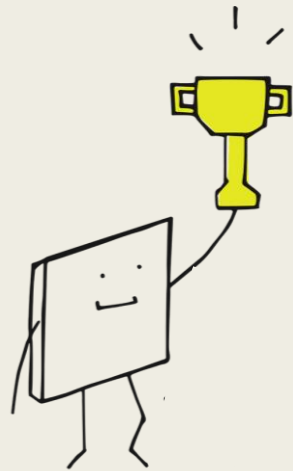


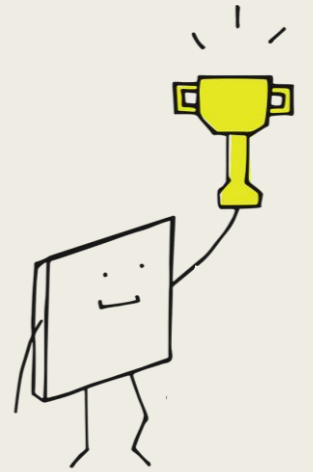
# SOZIALE KOMPETENZEN

## WIE KANN ICH MEIN KIND „STARK“ MACHEN?



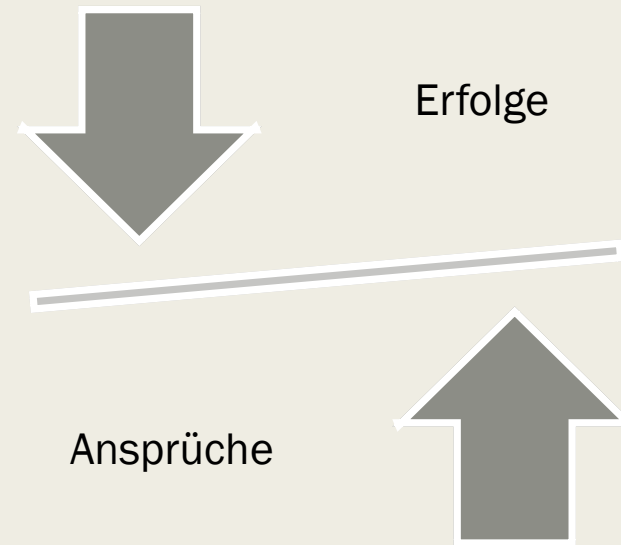
Christine Kriak, Lehrerin  
Tanja Feder-Scherbaum, staatl. Schulpsychologin  
Elke Meyer, JaS

# Was macht „starke“ Kinder aus? Selbstvertrauen



- Selbstvertrauen: Was kann ich?

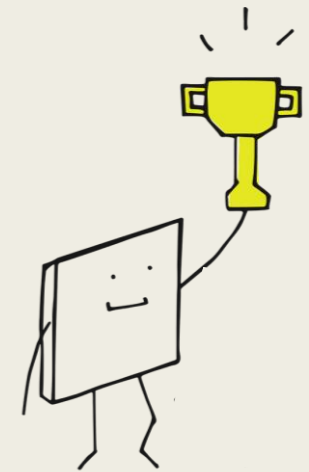
Selbstvertrauen=



# Was macht „starke“ Kinder aus? Selbstwertgefühl

## ■ Selbstwertgefühl:

Ich bin als Mensch wertvoll



Zeit

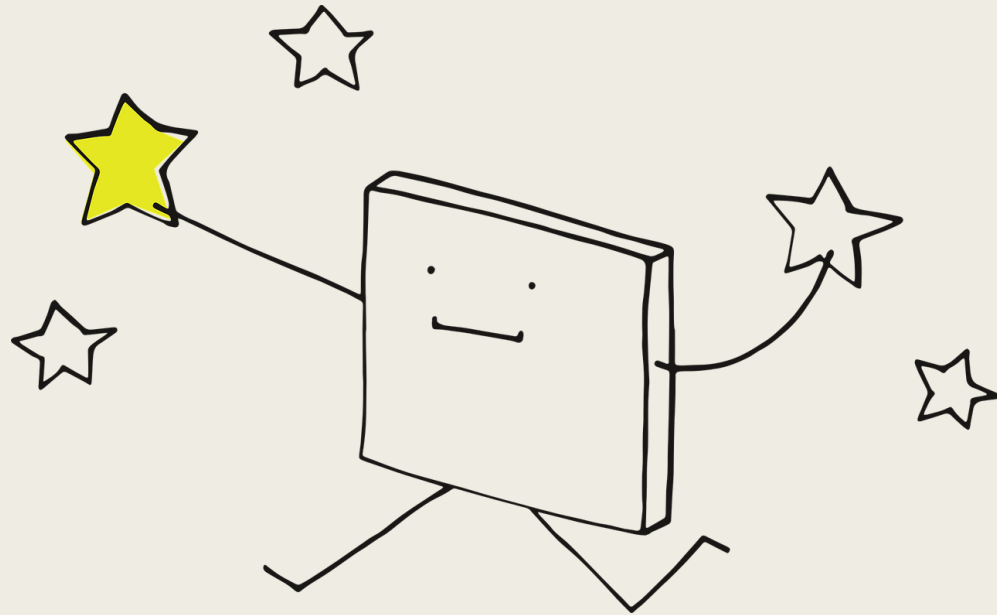
Akzeptanz

Interesse

Geborgenheit

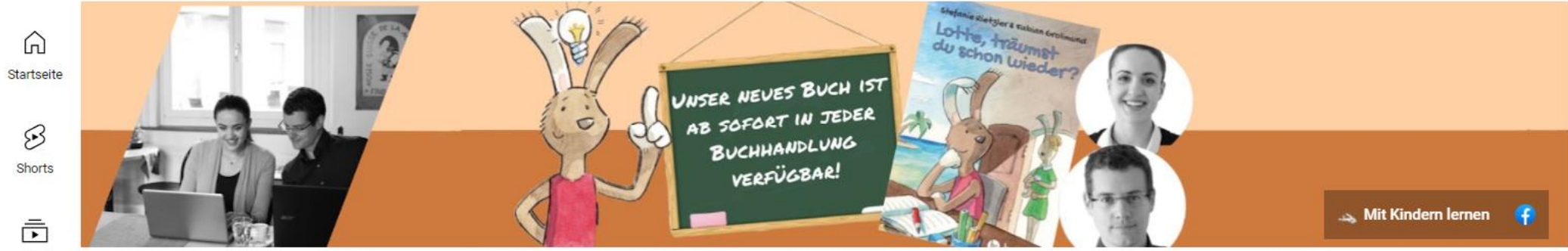
# Ein „starkes“ Kind kann von sich sagen...

- Ich kann..
- Ich bin...
- Ich habe...



- Literaturhinweis





- Startseite
- Shorts
- Abos
- Mediathek
- Verlauf



# Akademie für Lerncoaching

@mitkindernlernen 43.400 Abonnenten 151 Videos

Abonnieren

Die Akademie für Lerncoaching in Zürich unter der Leitung von Fabian Grol...

- ÜBERSICHT
- VIDEOS
- PLAYLISTS
- COMMUNITY
- KANÄLE
- KANALINFO

## Erstellte Playlists

Sortieren nach

<p>Warum ist mein Kind nicht motiviert?</p> <p>Fabian Grolimund</p> <p>3 Videos</p> <p>Motivation Lernen und Unterricht</p> <p>Komplette Playlist ansehen</p>	<p>Rechnen lernen 1. Klasse: Mengenverständnis trainieren</p> <p>Fabian Grolimund</p> <p>4 Videos</p> <p>Rechnen lernen</p> <p>Komplette Playlist ansehen</p>	<p>Wohnzimmerlesung: „Lotte, träumst du schon wieder?“</p> <p>4 Videos</p> <p>Kinderbücher von Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund:...</p> <p>Komplette Playlist ansehen</p>	<p>Was macht eine gute Schule aus?</p> <p>11 Videos</p> <p>Tipps für den Unterricht: 12 Impulse für Lehrkräfte</p> <p>Komplette Playlist ansehen</p>	<p>Wie unterscheiden sich Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl?</p> <p>Fabian Grolimund</p> <p>3 Videos</p> <p>Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl stärken</p> <p>Komplette Playlist ansehen</p>
---	---	---	--	---



# Selbstwertgefühl stärken: Kindern aktiv zuhören

<https://www.youtube.com/watch?v=8qjhbH45-I0>



Selbstwertgefühl stärken: Kindern aktiv zuhören



Akademie für Lerncoaching  
38.600 Abonnenten

Abonnieren

👍 1304

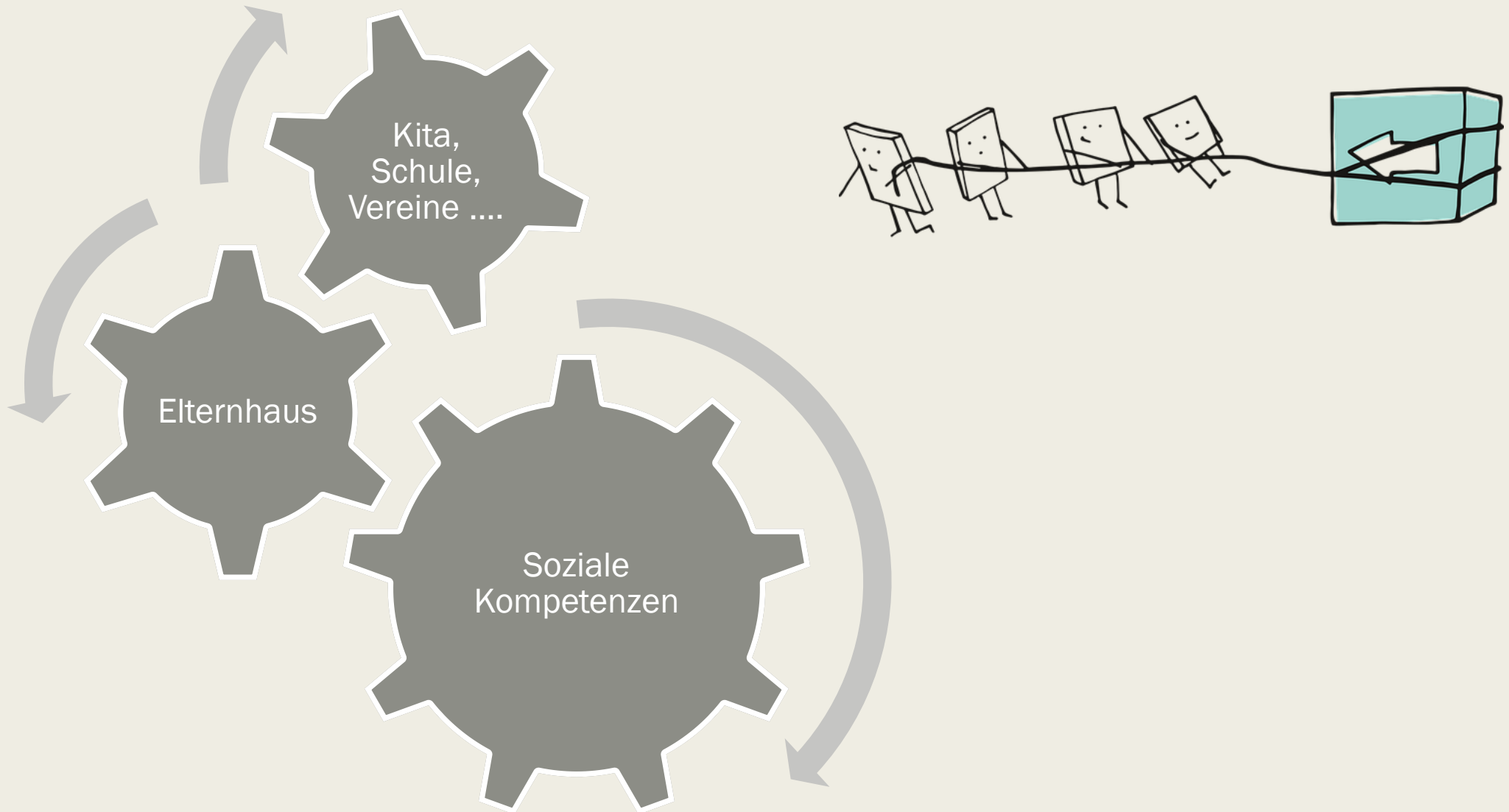


➦ Teilen

⌵ Speichern



# Wie kann ich mein Kind „stark“ machen? ... durch die Stärkung sozialer Kompetenzen



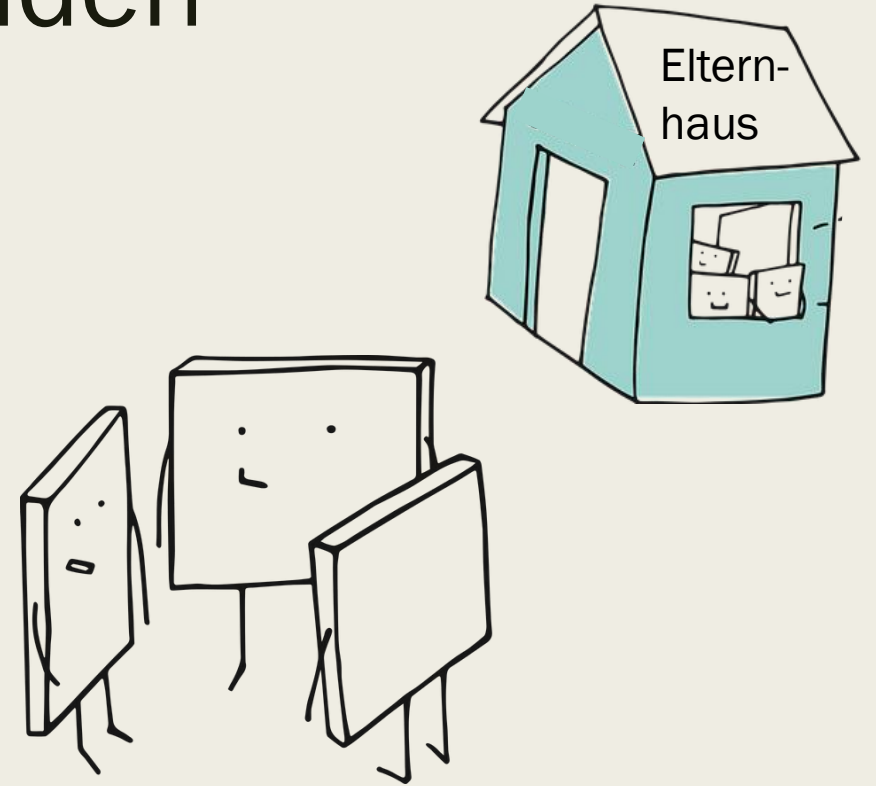


## Soziale Kompetenz

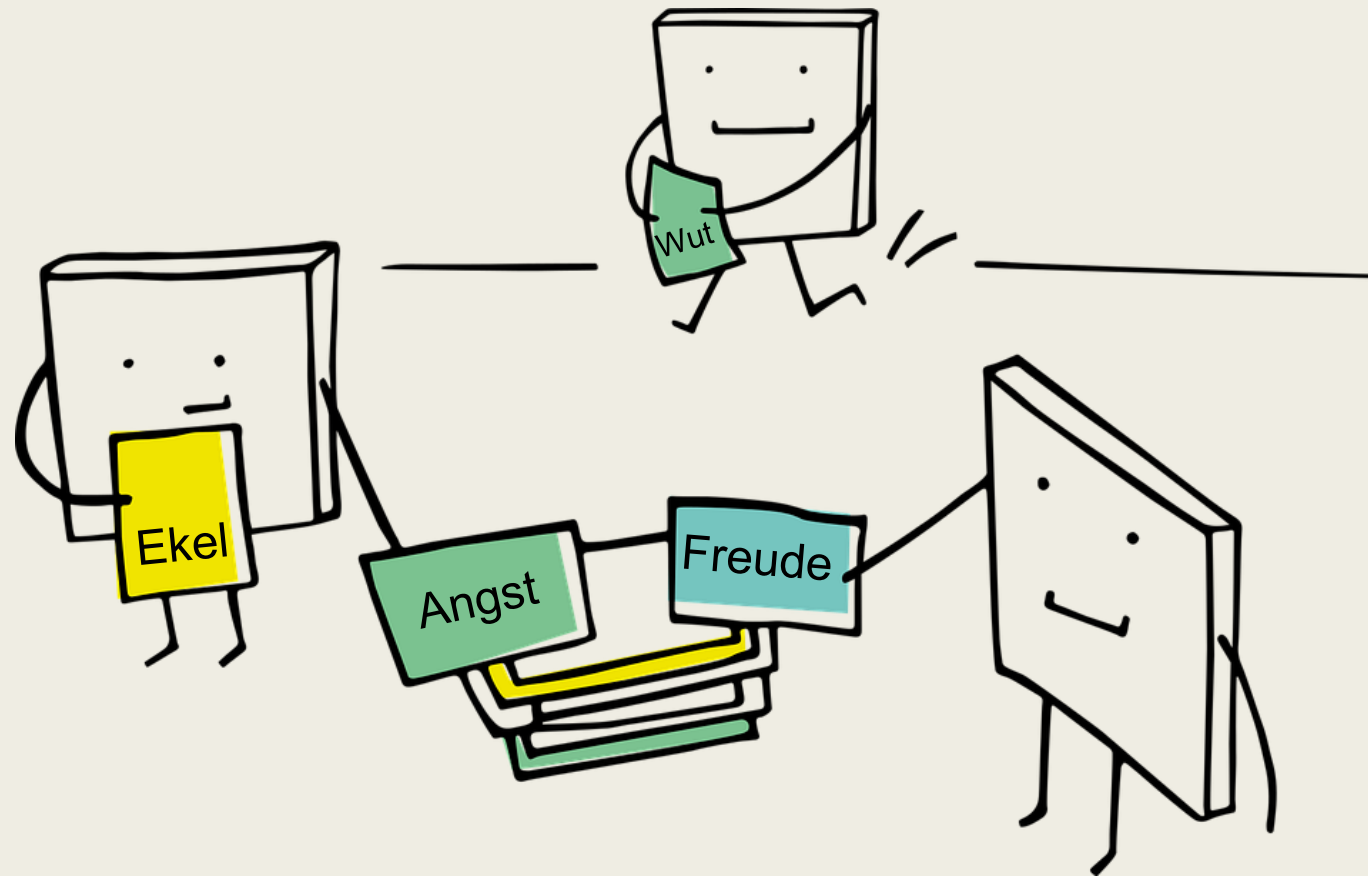
	Disziplin	kommunikative Kompetenz	Konfliktverhalten	Team- und Gemeinschaftsfähigkeit	emotionale Kompetenz
Unterstufe	Grüßen Am Platz bleiben Sich melden Verhalten bei Unterrichtsbeginn Ordnung am Arbeitsplatz Arbeitsanweisungen erfüllen Material vollständig haben Verhalten zu Erwachsenen Höflich sein Verhalten im Klassenzimmer Verhalten im Schulhaus Verhalten im Pausenhof Am Aufstellplatz aufstellen Verhalten im Schulbus Leise Stimmen benutzen Bei der Sache bleiben Eigentum achten Verhalten zu Besuchern	Ein guter Spielkamerad/ Lernpartner sein  Gutes Gesprächsverhalten: Ein guter Zuhörer sein Ein guter Sprecher sein Aus Gesichtern/Gesten lesen können  Respektvoller Umgang  Wertschätzender Umgang	Gutes Gesprächsverhalten  Mitgefühl zeigen  Unterschiede akzeptieren  Einen Streit meistern können	Anderen helfen Gutes Gesprächsverhalten  Ein guter Spielkamerad/ Lernpartner sein  Unterschiede akzeptieren  Respektvoller Umgang  Wertschätzender Umgang  Materialien teilen  Niemanden ausschließen  Höflich sein  Ein guter Lernpartner / Klassenkamerad sein	Eigene Gefühle erkennen und äußern können  Gefühle/Befindlichkeiten steuern können  Wut/Ärger kontrollieren  Mitgefühl zeigen
Mittelsstufe	Verantwortungsbewusst sein Zuverlässig sein Sich selbst kontrollieren Gefühle/Impulse steuern Angemessene Lautstärke im Gruppenunterricht Sozialform-/Wechsel angemessen meistern	Aktiv zuhören Paraphrasieren können Meinungen fair äußern Konstruktives Feedback geben Verhandeln können Kompromissfähig sein	Konflikte angemessen lösen können/ Sich in andere einfühlen Gefühle anderer in eigenes Handeln integrieren Perspektiven anderer übernehmen können Kompromissfähig sein	Ein guter Teampartner sein Verlässlich eigene Anteile der Teamarbeit erledigen Andere ermutigen Andere loben Verantwortung für ein gutes Klassen-/ Lernklima übernehmen	Sich in andere einfühlen/ Befindlichkeiten anderer spüren Anteil nehmen Gefühle anderer in eigenes Handeln integrieren Anfechtungen widerstehen
Oberstufe	Verantwortung für ein gutes Klassen-/Schulklima übernehmen Für Kleinere ein Vorbild sein "Erwachsenen-Verhalten" beherrschen Durchhaltevermögen zeigen	Kritik in sozialförderlicher Weise fördern  Meinungen, nicht Menschen kritisieren	Für Kleinere ein Vorbild im Konfliktaustragen sein	Verantwortung für die eigenen Lern- und die gemeinsamen Gruppenprozesse übernehmen Andere aktiv "in die Gemeinschaft holen"	Mit Enttäuschungen konstruktiv umgehen

... man kann sich an folgenden Bausteinen orientieren:

- Gefühle
- Miteinander reden
- Was ist Gewalt?
- Umgang mit Konflikten



# Gefühle:



## Paul Ekman und die Basisemotionen (6+1)



Gefühle werden ausgedrückt durch:  
Gesicht (Mimik)  
Körperhaltung  
Stimme

Hände (Gestik)

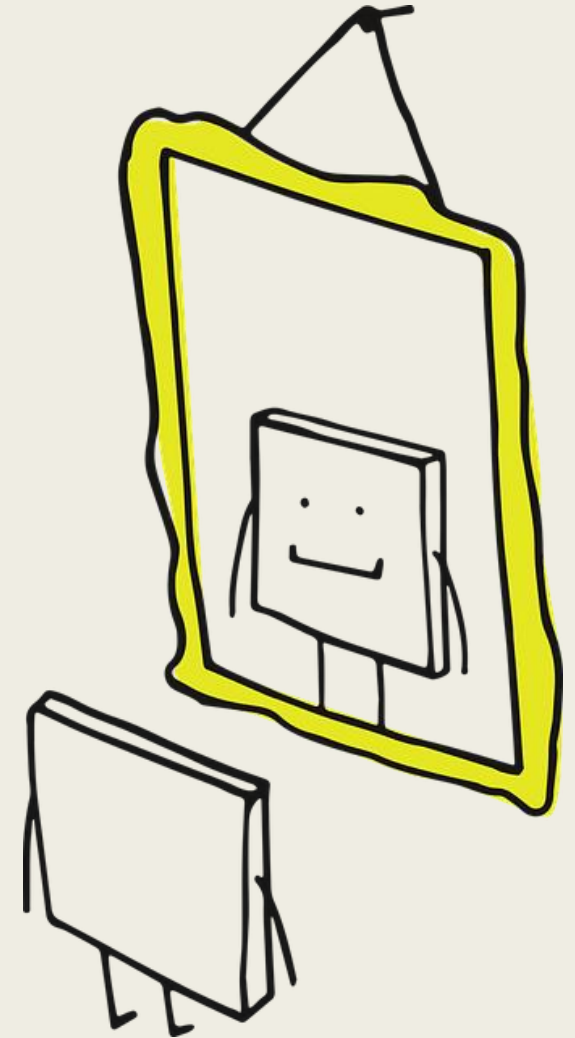
Es braucht zahlreiche Kompetenzen als Voraussetzung für den adäquaten Umgang mit Gefühlen:

- Bewusstwerden von Emotionen und die Identifikation der Bedeutung dieser Emotion
- Einschätzung der eigenen Emotionen und der anderer (Gesichtsausdruck)
- Fähigkeit, den eigenen Emotionen Ausdruck zu verleihen (auch durch Verwendung emotionaler Wörter)
- Wissen über die mit unterschiedlichen Situationen assoziierten Gefühle
- Verständnis für gemischte Gefühle
- Kontrollieren eigener Gefühle
- ...



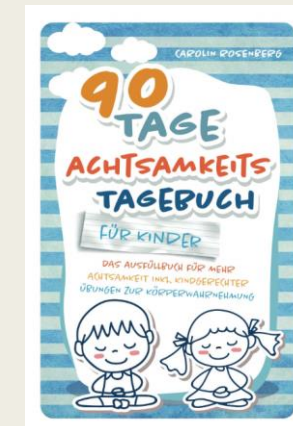
# Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung

- Bin ich mir meiner Gedanken und Gefühle bewusst?
- Kann ich diese ausdrücken und reflektieren?



# Gefühle

- Im Alltag über Gefühle und Befindlichkeiten sprechen (alle in der Familie)
- Gefühle zum Thema machen (z.B. Bilderbücher, Filme)
- Wortschatzerweiterung
- Gefühle-Situationen/Selbstwahrnehmung
- Unangenehme Gefühle bei sich/beim Kind aushalten und einen kompetenten Umgang mit Emotionen vorleben





## Über BuddhaBoo

Unsere App

Unser Buch

Unser Shop

Blog  
Kontakt & Hilfe  
BuddhaBoo für Schulen  
Presse  
Anmelden



## Die BuddhaBoo-App

Die BuddhaBoo-App ist eine Meditations- und Achtsamkeitsapp für Kinder, die kostenlos im App Store und Play Store heruntergeladen werden kann. Über 300 Meditationen, Fantasiereisen, Schlafgeschichten und Yogaübungen bieten eine abwechslungsreiche und kindgerechte Begegnung mit Meditation und Achtsamkeit.

Mehr Informationen zur BuddhaBoo-App



Ungefähr 101.000 Ergebnisse (0,37 Sekunden)

Ergebnisse für youtube **entspannungstechniken** für kinder  
Stattdessen suchen nach: youtube entspannungstechniken für kinder

YouTube  
[https://www.youtube.com > watch](https://www.youtube.com/watch)

### Meditation für Kinder - Entspannung kurz - YouTube



Heute erwartet dich in meinem Podcast meine allererste Meditation für **Kinder**. Auch den Kleinen tut das Meditieren schon gut, denn sie können ...

YouTube · Paulina Thurm - Meditation für jeden Tag · 26.07.2021

YouTube  
[https://www.youtube.com > watch](https://www.youtube.com/watch)

### 10 Min. Geschichten für Kinder zur Entspannung ... - YouTube



Hast du schon einmal mit deinem **Kind** Autogenes Training zur **Entspannung** ausprobiert? Diese Fantasiereise ans Meer ist eine geführte ...

YouTube · Akademie für Sport und Gesundheit · 03.09.2020

YouTube  
[https://www.youtube.com > watch](https://www.youtube.com/watch)

### ENTSPANNUNG für KINDER || kurze Körperreise - YouTube



Ein Blick durchs Fenster ins bewegte Abenteuerland, zum Mitmachen für Hause oder unterwegs **Entspannung** um zur Ruhe zu...

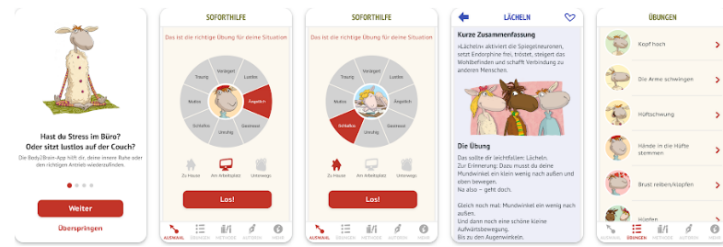
YouTube · MachBewegung Kids · 12.03.2021

## Body2Brain

Verlagsgruppe Random House GmbH

5000+  
Downloads

Jedes Alter



PEANUTS

So stehe ich,  
wenn ich  
deprimiert  
bin.



© 1960 United Feature Syndicate, Inc.

Wenn du deprimiert bist, ist es  
ungeheuer wichtig, eine ganz  
bestimmten Haltung einzunehmen ...



Das Verkehrteste, was du tun  
kannst, ist aufrecht und mit  
erhobenem Kopf dazustehen,  
weil du dich dann  
sofort besser fühlst.

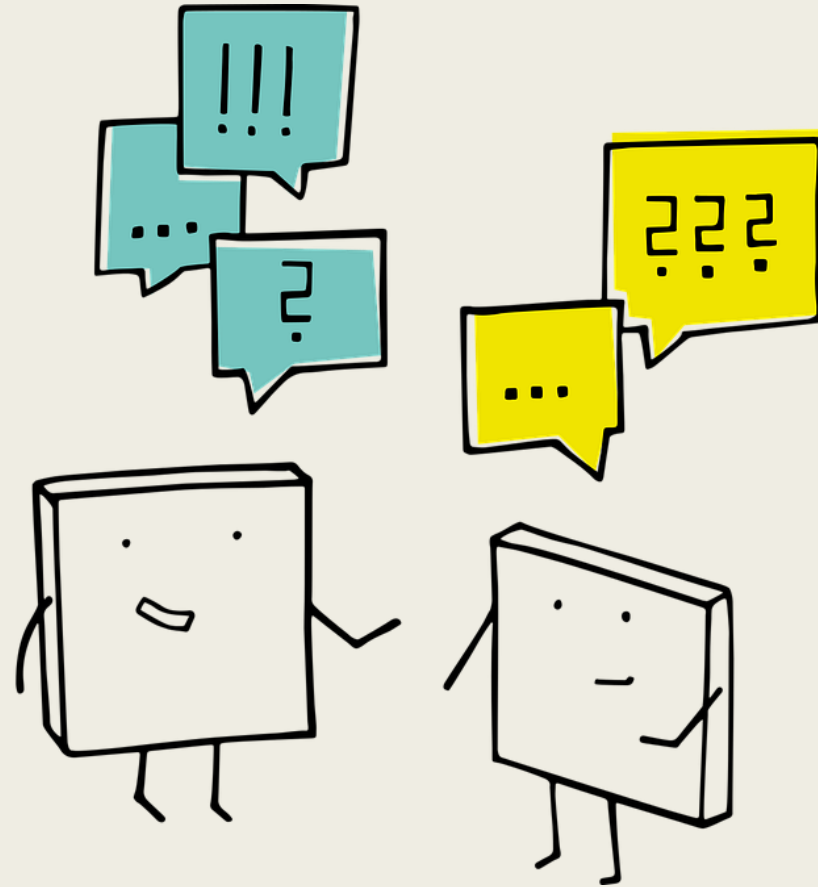


Wenn du also etwas von deiner  
Niedergeschlagenheit haben willst,  
dann musst du so dastehen ...



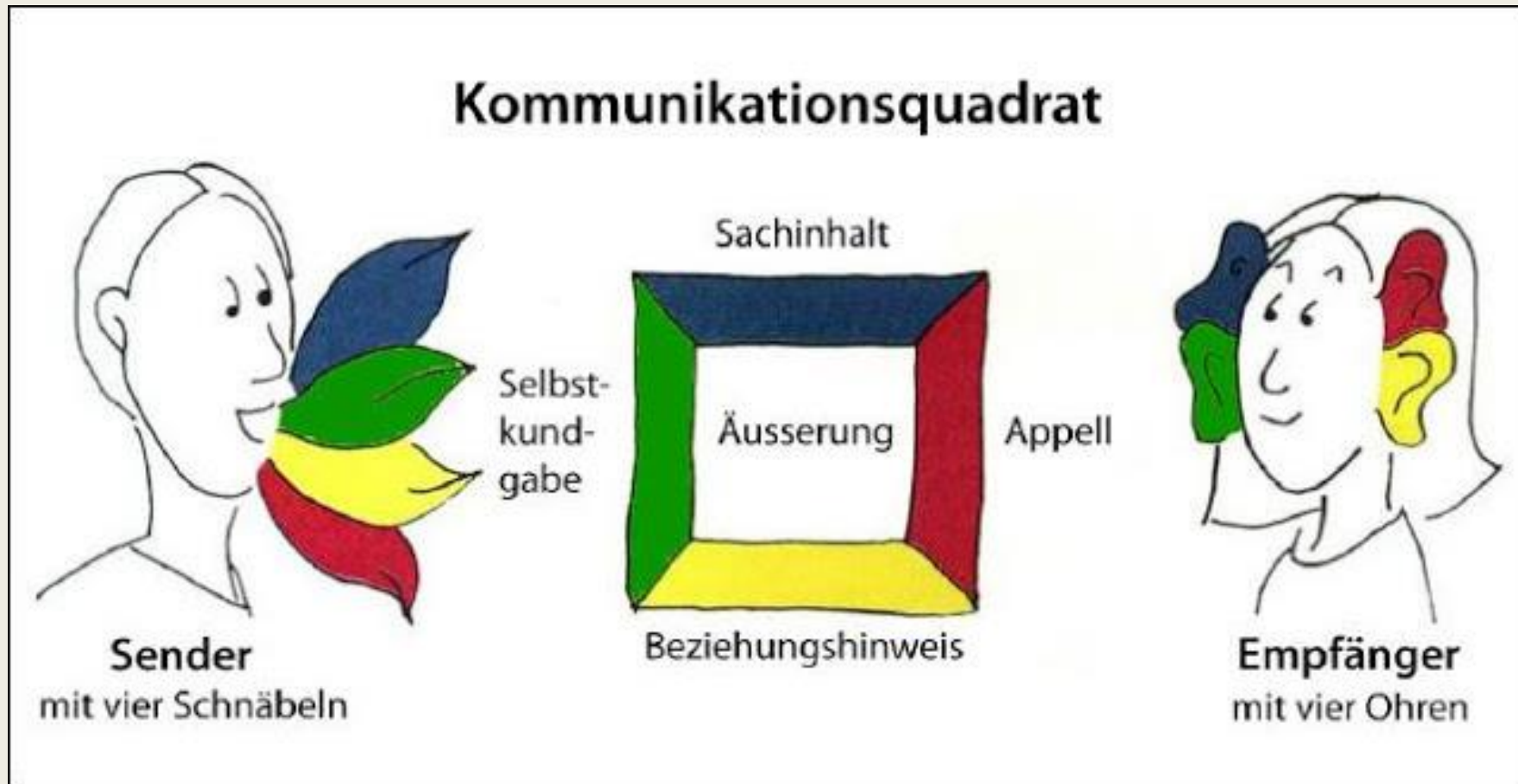
Peanuts 1960 United Feature Syndicate, Inc.

# Miteinander sprechen



# Miteinander sprechen

Grundlage: Schulz von Thun (1981)



Der Empfänger habe, so Schulz von Thun, prinzipiell die freie Auswahl, auf welcher Seite der Nachricht er empfängt.

## Ein Sohn sagt zu seiner Mutter: „*Der Kühlschrank ist schon wieder leer*“

<b>Sachebene</b>	„Der Kühlschrank ist schon wieder leer“ -- "Der Kühlschrank ist leer.“	„Richtig, dagegen sollten wir unbedingt etwas unternehmen.“
<b>Selbst-offenbarung</b>	"Ich habe Hunger“ – "Ich hasse leere Kühlschränke“ – "Ich mag es, wenn ich die Wahl habe“ – "Ich kann es nicht fassen, wie schnell Lebensmittel aufgebraucht sind“ – "Immer komm ich zu spät“ etc.	„Ja schade, ich weiß, dass du gerne zwischen verschiedenen Sachen aussuchst und dich vielleicht wunderst, wo alles geblieben ist, was wir gerade eingekauft hatten.“
<b>Beziehungsebene</b>	"Du sorgst nicht gut für mich.“ – "Du bist für den Kühlschrank verantwortlich“ – "Ich komme bei dir zu kurz“ usw.	Wieso bin immer ich dafür verantwortlich, kannst du nicht auch mal einkaufen gehen?“
<b>Appell</b>	"Kauf endlich ein.“ – "Sorge besser für mich.“ – "Finde heraus, wer immer alles aufisst.“	„Ich weiß schon, ich gehe gleich zum Supermarkt.“



# Miteinander sprechen (gewaltfreie Kommunikation)

- Wolf-/Giraffensprache – Du-/Ich-Botschaften

[GFK3: Wolfs und Giraffensprache - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=Xwrs2IOc2pM)



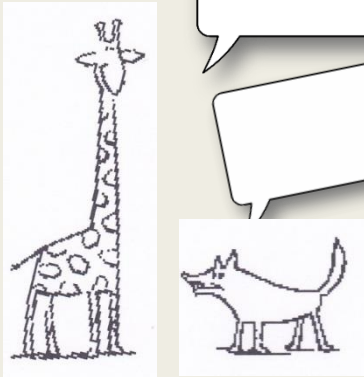
Drei Teile einer Ich-Botschaft:

Ich bin traurig,	(Gefühlsebene)
weil...	(Sachebene)
Ich möchte, dass du...	(Wunsch)



# Eigenaktivität

Bitte per Handy scannen  
und bearbeiten...



Welche Äußerung ist in der  
Wolfssprache (Du-Botschaft),  
welche in der Giraffensprache  
(Ich-Botschaft)?

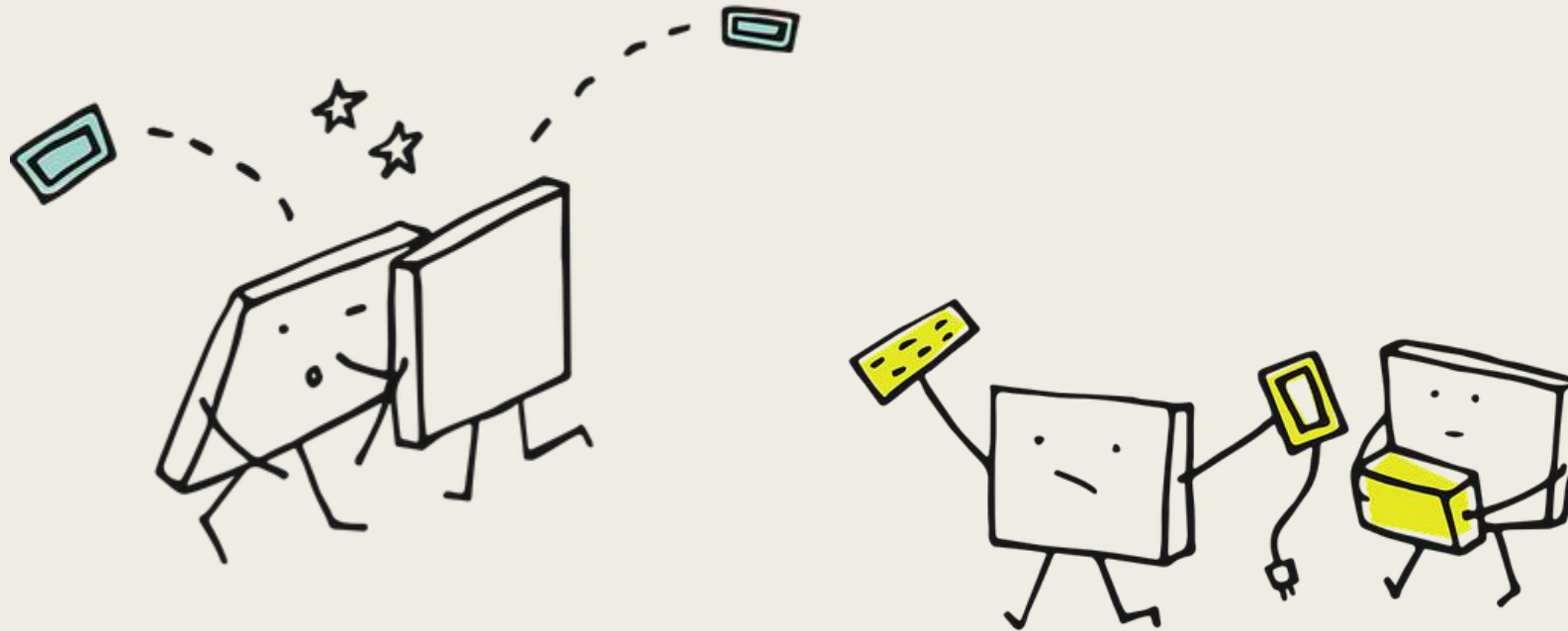


Welche Äußerung in der  
Wolfssprache (Du-Botschaft)  
lässt sich wie in die  
Giraffensprache (Ich-Botschaft)  
„übersetzen“?





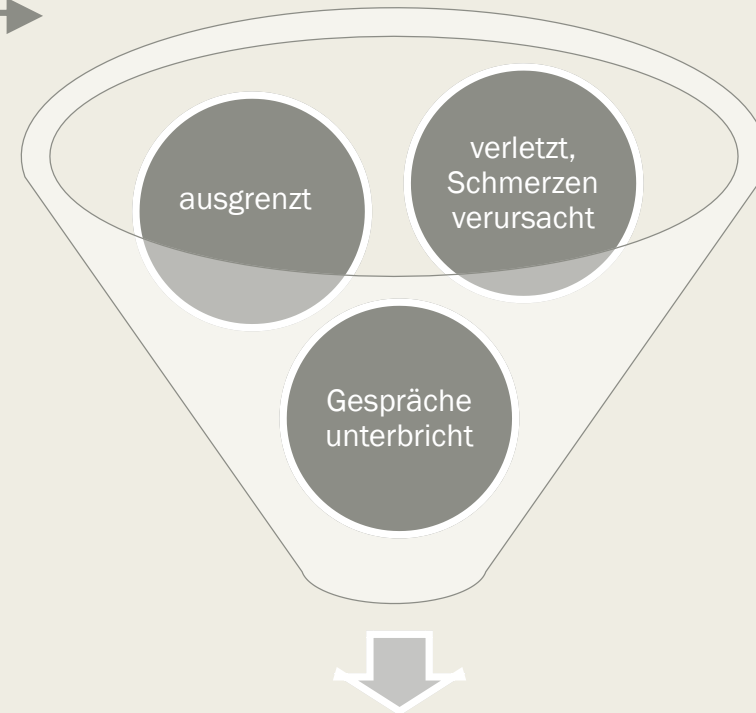
# Gewalt ist, ...



## Aspekte von Gewalt:

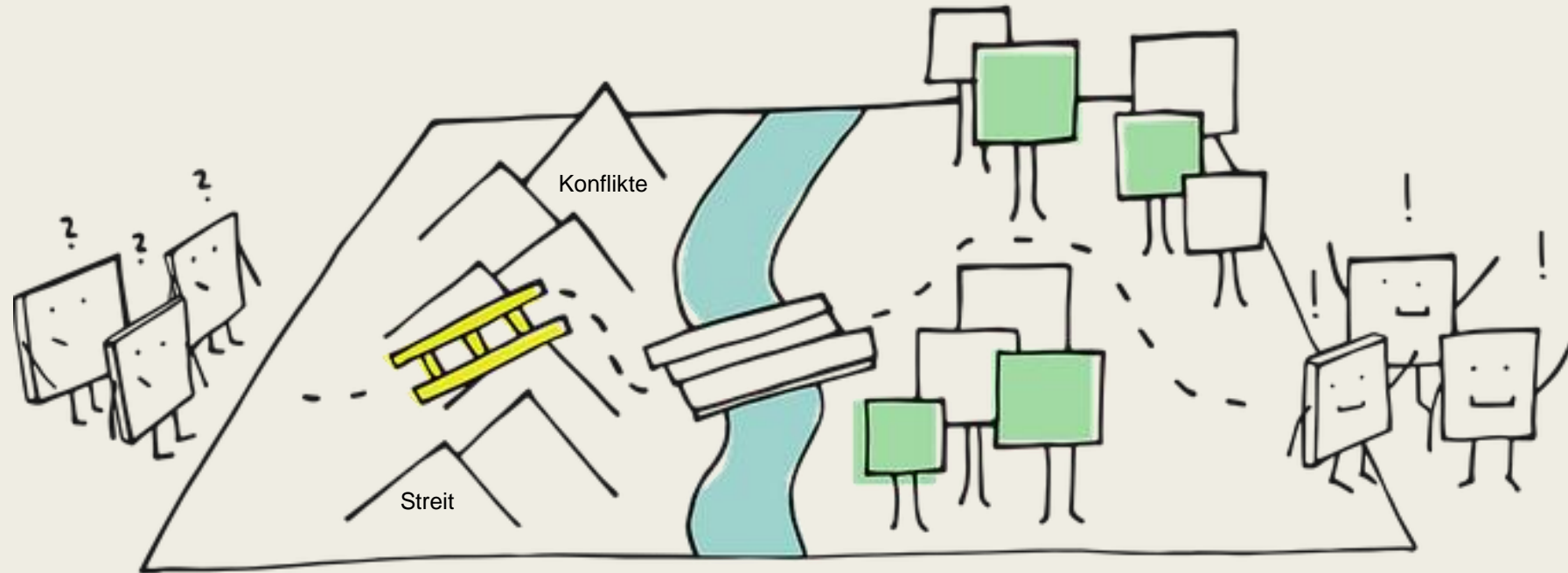
- Körperliche Gewalt
- Verbale Gewalt
- Sachbeschädigung

## Gewalt wird nicht geduldet, weil...



... neue Gewalt erzeugt wird.

# Umgang mit Konflikten



## Streitfähigkeit entwickelt sich (nach R. Valtin)

Für 5-6 jährige

bedeutet Streit unter Freunden –  
handgreiflich aneinander geraten

Die Lösung: auseinandergehen  
„Wollen wir wieder Freunde sein...?“

Motive und Gefühle sind den Kindern eher weniger bewusst.

## Für 7-10 jährige

bedeutet Streit unter Freunden -  
ebenfalls handgreiflich aneinander geraten.

Gefühle sind hier entscheidend – vor allen Dingen

- der verletzte Gleichheitsgrundsatz
- und enttäuschte Erwartungen  
werden als Auslöser wahrgenommen  
„Der hat angefangen.“

Lösung:

Streit auslösenden Handlungen sollen konkret, symbolisch oder sprachlich wieder rückgängig gemacht werden.

## Ansprüche von Erwachsenen zum Konfliktverhalten

- Regelungen mit sprachlichen Mitteln
- Es gibt keinen Sieger und keinen Verlierer.
- Kompromisse sollen gefunden werden.
- Die Interessen aller sollen gesehen werden.
- Die Beteiligten können die Interessen des anderen nachvollziehen.
- Der Konflikt kann selbst gelöst werden.
- Andere sollen ggf. um Unterstützung gebeten werden.

## Konflikte und Kommunikation

Drohungen

Beleidigungen

Behauptungen

...heizen einen Konflikt an.

...tragen zu einer Lösung bei.

Nachfragen

Sachlichkeit

Gegenseitiges  
Verständnis

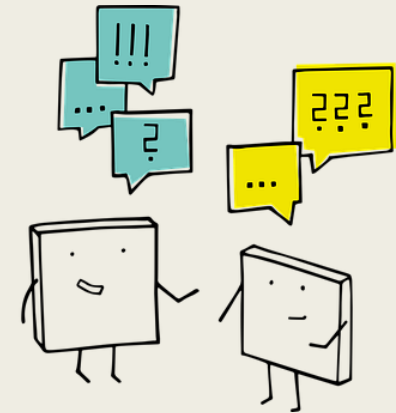


# Umgang mit Konflikten

Konflikte gehören zu einer sozial-emotionalen Entwicklung.

Aus diesem Grund ist es wichtig, die Probleme/Konflikte des Kindes nicht für das Kind zu lösen, sondern...:

- Gespräche mit dem Kind (ernst nehmen, zuhören..)
- Ggf. eigene Anteile in den Blick nehmen
- Handlungsalternativen besprechen



## Achtung:

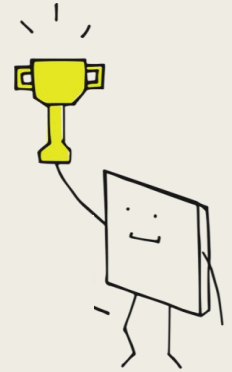
- Jeder Mensch verfügt über eine subjektive Wahrnehmung bezüglich einer (sozialen) Situation!
- Probleme, die woanders entstanden sind, müssen auch (zeitnah) dort gelöst werden!

# Zusammenfassung - „alltagstaugliche“ Tipps

Aktives Zuhören

Gefühle

Unterstützen statt Hindernis  
aus dem Weg räumen



Gewaltfreie Kommunikation

Ich bin ein Mensch  
und darf Fehler machen.

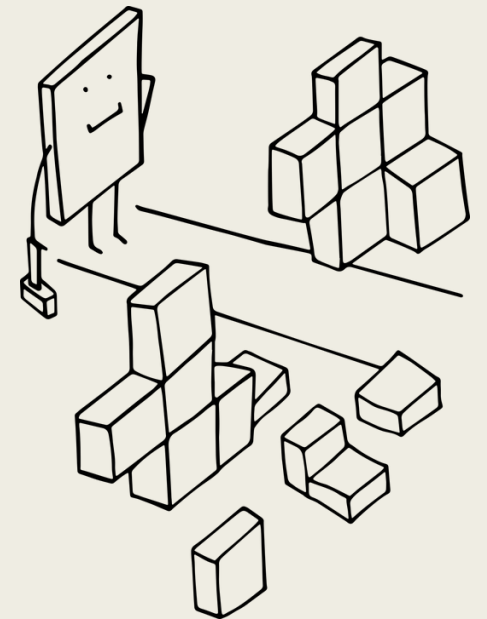


Skillssammlung

# Suchen Sie den Kontakt, wenn Sie sich Sorgen machen.

## Ansprechpartner:

- Integrierte Beratungsstelle Erlangen
- Jugendsozialarbeit an Schulen
- Schulberatung an Schulen
- Ggf. niedergelassene Kinder- und Jugendpsychiater



Tipp:

Resilienz – Was können Eltern für sich tun?  
(Vortrag von Prof. Lieb)

<https://www.dgkjp-kongress.de/psychisch-stabil-bleiben/fortbildung-3.html>



Online- Vortragsreihe der VHS Erlangen  
(Medien)



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

