



Kanton Zürich
Bildungsdirektion



Elternbildung

Amt für Jugend und Berufsberatung

Herzlich willkommen zum Workshop: Mit Kindern im Gespräch Rahel Jünger



Mit Kindern im Gespräch – Kinder begleiten beim Meistern von Herausforderungen

Dr. Rahel Jünger, Universität Zürich
www.denk-wege.ch

Ausgangssituation im Alltag:

Kinder kommen zuweilen nach Hause und sind...

- empört, verärgert, wütend:
sie beklagen oder beschweren sich, finden etwas blöd, unfair
- traurig, bedrückt, besorgt, ängstlich - und **sprechen darüber**
- traurig, bedrückt - und **sprechen nicht darüber**
sie lassen den Kopf hängen,
haben Bauchweh, sind gereizt/aggressiv usw.

Das heisst:

- Sie haben unangenehme Erlebnisse zu verdauen und/oder erleben unangenehme Gefühle.



Wie können wir sie in diesen Situationen

- begleiten?
- unterstützen?

Wie können wir reagieren und mit diesen Situationen,
die wir oft nicht miterlebt haben, umgehen?

Grundsätzlich zu den Anregungen / Tipps:

- Sie entstammen aus der **praktischen Erfahrung** und sind **reflektiert** im Hinblick auf pädagogische Handlungsansätze, wissenschaftliche Erkenntnisse
- Die Tipps **können Sie** miteinander **kombinieren**; ich habe sie jedoch zwecks Übersicht getrennt voneinander beschrieben.

Tipp 1: Eigene Gefühle wahrnehmen

Achten wir zunächst einmal (ohne zu werten) darauf, was mit uns und in uns geschieht, wenn das Kind sich beklagt, traurig ist. **Notieren Sie Ihre Gefühle.**

Fühlen Sie sich dann zufrieden, entspannt, gleichgültig...? Oder vielleicht eher:

ungeduldig verwirrt ratlos, hilflos gestresst erschrocken
zornig traurig beunruhigt genervt ärgerlich
Mitgefühl: besorgt gelangweilt

Stellen Sie sich Ihr Kind vor...

- wie es gestresst erzählt (empört), sich beschwert oder
- wie es traurig, bedrückt, besorgt ist.

Welche Gefühle entstehen da bei Ihnen?

Feststellung:

- Oft erleben wir selbst ebenfalls Stress, fühlen mit, sind besorgt und wir möchten, dass es dem Kind gut geht!
- Zum Teil sind wir auch ungeduldig, genervt (schon wieder...!).

Das heisst:

- Wir haben auch unangenehme Gefühle.

⇒ Handlungsimpuls:

- Wir wollen das Problem für das Kind lösen.
- Wir geben rasch (z.T. unwillkommene, unpassende) Ratschläge:
„Mach doch...!“ „Sag doch dem X....!“

Tipp 1:

Ich erachte es als sehr wichtig und gewinnbringend, **nicht in diese Falle zu tappen**, sondern wenn das Kind zu erzählen beginnt, die **eigenen Gefühle wahrzunehmen und dies zunächst einmal auszuhalten**.

- Wir sind nicht verantwortlich dafür, dass sich das Kind immer gut fühlt, es ständig angenehme Gefühle hat und angenehme Situationen erlebt!
- Wenn wir das Beste für das Kind wollen, ist wichtig zu wissen: Es hat die Kraft, einiges auszuhalten und selbst zu bewältigen! Es lernt sehr viel dabei.
- Hinweis: Wenn ein Kind geplagt wird, davon erzählt:
Mobbing ist es erst, wenn ein Kind wiederholt, über längere Zeit hinweg geplagt wird (vom gleichen Kind, den gleichen Kindern). Oft besteht ein Machtgefälle (betreffend Machtposition, körperliche Stärke) → dann Hilfe holen und Gespräch suchen (LP, SSA).

Tipp 1:

Nochmals:

Wir nehmen wahr, welche Gefühle entstehen und vorhanden sind, beim Kind und bei mir, und halten das aus.

Das führt uns zum Tipp 2:

Tipp 2: Zuhören, abladen lassen, da sein

Anstatt also grad Lösungen vorschlagen oder zu sich sagen: *Das löse ich!*:

Hören wir zu, denn Kinder wollen oft ihr Herz ausschütten, abladen.

- Zuhören und da sein ermöglichen, dass das Kind das Erlebte emotional verarbeiten kann.
- Danach ist es, wenn nötig, bereit für (kognitive) Überlegungen dazu, was man tun könnte.

Buchtipps:





Zuhören und nochmals zuhören ist nicht einfach!!
Was hilft uns dabei? Wie kann ich gut zuhören?



- a. **Selbstpflege:** Holen Sie sich einen Tee, etwas zu trinken und setzen Sie sich mit dem Kind hin.
- b. Das Kind erzählt und zeigt dabei oftmals seine Gefühle. Eigentlich ganz einfach – aber man vergisst es ohne Übung immer wieder – ist es, **das Gefühl anzusprechen, zu spiegeln, nachzufragen:**
- *Oh, das hat dich empört?*
 - *Und dann ist das frustrierend für dich?*
 - *Und das macht dir Angst...?*
 - *Bist du enttäuscht?*
 - *Jetzt bist du ganz traurig...*
- c. Was Sie auch tun können: **Das Problem als solches ansprechen** (und offen bleiben).
„Hm... das ist ein Problem...“ „Hm... das ist seltsam... / schwierig...“.
Und dann zuhören, wie das Kind reagiert.
→ Ich nehme das Kind ernst und negiere nichts.
→ Ich bringe nicht Ratschläge, sondern zeige, dass ich zum Nachdenken bereit bin.
→ Ich bleibe offen und höre weiter zu.



d. Stellen Sie Fragen!

Hierbei hilft das Eisberg-Modell:

- DENKEN:
Und wie ist das für dich, was denkst du dazu? → Ist das überhaupt ein schwerwiegenderes Problem für das Kind, oder erzählt es einfach impulsiv?
Findest du, es hat sich verändert im Vergleich zu früher?
Wie nehmen es andere wahr, was denkst du?
- FÜHLEN:
Wie fühlst du dich damit, in der Situation?
→ Gut zuhören, manchmal ist man überrascht!
- WOLLEN:
Was möchtest du denn gern in dieser Situation?
Was wäre dir wichtig?
- TUN: Schauen wir nachher an... bei Tipp 3





Universität
Zürich^{UZH}



Denk-Wege



Mit Kindern im Gespräch
Folie 14

e. Manchmal:

Körperlich reagieren und einfach nur halten!

Auf den Schoss nehmen, umarmen, hin- und herwiegen

f. **Seelenpflege / Tröster von aussen:**

Wenn es schlimm ist, eine **Honigmilch** machen,
das Stofftier bringen, eine **Bettflasche** füllen usw.



g. Und dann, am Schluss:

**Fragen, ob das Kind es mir erzählen wollte oder ob es mit mir (oder sonst wem)
über Lösungs- / Handlungsmöglichkeiten nachdenken möchte.**

Wenn ja... gelangen wir zum Tipp 3.

Austausch zum Zuhören

- **Wie leicht fällt Ihnen das Zuhören, so dass das Kind «abladen» und seine Erlebnisse verarbeiten kann?
Was hilft Ihnen dabei?**
- Geraten Sie z.T. auch in die Situation, dass Sie sofort das Problem lösen wollen und Lösungsvorschläge machen (oder selbst handeln), anstatt einfach einmal zuzuhören?

Tipp 3: Gemeinsam über Handlungsmöglichkeiten nachdenken

- a. Zum Nachdenken **brauchen wir Zeit und etwas Energie.**
Manchmal passt es spontan.
Manchmal lohnt es sich, dieses Gespräch zu planen und einen **Zeitpunkt abzumachen** (in 30min., 1h, morgen um...). Wenn man nicht mag oder keine Zeit hat, ist es gut *zu sagen*, dass dies so ist und zu schauen, wann man darüber sprechen kann.
Wichtig dann: Zuverlässigkeit.
- b. **Sammeln Sie mehrere Ideen.**
→ So haben Sie Auswahl und können überlegen, was am sinnvollsten und erfolgversprechendsten ist.



Universität
Zürich^{UZH}



Denk-Wege



Mit Kindern im Gespräch
Folie 17

c. Fragen Sie zuerst das Kind:

«Hast du schon etwas ausprobiert?»

«Hast du eine Idee, Ideen?»

«Was denkst du, wie könnte man das Problem angehen/lösen?»

«Was denkst du, was könnte die Situation verbessern?»

«Was denkst du, was könnte dir helfen?»

→ So stärken Sie die Problemlösefähigkeiten des Kindes. Sie vernehmen, was das Kind als hilfreich erachten würde. (Es gibt auch viele Menschen, die ihre Probleme gerne selbst lösen.)

Hilfreich ist:

- **Palette von Ansatzmöglichkeiten geben:**

Was kannst du selbst tun?

Was können andere (Beteiligte) tun wie die Lehrperson, deine Kollegin, wir Eltern usw.?

Wo könntest du sonst, im weiteren Rahmen, Hilfe erhalten?



- d. Dann können Sie (wenn nötig/sinnvoll) **fragen, ob das Kind gemeinsam mit Ihnen Lösungen suchen möchte oder Ihre Ideen hören möchte.**

→ Wenn ja, ist das Kind offen und interessiert am Austausch, an Inputs von aussen.

- e. Denken Sie mit dem Kind über **mögliche Folgen des Verhaltens** nach, schauen Sie voraus:

- Konkretisierungsfragen: *Was würdest du genau sagen, mit wem, wann, wo?*
- *Was würde passieren? Kann das funktionieren? Ist das günstig für alle Beteiligten?*
- *Wie fühlen sich die anderen dabei? Ist das fair?*
- *Ist das machbar (realistisch)?*

→ Ziel ist, gute (erfolgversprechende und respektvolle) Lösungen zu finden.

→ Hier können Sie dem Kind viel helfen, denn es fehlen ihm teilweise noch die Erfahrung und die Fähigkeit vorauszublicken (Folgen zu antizipieren) und zur Perspektivenübernahme.

- f. **Entscheidung:** *Was würde dich interessieren, was möchtest du (aus)probieren?*
→ Wenn das Kind auswählt, sieht es oft einen Weg und es wird aktiv.
Planung/Zusammenfassung: Was macht das Kind, was kann ich beitragen...
- g. Später punktuell nachfragen:
Nützlich, da man zuweilen merkt – aha, das ist kein Problem mehr!
Entstresst!

Und übrigens:

Sie müssen nicht den Anspruch haben, Handlungsmöglichkeiten zu suchen – und dann ist das Problem gelöst und alles paletti.

- Manche Probleme sind hartnäckig, tauchen immer wieder auf, wiederholen sich. Das geht vielen Menschen so, auch Kindern. Suchen Sie nach Verbesserungsmöglichkeiten. Manchmal ist es ein **guter Schritt, die Situation etwas zu verbessern**, auch wenn sie noch nicht perfekt ist!
- Manche Situationen sind gar nicht leicht zu lösen!
Es braucht Kreativität, Übung, und manchmal ist man auch etwas ratlos. Sie brauchen dies nicht zu verstecken. Wichtig ist, dass Sie da bleiben, weiter gemeinsam mit dem Kind nachdenken, Gedanken teilen usw.



Austausch zum gemeinsamen Nachdenken

- **Wann können Sie sich Zeit nehmen für ein gemeinsames Gespräch über Handlungsmöglichkeiten des Kindes?**
- **Lassen Sie das Kind aktiv mitdenken, nachdenken?
Helfen Sie ihm, über Folgen von Handlungsmöglichkeiten nachzudenken?**
Welche Erfahrungen machen Sie damit: Was ist manchmal schwierig bei Problem-Gesprächen und was könnte dabei helfen?



Tipp 4: Erzählkultur

Was aber, wenn das Kind nicht oder kaum spricht? Und auch sonst hilfreich ist...

- a. Schön und förderlich ist, wenn es eine **Erzählkultur** gibt: Bei uns ist dies **das Abendessen**. **Alle erzählen vom Tag, alle kommen an die Reihe**. Dort kommen auch Stress, Ärger, natürlich aber auch Erfreuliches zur Sprache. Wichtig:
- Man trifft sich dort (auch bei grösseren Kindern ist es ein Ziel, Treffpunkte zu schaffen).
 - Man hört zu, fragt nach, und die Kinder lernen, **gegenseitig zuzuhören** und erfahren, dass Eltern ebenfalls mit Stress und Ärger umgehen müssen.
 - Die Kinder wissen, dass sie dort erzählen dürfen, es ist ein **Ritual**, ein vorhandenes Gefäss. Dies animiert, Erfahrungen zu teilen. Die Kinder können hier viel abladen.



Universität
Zürich^{UZH}



Denk-Wege



Mit Kindern im Gespräch
Folie 23

b. Gefühlskarten helfen sehr!

Z.B. beim Zubettgehen (oder wenn es sehr bedrückt ist, aber nicht spricht): Wie war dein Tag? Das Kind wählt Karten aus und erzählt damit vom Tag.

→ Die Karten helfen dem Kind beim Einstieg: Es kann zuerst ohne Worte anzeigen, wie es sich fühlte/fühlt. Dann beginnt es zu erzählen, oder ich kann fragen.

Die Gefühlskarten sind wie ein «Tor» zum Kind.

→ Das Kind erhält Worte, Ausdrucksweisen.

→ Es spricht über sich, statt Schuldzuweisungen vorzunehmen (Er hat...!! Sie hat...!)

→ Die Erzählung gewinnt an Tiefe: Ich erfahre mehr, Genaueres, z.T. Überraschendes!

→ Machen Sie als Mutter oder Vater auch mit, wählen Sie Karten und erzählen auch Sie!
So kommen Sie in einen schönen Austausch!

EMMO ist ein Plüschmönsterli, das durch Umstülpen den Ausdruck von glücklich auf traurig ändert – oder andersrum. Kinder können auf diese Weise selbstständig ihre Gefühle mitteilen, auch ohne Worte.

www.kinderschutz.ch/angebote/herunterladen-bestellen/emmo



Bei mir (Mail) bestellbar:

Gefühlsuhren für Kindergarten und
Unterstufenkinder (mit 6 oder mit 10
Gefühlen):



Bei mir bestellbar (Mail):
43 Gefühlskarten von DENK-WEGE
(Junge oder Mädchen)
für Mittelstufen-Kids,
gelb-grau, 43 Gefühle:



www.piep-verlag.ch



Marion Mebes:



Frage zur Erzählkultur – zum Mitnehmen

- **Wann ist in Ihrer Familie Erzählzeit, in der alle Beteiligten erzählen, wie ihr Tag war, was sie beschäftigt?
Wann könnte sie sein?**

Wenn Sie möchten, können Sie ein Stichwort dazu in den Chat schreiben 😊.



Universität
Zürich^{UZH}



Denk-Wege



Mit Kindern im Gespräch
Folie 27

Danke!

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Mittun!
Und von  alles Gute für Sie und Ihre Kinder!

- Infos zu DENK-WEGE auf:
www.gewaltpraevention-an-schulen.ch
- Kontakt:
rjuenger@ife.uzh.ch



Anhang

DENK-WEGE ist ein evidenzbasiertes **Programm für Primarschulen** (Kindergarten, 1.-6.Klasse) zur

- langfristigen **Reduktion von Problemverhalten, Mobbing und Gewalt**
Förderung verantwortlichen Verhaltens, sich integrieren können
- **Förderung des gesunden Selbstwertgefühls, der Resilienz, psychischen Gesundheit, der Lernbereitschaft**
- **Förderung eines guten Schulklimas**

durch den **systematischen Aufbau von personalen und sozialen Kompetenzen.**



www.gewaltpraevention-an-schulen.ch

