



INFO NACH DEM KURS

LERNERFAHRUNGEN UND IMPULSE FÜR DAS WEITERE ÜBEN IN DER KITA/SCHULE/ZUHAUSE

Liebe Pädagogen, liebe Eltern,

ich hatte eine großartige Zeit mit Ihren Kindern! Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

Ich konnte in den Kursstunden einen Grundstein legen, einen Samen säen, und die Kinder kennen nun verschiedene Strategien und Lösungen für unterschiedliche Konfliktsituationen. Damit die Kinder im Kurs alltagsnah üben konnten, bin ich während des Kurses immer wieder in die Rolle des gemeinen Kindes Nervika, aus der 4. Klasse, geschlüpft. Dieses Kind hat Ihre Kinder beleidigt, ihnen etwas weggenommen und hat am Ende sogar mit Gewalt gedroht.

Dabei haben wir alle Situationen intensiv nach besprochen und immer wieder gemeinsam überlegt: Was steckt hinter einem gemeinen Verhalten? Welche Reaktionen von uns sind ungünstig und warum? Und wie können wir es besser machen, damit wir uns am Ende des Tages nicht verletzt fühlen, unsere Sachen zurückbekommen, Gefahren richtig einschätzen, unsere Probleme bis zu einer gewissen Grenze alleine lösen und erkennen und wann diese Grenze überschritten wird?

Damit die Kinder das Gelernte nun verinnerlichen, ist Wiederholung sehr wichtig! Daher möchte ich Ihnen die Lernerfahrungen kurz zusammen fassen und Impulse mitgeben, wie sie mit Ihren Kindern in der Kita/Schule weiter üben und das Gelernte somit verfestigen können.





INFO NACH DEM KURS

LERNERFAHRUNGEN UND IMPULSE FÜR DAS WEITERE ÜBEN IN DER KITA/SCHULE/ZUHAUSE



Merksätze Teil 1: Beleidigungen und Meinungen

"Ich bleibe ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft."



"Füße auseinander, Schultern gerade, ich schaue anderen in die Augen." -Das ist die mutige Körperhaltung, mit der ich mich stärker fühle und weniger geärgert werde.

"Ich nehme nur Geschenke in mein Herz auf, denn nicht jede Meinung ist richtig, also ist auch nicht jede Meinung wichtig." Manche Meinungen oder Beleidigungen sind wie "Kacke" und "Gedankenpuppe" und wenn ich sie nicht annehme bleiben sie bei dem der sie sagt.

„Ich drehe mich um, gehe weg und hol mir die guten Dinge in mein Leben“ - So gebe ich dem Kind, das mich ärgert, keine Aufmerksamkeit und Beachtung und beschäftige mich mit guten Dingen.



Impulse:

- Erinnern Sie Ihr Kind immer wieder an die mutige Körperhaltung.
- Ermuntern Sie Ihr Kind, einem ärgernden Kind keine Aufmerksamkeit zu schenken und sich stattdessen die guten Dinge ins Leben zu holen und z.B. mit Freunden zu spielen.
- Lassen Sie sich von Ihrem Kind erklären, was ein Geschenk, ein „Kackhaufen“ und der Gedankenpups mit den Meinungen anderer Menschen zu tun haben.





INFO NACH DEM KURS

LERNERFAHRUNGEN UND IMPULSE FÜR DAS WEITERE ÜBEN IN DER KITA/SCHULE/ZUHAUSE

Merksätze Teil 2: KZP und STOP

„Ich **Komme zum Punkt** (KZP) und rede nicht drumrum!“ - Wenn mir etwas weggenommen wird, formuliere ich genau, was ich möchte: ein konkretes „Gib mir meinen Stift zurück!“ ist effektiver als ein „Ey, was soll das!?“

Wichtig: Dabei bleibe ich mutig stehen und ruhig und provoziere nicht. Ein höfliches „Bitte!“ braucht es in diesem Zusammenhang nicht!

"Ich gebe nicht auf mit hoher Energie"

Wenn ich meine Sache nicht sofort zurück bekomme, sage ich denselben Satz immer und immer und immer und immer wieder, auch dann, wenn das andere Kind versucht mich abzulenken. Wichtig: Dabei bleibt der Satz unverändert.



„Ein kräftiges STOPP irritiert.“

Wenn ich meine Sache auch dann nicht zurück bekomme, obwohl ich denselben Satz schon 5,6,7 Mal wiederholt habe, kann ein lautes „Stopp!“ das Gehirn des anderen Kindes wieder "anschalten". Wichtig: An das „Stopp!“ hänge ich immer die klare Aussage noch einmal dran!



„Wenn ich mich nicht in Gefahr begeben und keine Regel breche, löse ich mein Problem alleine.“

Wenn das andere Kind meine Sache irgendwo hoch legt oder wegwirft, bleibe ich ruhig und entspannt und überlege, ob und wie ich mir meine Sache zurückholen kann. Innerlich weiß ich: Ich habe mein Ziel erreicht!

Übung:

- Nehmen Sie Ihrem Kind immer mal wieder unvermittelt etwas weg (z.B. Kappe, Trinkbecker u.ä.). Achten Sie dann darauf, dass Ihr Kind den Gegenstand ohne „bitte“ und mit einer klaren Aussage zurückfordert.
- Geben Sie den Gegenstand mal sofort zurück, mal erst nach einigen Wiederholungen der Aussage. Mal versuchen Sie, Ihr Kind abzulenken („Wie viele Finger zeige ich?“), mal geben Sie den Gegenstand erst dann zurück, wenn Ihr Kind „Stopp“ gerufen und dann direkt die Aussage noch einmal ruhig und klar wiederholt hat.
- Sie geben den Gegenstand „indirekt“ zurück, indem Sie ihn woanders (z.B. auf einem Regal) abstellen. Achten Sie dann darauf, dass Ihr Kind ruhig und entspannt bleibt, sich den Gegenstand holt und Sie nicht weiter beachtet. Kann sich Ihr Kind gefahrlos selbst helfen?





INFO NACH DEM KURS

LERNERFAHRUNGEN UND IMPULSE FÜR DAS WEITERE ÜBEN IN DER KITA/SCHULE/ZUHAUSE

Merksätze Teil 3: Gefühle und Gefahren

"Ich höre auf meine Gefühle, denn sie zeigen mir den Weg wie ein Kompass."

-->Jedes Gefühl ist erlaubt, aber nicht jede Handlung ist ok. - Das Gefühl ist nie das Problem und ich darf **jedes** Gefühl haben, auch die „schlechten Gefühle“; ich muss mir aber immer eine Handlung überlegen, die nicht nur meinen Kompass wieder auf grün dreht, sondern die auch sozial verträglich ist.

Impuls/Basteltipp:

- Malen oder basteln Sie mit Ihren Kindern den Gefühlskompass nach und benennen und besprechen Sie die einzelnen Gefühle!
- Sprechen Sie Ihrem Kind seine Gefühle nicht ab! Ein „da musst du jetzt nicht traurig sein!“ oder „deswegen musst du doch nicht so wütend sein!“ signalisiert dem Kind, dass seine Gefühle "falsch" sind. Wenn so etwas wiederholt vorkommt, kann das Kind im schlimmsten Fall langfristig den Kontakt zu seinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen verlieren. Äußern Sie besser im ersten Schritt Verständnis für das schlechte Gefühl und überlegen Sie dann gemeinsam mit Ihrem Kind, was es nun tun könnte, damit es sich wieder besser fühlt.
- Achten Sie auf die Unterscheidung der Gefühle "Angst" (Warnsignal des Körpers!) und "Unsicherheit". Auf seine Angst sollte man hören (z.B. bei Mutproben), seine Unsicherheit (z.B. vor einer neuen Herausforderung) sollte man überwinden.



„Wenn es nicht anders geht, hole ich Hilfe, aber richtig.“

Wenn ich eine Situation nicht alleine lösen kann, weil es gefährlich ist, die nötige Handlung verboten ist oder mir körperliche Gewalt angedroht wird, dann gehe ich zu einem Erwachsenen, erzähle die ganze Geschichte und bitte danach konkret um Hilfe.

Impuls:

Wenn ihr Kind um Hilfe bittet, fragen Sie nach und schauen Sie, ob das Kind die Situation ggfs. alleine lösen kann, in dem es die im Kurs verwendeten Strategien anwendet oder ob es aufgrund einer Gefahrensituation (z.B. Gewalt/-androhung) Ihre Hilfe braucht. Wenn es Hilfe benötigt, dann unterstützen Sie es!



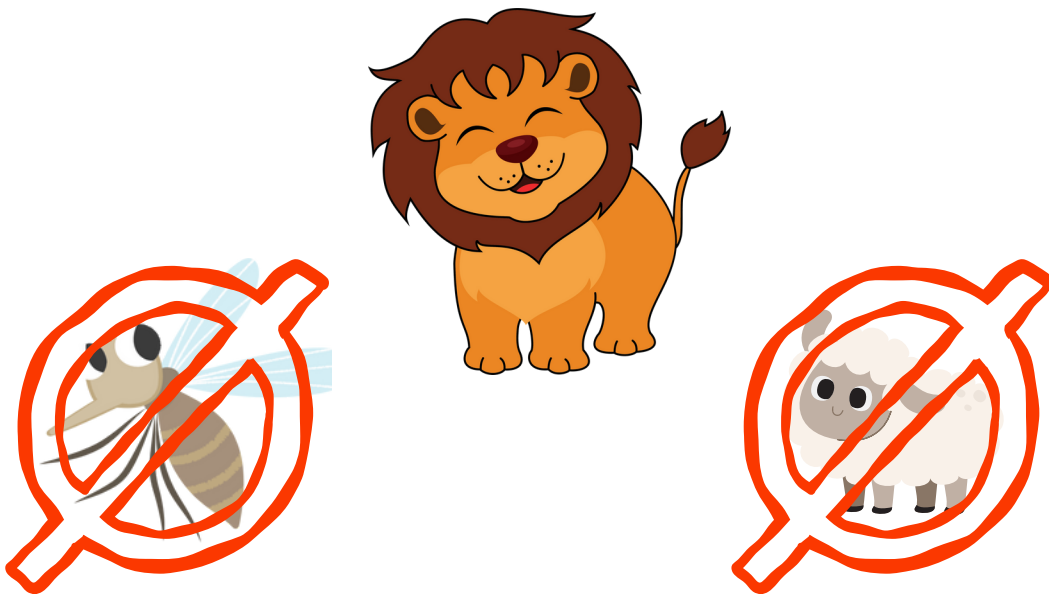


INFO NACH DEM KURS

LERNERFAHRUNGEN UND IMPULSE FÜR DAS WEITERE ÜBEN IN DER KITA/SCHULE/ZUHAUSE

Wie ein roter Faden zog sich das Tiermodell durch den ganzen Kurs, mit dem die z.T. komplizierten Inhalte für die Kinder vereinfacht dargestellt werden konnten. Die Kinder konnten dadurch gut verstehen, dass es Kinder (und Erwachsene) gibt, die sich wie Mücken benehmen und immer andere ärgern; dass es Kinder (und Erwachsene) gibt, die sich wie Schafe benehmen und sich immer aufregen und "meckern"; und dass es Kinder gibt, die sich wie Löwen benehmen – sie bleiben ruhig und entspannt und interessieren sich gar nicht dafür, was eine Mücke über sie denkt oder zu ihnen sagt. Die Bilder helfen den Kindern dabei ihr Verhalten zu reflektieren und zu schauen: "Wie habe ich mich heute verhalten." Wichtig dabei: Auch wenn es nicht immer gelingt, sich wie ein Löwe zu verhalten, geben die Kinder ihr Bestes!

Denn: Ich bin nicht perfekt und das ist gut so, aber ich gebe mein Bestes und mag mich!"





INFO NACH DEM KURS

FAMILIE ALS SICHERER HAFEN

So unterstützen Sie Ihr Löwen-Kind:

- *Dem Kind Zeit und Präsenz schenken / aufmerksam zuhören*
- *Weniger Medien sowohl auf Eltern- als auch Kindseite*
- *Ruhe & Entspannung*
- *Langeweile darf sein und ist für Kinder wichtig :)*
- *Viel guter Schlaf*
- *Gesunde Nahrung*
- *Viel Bewegung an der frischen Luft*
- *Viel Spaß und Freude mit den Liebsten*
- *Freies Spiel mit den Freunden im Freien*
- *Gute, positive Gedanken*
- *Ein positives Umfeld*
- *Starke Vorbilder*
- *Weniger Streit... und gaaaaaaanz viel bedingungslose Liebe!*





INFO NACH DEM KURS DAS BIN ICH



Corinne "Coco" Albers

- Selbstbehauptungs-und Resilienztrainerin
- nach dem Konzept von "Stark auch ohne Muckis"
- Mama von zwei Mädchen

Sie finden mich unter:

www.starke-sternenfaenger.com

Instagram: [starke.sternenfaenger](https://www.instagram.com/starke.sternenfaenger)

corinne@starke-sternenfaenger.com

Mobil: +49 1525 3866802





COCOS

EMPFEHLUNGEN*

BÜCHER FÜR GROß & KLEIN

DANIEL DUDDEK: SEI STARK WIE EIN LÖWE-
WIE ELTERN IHRE KINDER GEGEN MOBBING
WAPPEN

TANJA RÖDIG: FINDE DEN ZAUBERER IN DIR-
SELBSTSICHERHEIT UND INNERE STÄRKE FÜR
KINDER (AB 6 JAHREN)

JULIA VOLLMERT: EIN RUCKSACK VOLLER
GLÜCK (AUCH FÜR ERSTLESER)

KIM HILLYARD: HEDWIG WILL HOCH HINAUS
(GESCHICHTE ÜBER DEN GLAUBEN AN SICH SELBST)

DR SHEFALI TSABARY: THE AWAKENED FAMILY

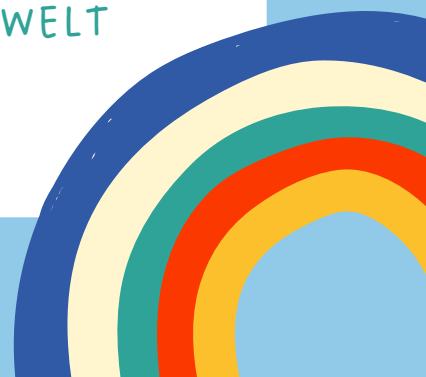
TOP EMPFEHLUNG:

CAROLINE VON ST. ANGE: ALLES IST SCHWER
BEVOR ES LEICHT WIRD (WIE LERNEN
GELINGT)

JONATHAN HAIDT: GENERATION ANGST (WIE
WIR UNSERE KINDER AN DIE VIRTUELLE WELT
VERLIEREN)



*unbezahlte Werbung aus Überzeugung





COCOS EMPFEHLUNGEN*

PODCAST/INSTA & CO



STARK INS NEUE- PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
FÜR KINDER-KOSTENLOSE ELTERNSPRECHSTUNDEN
ZU THEMEN WIE MOBBING, GROWTH MINDSET,
PUBERTÄT UVM.

LEARNLEARNING WITH CAROLINE AUF INSTA ODER
WEBSITE- WERTVOLLE TIPPS ZUM THEMA
LERNEN/KONZENTRATION/MOTIVATION UND
GROWTH MINDSET

KATHY WEBER- HERZENSSACHE- GEWALTFREIE
KOMMUNIKATION- KURSE/PODCAST



MIRA UND DAS FLIEGENDE HAUS-
BÜCHER/PODCAST/SONGS/TRAUMREISEN

HANNES KANN ES- ROCK IT!- DEIN
RAKETENSTART IN DEN TAG- PODCAST FÜR
KINDER

GOOD INSIDE WITH DR BECKY - PODCAST
DRBECKYGOODINSIDE - INSTA



SONG: ICH BIN LÖWENSTARK VON MUSIC MULE
ICH BIN WICHTIG VON ANTJE SCHOMAKER

*unbezahlte Werbung aus Überzeugung

