



Denk-Wege

Programm zur Förderung  
personaler und sozialer Kompetenzen

Projektleitung/Referentin: Dr. Rahel Jünger



Herzlich willkommen zum Themenabend:  
Wie können Eltern die soziale Entwicklung  
ihrer Kinder fördern und unterstützen?

Primarstufe Bettingen, 2. Mai 2024

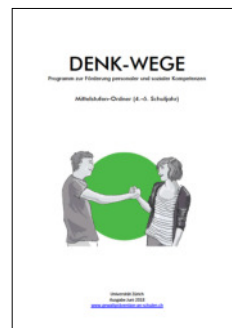
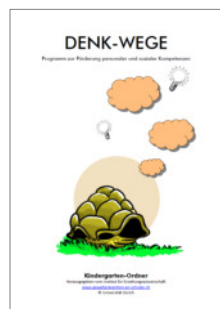
© Denk-Wege

[www.denk-wege.ch](http://www.denk-wege.ch)

## Was ist DENK-WEGE?



## Förderprogramm



### Förderung personaler und sozialer Kompetenzen

Lehrmittel für Kindergarten und Primarschule  
mit systematischem Aufbau

**Mit dem Grundgedanken** (Forschung Kriminologie, Gesundheitsförderung, z.B. Wirksame Gewaltprävention, Averdijk/Eisner et.al., 2014):

**Man kann personale und soziale Fähigkeiten vermitteln, lernen und üben**

- **Personale Kompetenzen = auf sich bezogen, Selbstkompetenzen**  
z.B. Wahrnehmung, Selbststeuerung und verantwortliches Verhalten, Selbstreflexion
- **Soziale Kompetenzen = auf andere bezogen, Kompetenzen für Interaktionen, das Miteinander in Gruppen/der Gesellschaft**  
z.B. Kontaktfähigkeit, Perspektivenwechsel und Verständnis, faires Verhalten

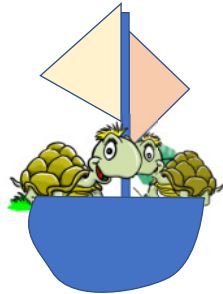


## ...in der Schule, aber wesentlich natürlich auch zu Hause!

### Personale und soziale Kompetenzen

- ...können Kinder an uns als Vorbild
- ...im Umgang mit Geschwistern, mit allen Familienmitgliedern, im familiären Zusammenleben
- gezielt in der Art, wie Sie Ihr Kind begleiten und erziehen

... erlernen. In diesem Sinne nehmen wir Sie gerne mit ins Boot – und sind gemeinsam unterwegs mit diesen Themen.



Gefördert werden Kompetenzen in 7 Themenbereichen (Schwerpunktt Themen):



- Wir sprechen mit der DENK-WEGE Arbeit verschiedene Entwicklungsebenen an:

**Emotionale, kognitive, ethische, sprachliche Ebene und Handlungskompetenzen**



- Die Fähigkeiten in diesen 7 Bereichen sind von Bedeutung...
- Schulen arbeiten mit Denk-Wege, um...



**Ebene Kind:**



- Prävention von aggressivem Verhalten, Gewaltplagen, Mobbing, Vandalismus
- Prävention Erschöpfung, Depression, Einsamkeit usw. = Psychische Gesundheit und Resilienz stärken
- Lernbereitschaft stärken

**Ziele**

- Förderung einer gesunden Entwicklung, Entfaltung
- Verantwortungsvolles Verhalten, sich integrieren können



**Ebene Klasse und Schule:**

**Ziele**

- Gesundes Schulklima u. Wohlbefinden
- Weniger Störungen im Unterricht (= mehr Lernzeit)
- Integrationsfähigkeit
- Erhöhte Kompetenz (Know-how) der LP
- Gemeinsame Sprache und Vorgehensweisen im Team



**Zur Relevanz:**

**Müde und erschöpft – ein Drittel der Schweizer Bevölkerung hat mentale Probleme**

Einer neuen Umfrage zufolge fühlen sich 34 Prozent der Schweizer Bevölkerung nicht ganz gesund. Vor allem bei über 60-Jährigen hat sich der größte Gesundheitszustand deutlich verschlechtert.



2023: Schwere Gewaltdelikte verschieben sich zu den jüngeren Kindern (13J.)



Die neueste Kriminalstatistik, die diese Woche veröffentlicht wurde, zeigt: Schwere Gewaltdelikte nahmen zu – vor allem auch bei den Jüngsten. 1365 Minderjährige zwischen 10 und 14 Jahren wurden letztes Jahr einer Gewaltstraftat beschuldigt, 11 Prozent mehr als im Vorjahr und fast 50 Prozent mehr als vor zehn Jahren. Ihnen wird Körperverletzung, Raub, sexuelle Nötigung und sogar versuchte Tötung vorgeworfen. Über 80 Prozent sind Buben.

«Auch 13-Jährige treffen sich schon im öffentlichen Raum und geraten dort dann in Streitigkeiten.»

Dirk Beyer, Gesundheitsforscher

**Prävention:**

**1% bis 3,5%**

der Unterrichtszeit für Disziplinierung



**Intervention:**

**7% bis 18,5%**

der Unterrichtszeit für Disziplinierung



Wettstein, 2013: Die Wahrnehmung sozialer Prozesse im Unterricht

**Lehrplan 21**



- Der Lehrplan 21 verlangt die **Förderung der überfachlichen Kompetenzen:**

„Es gehört zum verbindlichen Auftrag der Lehrpersonen, die fachlichen und überfachlichen Kompetenzen in allen drei Zyklen und in allen Fachbereichen aufzubauen und zu fördern.“

LP 21, Grundlagen, Überfachl. Kompetenzen

«Die Förderung der überfachlichen Kompetenzen (personale, soziale und methodische) hat einen festen und wichtigen Platz in der täglichen Unterrichtsarbeit.»

Lehrplan 21: Das Wichtigste im Überblick. Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz  
[https://lehrplan21.ch/sites/default/files/lp21\\_leporello\\_a4.pdf](https://lehrplan21.ch/sites/default/files/lp21_leporello_a4.pdf) Zugriff am 20.12. 2022

- DENK-WEGE bietet einen **fachgerechten Aufbau** dieser Kompetenzen mit Teilschritten; die **Koordination** innerhalb der Schule

Soziales Lernen, systematisch und gehaltvoll, geht NICHT  
nicht auf Kosten fachlicher Leistungen,

- stärkt fachliche Leistungen (Meta-Analyse Durlak et.al. 2011) und
- eine erfolgreiche Bildungslaufbahn  
z-proso: <https://docs.iza.org/dp13087.pdf>

[www.tagblatt.ch/leben/bildung-kinder-ueber-den-umgang-mit-gefuehlen-denn-wer-sie-unter-kontrolle-hat-kommt-eher-ins-gymi-ld.2311139](http://www.tagblatt.ch/leben/bildung-kinder-ueber-den-umgang-mit-gefuehlen-denn-wer-sie-unter-kontrolle-hat-kommt-eher-ins-gymi-ld.2311139))

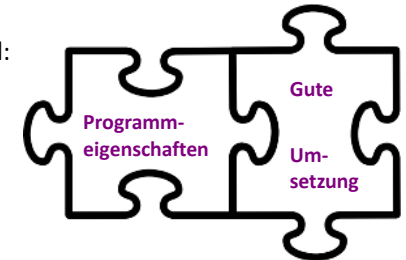


## Wirksame Prävention

Das Denk-Wege - Projekt hat...

- **wissenschaftliche Grundlagen** (vgl. [www.pgfwirkt.ch/de/projektliste/denk-wege](http://www.pgfwirkt.ch/de/projektliste/denk-wege)):
  - Programm: **Inhalt (geförderte Kompetenzen) und Programmaufbau**
  - Umsetzung: **Projektdesign**

Beides ist für Wirksamkeit entscheidend:  
= Good Practice in der schulischen  
Prävention



Denk-Wege ist...

- hoher fachlicher Qualität verpflichtet &
- auf Nachhaltigkeit ausgerichtet.



## Praktische Umsetzung

- Die Umsetzung erfolgt vor Ort durch die Lehrpersonen, das Team wird dafür aus- und weitergebildet
- **DENK-WEGE Lektionen:** Einführung, Übungen, Spiele, Rollenspiele, Geschichten, Gespräche und Reflexionen, Arbeit in Gruppen, schriftliche Arbeiten
- **Wiederkehrende Rituale, Abläufe**
- **Spontane Anwendung** der Konzepte im schulischen Alltag
- **Die Betreuung** macht auch mit

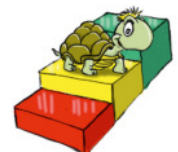


## Wie Sie Ihr Kind im personalen und sozialen Lernen fördern und unterstützen können – entlang der Schwerpunktthemen

Versuch: 3 Anregungen pro Thema! (Fokus auf 5 Themen)

Quellen:

- DENK-WEGE (und dessen wissenschaftlichen Grundlagen)
- Neue Autorität
- Lösungsorientierter Ansatz
- Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg)
- Diskurs und Studien um: Entwicklung von Selbstkontrolle (z.B. W. Mischel, R. Baumeister, Moffitt et.al., S. Kubesch) und Resilienz, Kindheit heute, Erziehung (versch. Autor/-innen)
- Persönliche Erfahrungen



## Gesundes Selbstwertgefühl

Die Kinder lernen...

- den eigenen Körper kennen und wahrnehmen
- die eigenen Stärken kennen, stolz sein zu dürfen
- positives Selbstgespräch
- mit anderen Kontakt aufzunehmen, Gespräche zu führen und Freunde zu finden
- die Einmaligkeit aller Lebewesen kennen, offen zu sein für andere
- andere anzunehmen, Wertschätzung auszudrücken und Komplimente zu machen, sie zu geniessen 😊



## Das gesunde Selbstwertgefühl unterstützen

Was Sie als Eltern tun können:

### 1. Kinder selbst tun und probieren lassen:

- Sich anziehen/umziehen, Badekleid anziehen
- Kindergartenweg, Schulweg, Weg zum Sport-Training
- Brot streichen
- Konflikt mit Bruder/Schwester lösen
- Manuelles: Bild wieder aufhängen und Nagel einschlagen
- Telefon zum Abmachen
- Fragen Berufsinformationszentrum / betr. Gymiprüfung

→ Selbstständigkeit ist Gold wert für das Selbstwertgefühl!  
(u.a., motorische Fähigkeiten, Erfahrungen und Wissen, etwas bewältigen zu können, Durchhaltevermögen)



### 2. Die Mithilfe im Haushalt einplanen:

Das Kind mithelfen lassen im Haushalt, beauftragen

z.B.

- (mit)kochen für die Familie oder etwas backen für den Besuch
- Boden wischen
- Geschirrspüler ausräumen
- Wäsche zusammenlegen
- im Garten rechen, einen Strauch schneiden
- Kompost leeren
- etc.



→ Führt zum Können

→ Kinder tragen bei: Geben stärkt und macht glücklich 😊!

→ Gemeinsame Aktivität, Beziehungszeit

→ Handeln hat Sinn, ein Ziel: Zeigen Sie, dass es Ihnen hilft, Sie sich freuen / dankbar sind.

*Tipp:*

*Beginnen Sie damit, wenn die Kinder klein sind - sie sind stolz auf das Mithelfen. Später ist es dann schon eingeübt, hat eine gewisse Selbstverständlichkeit.*

### 3. Kinder unter sich

➤ Z.B. Jungwacht/Blauring, Cevi, Pfadi



[www.jubla-stclara.ch/](http://jubla-stclara.ch/)

<https://jubla-birsfelden.ch/multimediashow-2023/>

<https://cevibasell.ch/angebote/>

[www.pfadi-riehen.ch/was-ist-pfadi](http://www.pfadi-riehen.ch/was-ist-pfadi)



## Gefühle und Verhalten

Die Kinder lernen...

- die versch. Gefühle kennen, wahrnehmen, erkennen und ausdrücken
- zu unterscheiden:  
**Gefühle ↔ Verhalten (Tun)**  
**Gefühle sind Signale:** Alle Gefühle sind in Ordnung. Das Verhalten hat Folgen und kann i. O. oder nicht i. O. sein
- Strategien für den Umgang mit unangenehmen Gefühlen
- auf das Befinden anderer Rücksicht zu nehmen, ihr Verhalten zu reflektieren



## Emotionale Fähigkeiten und anständiges Verhalten unterstützen

Was Sie als Eltern tun können:

### 1. Sprechen Sie im Alltag über Gefühle:

- Fragen Sie das Kind nach seinen Gefühlen und **HÖREN Sie zu. Oder sprechen Sie das Gefühl aus, das Sie sehen. So zeigen Sie Empathie. Und: Es hilft dem Kind, sein Gefühl wahrzunehmen und dann das Gefühl auszuhalten, zu verarbeiten.**

- Gefühle sind das Tor zum Kind, wenn es nicht spricht, sich beklagt usw. (eher auch als: Warum hast du...)
- Gefühle führen dazu, dass das Kind von sich spricht
- Gefühlsanzeigen sind wertvoll: Käufliche Flips im Buchhandel, oder Sie können bei mir
  - eine Gefühlsuhr (Kiga)
  - Gefühlskartenbeigen Jungs oder Mädchen erwerben (MST ab 3.)



[www.piep-verlag.ch](http://www.piep-verlag.ch)



Bei mir erhältlich:

- **Gefühlsuhr**
- **Gefühlskarten Junge oder Mädchen** für Mittelstufen-Kids, 43 Gefühle, gelb-grau, festes Papier:



von Marion Mebes



### 2. Gefühle ↔ Verhalten:

Zeigen: Das, was das Kind **fühlt**, ist **in Ordnung** und zeigt uns Wichtiges über uns selbst; Sie können Ihr Kind vielleicht auch verstehen (**Beziehung**).

Das Gefühl bestimmt jedoch nicht unser **Verhalten!** **Das Verhalten kann i.O. oder nicht i.O. sein - es hat Folgen** (weh tun, schaden, kaputtmachen, Ressourcen usw.) und muss ständig reflektiert werden. (**Erziehung**)



**Sprechen Sie also auch über Gefühle anderer:**

- b. **Gefühle von sich:** Kinder lernen auf Bedürfnisse anderer Rücksicht zu nehmen, wenn Eltern ihre Gefühle formulieren!
- c. Sprechen Sie mit dem Kind über die **Gefühle von anderen beim Verhalten des Kindes:**
  - Was denkst du, wie fühlt sich wohl... wenn du...
  - Wie würdest du dich fühlen, wenn...

Wenn ein **Verhalten nicht i.O. ist / rücksichtslos – , sagen Sie “Nein”**.  
Z.B.: Im Zug, wenn die Kinder mit Klappen knallen.

**NEIN!**

Drei hilfreiche Punkte dazu:

- Wir vertreten den Kindern gegenüber (oder sollten dies tun) zwei Perspektiven, die sie noch nicht selbst einnehmen können:
  - neben der Gegenwartsperspektive die **Zukunftsperspektive**
  - neben der Eigenperspektive die **Perspektive der anderen**.



**Mut zum Nein:**

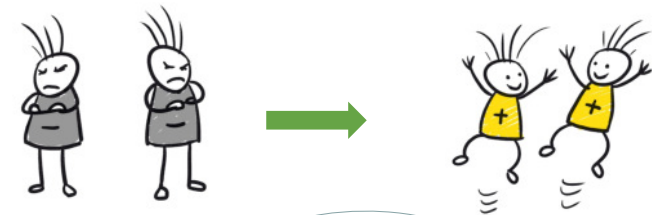
Ein Nein (Selbstkontrolle, Beschränkung usw.) kann zwar manchmal Frust des Kindes mit sich bringen, hat aber oft mit dieser **Zukunftsperspektive** und **Rücksichtnahme (Berücksichtigung von anderen)** zu tun - und es ist wichtig, dass wir Eltern diese Perspektiven einnehmen.

- Es gibt einen Unterschied zwischen (existenziellen) Bedürfnissen und (momentanen) Wünschen.  
**Als Eltern müssen wir die Bedürfnisse der Kinder erfüllen** (Nahrung, Liebe, Austausch / Interesse, Spiel usw.), **aber nicht die Wünsche**. Wir können also zum täglichen Eis oder täglichen Computer-/Handyspiel oder der ständigen Fahrt überallhin problemlos nein sagen. Das Bedürfnis nach Nahrung, Spiel, Kontakt, Technik, Balance zwischen Bewegung und Ruhe kann auch anders erfüllt werden.

*„Eltern sollten den Unterschied zwischen existenziellen Bedürfnissen und momentanen Wünschen kennen und sich gemäss ihrer eigenen Wertvorstellungen frei entscheiden, wann sie Ja und wann sie Nein sagen.“*

(Juul, S. 121)

- Auch wenn ein Kind es so erlebt, dass es Ungerechtigkeit oder eine Gemeinheit erfahren hat u. es wütend oder traurig ist: Dies ist kein Grund, dies zurückzugeben! Denn wenn wir nach dieser Logik verfahren..., hört das gegenseitige Ärgern nie auf.  
**Suchen Sie mit ihm alternative Wege**, wie ein Kind sich äussern kann, wie es hinstehen und Grenzen setzen kann, ohne dass es «mit gleicher Münze» zurückgeben muss.



Kompliment, gut gemacht!



### 3. Lesen Sie viel vor vor (→ Bibliotheken...)!

...und schauen Sie mit den Kindern, wie sich die Protagonisten fühlen

- Schöne, nahe Momente mit den Kindern
- Die Kinder lieben es!
- Das Eintauchen in Geschichten macht allen Spass
- Ergibt viele persönliche Gesprächsanlässe
- Stärkt Lernbereitschaft
- Weckt, fördert erwiesenermassen Mitgefühl



z.B. Vorlesestudie 2015:

[www.stiftunglesen.de/fileadmin/Bilder/Forschung/Vorlesestudie/Vorlesestudie\\_2015.pdf](http://www.stiftunglesen.de/fileadmin/Bilder/Forschung/Vorlesestudie/Vorlesestudie_2015.pdf)

→ Mit grösseren Kids:

Lesen Sie gemeinsam ein Buch, gegenseitiges Vorlesen  
(super z.B. im Mittelstufenalter, ca. 4., 5. Klasse)

<https://www.bibliothek-riehen.ch/>

<https://www.bibliothek-riehen.ch/Veranstaltungen>

**Bibliothek Dorf**  
Haus zur Waage  
Baselstrasse 12, 4125 Riehen  
[Weitere Infos](#)

**Bibliothek Niederholz**  
Niederholzstrasse 91, 4125 Riehen  
[Weitere Infos](#)

## Regeln und Manieren

Die Kinder...

- Lernen den Sinn von Regeln kennen
- Lernen, sich beim Entwickeln von Regeln zu beteiligen
- üben die Einhaltung



Monatsmotto – Mai

**Regeln** d.h. Regelungen,  
Vorgaben, Forderungen, Grenzen

Was Sie als Eltern tun können:

#### 1. Seien Sie mit Mut, Stärke und Liebe ein Fels in der Brandung – und beharrlich!



**Welche Werte sind Ihnen wichtig? Denken Sie aktiv darüber nach.**

Aus dieser Klarheit heraus **stehen Sie dafür hin: Fordern Sie das Verhalten ein; setzen Sie Grenzen.**

z.B.: Zukunft: gesund essen (Apfel, Karotten), regelm. Geige üben, klar begrenzte Zeit zum Spielen am Tablet/Gamen

z.B. Anstand und Perspektivenübernahme: mithelfen (Tisch decken, Wäsche abnehmen...), Abfall richtig entsorgen/mitnehmen; in Vorführung Lichthalle (Picasso) u. an entspr. Orten: leise sein! Respektvolle Sprache z.B. bei Namen; «Marco und ich». Frau: im Bus sitzen

- *Wenn Sie sich nicht sicher sind, was Sie erlauben und wo Sie eine Grenze setzen sollen, sagen Sie:  
«Ich muss es mir überlegen!» und tun Sie das in Ruhe (zu zweit, als Eltern)  
Nehmen Sie später das Thema nochmals auf.*

- Sich **im Sinne der Zukunft des Kindes** fragen und auf das Innere hören:  
Ist das mittelfristig gut für das Kind?



- Sich **im Sinne der Perspektivenübernahme** immer wieder fragen:  
Ist das in Ordnung, wie mein Kind sich verhält?  
Möchte ich das so?  
Würde ich das tun, fände ich das ok?



So spüren Sie und merken Sie, wenn etwas wichtig ist - dann fordern Sie es ein, oder wenn es nicht in Ordnung ist - dann sagen Sie ein klares NEIN.





„...viele Eltern stellen die Frage, in welchen Situationen man Nein sagen muss. Meiner Meinung nach gibt es dafür weder eine goldene Regel noch eine bestimmte Quote, wie oft pro Woche oder Monat ein Nein empfehlenswert wäre. Jede Familie muss selbst entscheiden, was sie will und **welche Werte** hierbei zum Tragen kommen.“

(Juil, 5 Grundsteine für die Familie. 2. Auflage, Kösel Verlag. 2015.)

- Was, wenn das Kind nicht tut, was Sie sagen, wenn es die Regel nicht einhält?  
Wenn das Kind doch weitermacht, auch wenn Sie **Nein** sagten?



#### Tipps: Das Wichtigste ist:

- Das Wichtigste: **Sich innerlich ganz klar sein**, sicher sein, dass und weshalb man dies will; für sich die Forderung begründet haben.  
(bei Unsicherheit nochmals: *siehe nächste Folie*)
- Davon ausgehen, dass das Kind dies tut
- Inne halten (nicht nebenbei dies und das platzieren), das Kind direkt ansehen, und die Forderung sagen, ggf. Nähe suchen/berühren
- Mit hoher Intensität Forderung platzieren; dann «loslassen» und das Kind selbst tun lassen (und davon ausgehen: Es tut es)
- Allgemein: Gleichbleibende Abläufe sind hilfreich (in den Kindergarten gehen, ins Bett gehen, Zeit am Tablet mit Gamen)

Im Notfall:

- Planen, wann es dies tut (aber präzise, mit Wecker)
- Mit dem Kind tun, aber nur einen kleinen Teil tun, das Kind macht den Hauptteil oder einen rechten Teil

## 2. Mitbestimmung (Partizipation) wächst mit dem Grösserwerden – Sie können die Beteiligung **eingeschränkt** gestalten

- **Kleine Kinder: Gehen Sie nicht fragend durch den Alltag!, sondern: «Schau, so machen wir es!» und das Kind kann mittun**  
z. B. Hallenbad, einkaufen

Kochen: «Heute kochen wir Kartoffelstock und Fleischkäse, dazu Salat. Mh, das wird fein! Was brauchen wir dazu, überleg mal?»

Hallenbad: «Wir gehen hier! Möchtest du den Zweifränkler einwerfen?»

- **Je grösser die Kinder und wenn Flexibilität besteht, Beteiligung schrittweise ausbauen und gemeinsam besprechen:**

z. B.

Kleider: A oder B

Menu: Jedes Familienmitglied schlägt ein Menu vor für die Woche

Später: Gestaltung Garten: Ping-Pong-Tisch → Gesprächszeiten!

Ferien (Varianten geben; oder ausgehen von Bedürfnissen)

Jugendlicher: Welchen Kurs/Freizeitverein belegst du?

Zimmerverteilung

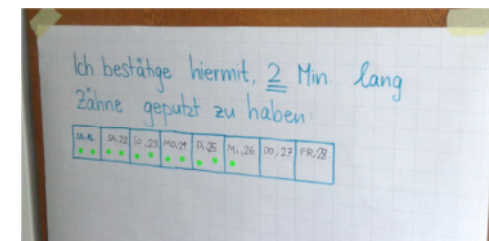
## 3. Verhalten, die Sie einfordern wollen und die immer wieder Ärger geben: **in Ruhe mit den Kindern besprechen** (geplant, nicht, wenn die Krise da ist): **Wie kann das, was ich möchte, die Forderung, besser eingehalten werden?**

- «**Ich möchte, dass....**» (z.B. regelmässiges Zähneputzen; kommen wenn ich rufe zum Tisch decken, Boden ohne Kleider).  
**Wie können wir das machen, so dass das funktioniert?»**

**Vereinbarung treffen**

→ **Code/Zeichen abmachen**

→ **Selbstkontrolle mit einer Tabelle**





Und: Tipp mit kleinen Kindern:

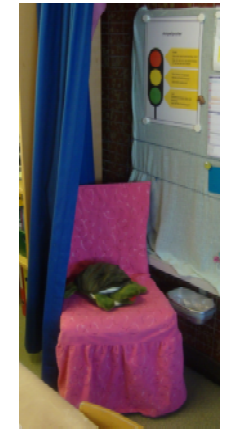
- Regeln unterwegs gemeinsam ansehen, Regeln formulieren, Bedeutung besprechen; das machen Kinder gern 😊!



## Selbstkontrolle

Die Kinder lernen...

- sich bei unangenehmen heftigen Gefühlen zu beruhigen
- Allgemein den Umgang mit unangenehmen Gefühlen wie Angst, Verlegenheit/Scheu, Frust, Eifersucht usw.
- Stress wahrzunehmen und abzubauen



## Die Entwicklung der Selbstkontrolle unterstützen

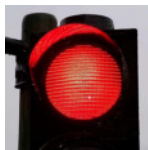
### Was Sie als Eltern tun können:

Zur Info: Aspekte der Selbstkontrolle:

- Sich beruhigen, regenerieren, wieder fassen bei Frust und unangenehmen Gefühlen
- Unterdrücken von einem Handlungsimpuls (=Inhibition) z.B. Versuchungen widerstehen, aggressives Verhalten
- Belohnungsaufschub, warten können
- Sich aufraffen und durchhalten (Durchhaltevermögen)

### 1. Vorleben!

z.B. bei Bewegung, Abstellen des Handys und von Medien, sich beruhigen, Ernährung: Dessert/Süßem/Alkohol...



## 2. Beruhigungs- und Selbststeuerungsmethoden zeigen, üben und reflektieren:

- Tief atmen (mind. 3 Mal!)
- Frust auf OK Art herauslassen: Kissen drücken, rennen, zeichnen, Tagebuch schreiben, tanzen zu Musik
- Bewegungsübung (z.B. zum Ablenken, oder Dampf ablassen)
- Wasser trinken
- Kurz Fenster öffnen, nach draussen schauen, Luft holen
- Planen: Zeitplan machen
- Wenn ich... dann kl. Belohnung für einen selbst
- An etwas Schönes denken
- Sich zurückziehen, Türe zumachen
- Kleinere Kinder, hilft auch Grossen manchmal 😊:  
In eine Trompete (laut) blasen, trommeln, Bärlı holen, umarmen usw.



### Benennen Sie die nötige Selbstkontrolle dazu bewusst:

- *Achtung, das braucht jetzt viel Geduld... atmen wir tief aus...!*
- *Vielleicht frustriert dich das jetzt ... komm, wir atmen ein paarmal richtig aus, dann sind wir schon etwas ruhiger und haben uns im Griff...*
- *Pass auf, das Warten braucht richtig viel Selbstbeherrschung/Sitzleder... meinst du, das schaffst du?*

### 3. Schwierige Situationen (die zu Wut, Stress, Streit führen)...

- von Beginn weg regeln, einschränken: **vorher!** und **kommunizieren (in Ruhe)**
- **gleichbleibend (über eine Zeit hinweg) = Gewohnheit** dann so durchziehen (als «Abläufe»):

- Mediengebrauch beenden: wie oft und wie lange: klar kommunizieren, evtl. festhalten, Wecker stellen
- Hausaufgaben: Klares Zeitgefäß, aufgeräumtes Pult (Ablenkungen weg) Etui oder Schreibzeug schön parat machen, evtl. Wecker stellen
- etc.

...so dass Selbstkontrolle «automatisch» dazu gehört



## Problemlösen



Die Kinder lernen...

- Probleme aktiv anzugehen
- zuerst nachzudenken, dann zu handeln
- angemessene (OK) und erfolgreiche Lösungsstrategien zu suchen und zu finden
- wenn nötig Hilfe zu holen
- gemeinsame Probleme zu lösen
- Konflikte zu lösen.



## Problemlösefähigkeiten unterstützen

### Was Sie als Eltern tun können:

#### 1. Wenn das Kind ein Problem hat – was tun wir oft? Sofort...

- Wenn das Kind sich beklagt, etwas fies findet (= ein Problem hat):  
**Warten können. Zuhören und da sein.**  
Ich muss das Problem nicht grad sofort selbst lösen = **Resilienz.**  
**D.h.:** Ich muss es aushalten, dass das Kind ein Problem hat, etwas nicht geht...!  
*Dies ist gar nicht so einfach....!*
- Wir geben dem Kind so die Möglichkeit, selbständig einen Lösungsweg zu suchen und auszuprobieren.
- Das Kind kann «abladen».  
 **Tipp: Man kann die Kinder oftmals fragen, ob sie Hilfe möchten (oder es einfach erzählen wollten)!**



#### 2. Lösungsrepertoire aufbauen, dem Kind helfen, dieses zu erweitern, so dass es **OK-Lösungen** hat: Mit dem Kind nachdenken: Welche **Handlungsmöglichkeiten** (→ **mehrere!**) gibt es?

**Wichtig, prüfen, vorausblicken: Welche sind günstig und in Ordnung?**  
Über die Folgen eines Verhaltens nachdenken: Längerfristige Perspektive.

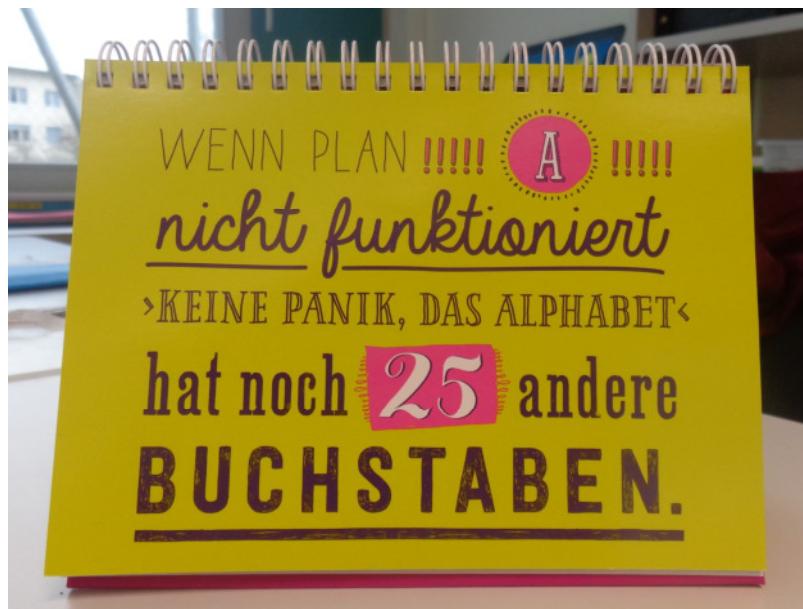
Wägen Sie ab und nutzen Sie die **Prüf-Fragen:**

- **Ist eine Idee machbar?**
- **Bin ich fair? Wie fühlen sich die anderen?**
- **Wie fühle ich mich?**
- **Halte ich die Regeln ein?**
- **Bin ich sorgfältig mit dem Material/Ressourcen?**
- **Ist es gesund, ungefährlich?**
- **Weiss ich genug? Benötige ich noch Informationen?**



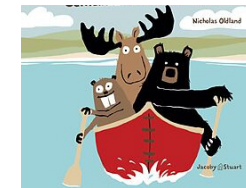
**Sie dürfen die Prüf-Fragen mitnehmen!**

Und dann: Wie kann es diese umsetzen?



Versch. Problemlösungen kennen (und nutzen) hat mit Kreativität und Flexibilität zu tun – das ist lernbar, braucht aber Übung...

3. Wenn ein Daheim ein **Problem wiederholt auftritt**, das mich / uns Eltern nervt **und bei Interessenkonflikten, lösen Sie es gemeinsam mit den Kindern**, beziehen Sie sie mit ein.  
Tendenziell wieder: nicht im Notfall selbst, sondern zu einem ruhigen Zeitpunkt.  
Fragen Sie z.B.:
  - Offen: «Kinder, wir haben ... (Problem). Wie können wir das lösen, die Situation verbessern?»
  - Interessenkonflikt: «Kinder, ihr möchtet... aber ich möchte... !? Habt ihr eine Idee, wie wir das handhaben könnten?»
 → Win-win-Lösungen suchen  
Kinder haben z.T. originelle Ideen, und wir haben sie im...



## Freundschaft und Zusammenleben

Die Kinder lernen u.a....

- Spielpartner, Freunde zu finden  
Fair zu spielen
- Freundliches, respektvolles Verhalten
- einander zu helfen und aktiv zuzuhören  
einander einzubeziehen
- auf Plagen, Ausschliessen, Auslachen,  
Beleidigen/Provozieren, Demütigen  
usw. zu verzichten
- eigenständig zu handeln



## Ein gutes Zusammenleben unterstützen

### Was Sie als Eltern tun können:

- Dem Kind verschiedene Welten eröffnen, z.B.:  
Natur, Kontakte/Abmachen, Bücher, Musik, Sport, Malen und Handwerken, Spiritualität etc. (d.h. auch: Zeit mit Medien beschränken!)
- **Das Kind motivieren, auf das Plagen, Ausschliessen, Auslachen, Beleidigen/Provozieren, Demütigen, auf Gemeinheiten usw. zu verzichten.**  
Sprechen Sie auch über den Schulweg, die Sprache des Kindes  
→ **Folgen und Gefühle solchen Verhaltens aufzeigen**
- **Freundliches Verhalten fördern**

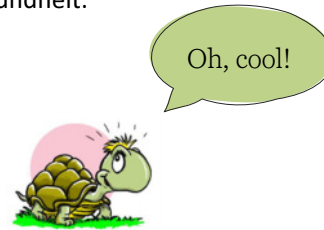


## Warum sich Freundlichkeit lernen lohnt



Freundlich sein...

- macht uns und andere glücklich
- stärkt das gesunde Selbstwertgefühl
- vermindert Stress, macht gelassen, entspannt
- unterstützt die psychische und physische Gesundheit:
  - weniger Ängste
  - weniger Sorgen
  - weniger Depressionen
  - weniger Bluthochdruck
  - weniger Schmerzen



Quellen:  
- Tages-Anzeiger: Interview mit Prof. Daniel Fessler, 2022  
- Artikel: Karrierebibel.de

## DENK-WEGE möchte Eltern miteinbeziehen

### 3 Formen:

- Komplimenten-Liste
- Hausaufgaben (Befragung, etwas ausprobieren)
- Informationen und Weiterbildung
  - Besuchsmorgen
  - Elterngespräche
  - Elternkurse
  - Schriftlich: Elternbroschüren (mit Übersetzungen)



**Machen Sie wenn immer möglich mit!**

**Lassen Sie sich inspirieren... !**

Danke sehr herzlich für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Mittun!

Von  alles Gute für Sie und Ihre Kinder!

Haben Sie Fragen ?



[rahel.juenger@denk-wege.ch](mailto:rahel.juenger@denk-wege.ch)

[www.denk-wege.ch](http://www.denk-wege.ch)

