (1997) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84.191-215.

Baum, H. (1998). *Starke Kinder haben`s leichter. Spielerisch das Vertrauen in die eigene Kraft stärken.* Basel & Wien: Herder Verlag, S.128.

Baum, H. (1998). *Kleine Kinder – große Gefühle.* Freiburg: Herder Verlag.

Brunnthaler, A. (2006) *Soziales Lernen.*

<http://vsaltenfelden.eduhi.at/schriftsstuecke/hypermotorische%20Energie.pdf> gesichtet am 24.09.2013

Eger, N. (2013) Für die Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit. In : *Gute Arbeit. Zeitschrift des Europäischen Sozialfonds und des Thüringer Ministeriums für Wirtschaft, Arbeit und Technologie.* 02/2013. 3. Jahrgang.

Galilea, L. *Spiele und Ausbildung zum Friedensstifter* <http://lea-galilea.com/> gesichtet am 24.09.2013.

Großmann, H. (2003). „Gemeinsam sind wir stark“ - Kooperationsförderung im Kindergartenalltag. In: Sturzbecher, D. & Großmann, H. (Hrsg.). *Praxis der sozialen Partizipation im Vor- und Grundschulalter.* München. Reinhardt.

Großmann, H. (2003). „Was will der Blödmannhier?! – Partizipationsförderung im Kindergarten. In: Sturzbecher, D. & Großmann, H.(Hrsg.). *Praxis der sozialen Partizipation im Vor- und Grundschulalter.* München: Reinhardt.

Grazer Büro für Frieden und Entwicklung. (o.J.)*Gewaltfrei miteinander. Spiele und Übungen.* Graz. [www.friedensbuero-graz.at/cms/](http://www.friedensbuero-graz.at/cms/) gesichtet am: 16.09.2013

Hundertmark-Mayer, J. (2003) „Ich schaff das schon allein“!-Förderung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeitserleben. In: Sturzbecher, D. & Großmann, H. (Hrsg.). *Praxis der sozialen Partizipation im Vor- und Grundschulalter.* München. Basel: Reinhardt.

[www.kidsvital.de/images/stories/infothek/bewegungsspiele.pdf](http://www.kidsvital.de/images/stories/infothek/bewegungsspiele.pdf) gesichtet am: 30.09.2013

<http://www.partizipationsnetzwerk.de/umsetzungshilfe.html> gesichtet am: 16.09.2013

IFK e.V. Institut für angewandte Familien-, Kindheits- und Jugendforschung (IFK) e.V. an der Universität Potsdam (2009) *Modul 2: Selbstwirksamkeitserleben und Selbstvertrauen.* <http://www.partizipationsnetzwerk.de/umsetzungshilfe.html> gesichtet am: 16.09.2013

IFK e.V. Institut für angewandte Familien-, Kindheits- und Jugendforschung (IFK) e.V. an der Universität Potsdam (2009) *Modul 4: Kooperations- und Partizipationskompetenz.* <http://www.partizipationsnetzwerk.de/umsetzungshilfe.html> gesichtet am: 16.09.2013

IFK e.V. Institut für angewandte Familien-, Kindheits- und Jugendforschung (IFK) e.V. an der Universität Potsdam (2009) *Modul 3: Empathie und Perspektivenübernahme.* <http://www.partizipationsnetzwerk.de/umsetzungshilfe.html> gesichtet am: 16.09.2013

IFK e.V. Institut für angewandte Familien-, Kindheits- und Jugendforschung (IFK) e.V. an der Universität Potsdam (2009) Modul 5: Konfliktbewältigungskompetenz.

<http://www.partizipationsnetzwerk.de/umsetzungshilfe.html> gesichtet am: 16.09.2013

Internationaler Bund (IB) (2003). Praxishandbuch „Materialien zur interkulturellen Bildung und Erziehung“. Frankfurt am Main.

Martina Rothe, angelehnt an FOCUS SCHULE, Das Magazin für engagierte Eltern, Nr. 5 September/Oktober 2008, S. 11-21.

Martina Rothe, angelehnt an Baum, H. (1998), Starke Kinder haben´s leichter. Spielerisch das Vertrauen in die eigene Kraft stärken. Wien, Basel: Herder S. 81.

Parchau, B. & Völkel, P. (2003). „Das ist aber meins!“ – Konflikterziehung im Kindergartenalltag. In: Sturzbecher, D. & Großmann, H.(Hrsg.). Praxis der sozialen Partizipation im Vor- und Grundschulalter. München: Reinhardt, S. 131.

### Kennlernspiel

<http://www.gruppenleiterleitfaden.de> gesichtet am: 16.09.2013

### Entspannungsübungen

Stark wie ein Baum:<http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/entspannungsspiele-ruhe-entspannung.html> gesichtet am: 16.09.2013

Das offene Fenster:[http://www.kindertagespflege-aktuell.de/themen\\_spielend-foerdern\\_entspannungsuebungen-mit-kindern.php](http://www.kindertagespflege-aktuell.de/themen_spielend-foerdern_entspannungsuebungen-mit-kindern.php) gesichtet am: 16.09.2013

Was macht der kleine Tiger?:[http://www.kindertagespflege-aktuell.de/themen\\_spielend-foerdern\\_entspannungsuebungen-mit-kindern.php](http://www.kindertagespflege-aktuell.de/themen_spielend-foerdern_entspannungsuebungen-mit-kindern.php) gesichtet am: 16.09.2013

Reise über einen Herbstwald: BZgA (2003) Gesund und munter. Themenheft 4. Bewegung und Entspannung. BZgA (Hrsg.) Köln.

Pizza backen: [http://vs-material.wegerer.at/bsp/pdf\\_doc/Entspannungsspiele.pdf](http://vs-material.wegerer.at/bsp/pdf_doc/Entspannungsspiele.pdf) gesichtet am: 16.09.2013

Spiegelbild/ Blindes Nachformen:

[http://vsmaterial.wegerer.at/bsp/pdf\\_doc/Entspannungsspiele.pdf](http://vsmaterial.wegerer.at/bsp/pdf_doc/Entspannungsspiele.pdf) gesichtet am: 16.09.2013



## Impressum

*CARDEA – Thüringer Modellprojekt zur Förderung von Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit*

Der PARITÄTISCHE Landesverband Thüringen e. V.

OT Neudietendorf

Bergstr. 11

99192 Nesse-Apfelstädt

[www.paritaet-th.de](http://www.paritaet-th.de)

[www.cardea.paritaet-th.de](http://www.cardea.paritaet-th.de)