

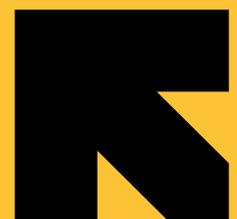
# Families Make the Difference

## Muttersprachliche Elternkurse für Familien mit Fluchtgeschichte

für Eltern von Kindern  
im Alter von 0–11 Jahren



HANDBUCH FÜR  
KURSLEITER\*INNEN



INTERNATIONAL  
**RESCUE**  
COMMITTEE



# Families Make the Difference

## Muttersprachliche Elternkurse für Familien mit Fluchtgeschichte

für Eltern von Kindern  
im Alter von 0–11 Jahren



HANDBUCH FÜR  
KURSLEITER\*INNEN



# Inhaltsverzeichnis

---

## Einleitung 5

### 1. International Rescue Committee 7

#### 1.1. Unser internationales Engagement für den Schutz von Kindern 9

#### 1.2. Unser Ansatz 13

### 2. Informationen für Kursleiter\*innen 19

#### 2.1. Die Rolle der Kursleiter\*innen 21

#### 2.2. Die Struktur und Darstellung der Kurseinheiten 22

#### 2.3. Vorbereitung der Kurseinheiten 23

#### 2.4. Durchführung der Kurseinheiten 24

Schaffen eines positiven Umfelds 24

Begrüßung der Teilnehmer\*innen und Einführung in die Thematik 24

Eröffnungsaktivität 24

Vermittlung der Kursinhalte 25

Erteilen von „Hausaufgaben“ 27

Feedback für Kurseinheit einholen 28

Überprüfen der Anwesenheit 28

Ausblick auf die nächste Kurseinheit 29

Abschlussaktivität 29

Elterncafé im Anschluss an die Kurseinheit 30

Dokumentation der Kurseinheiten 30

#### 2.5. Umgang mit schwierigen Situationen 31

Störendes oder unangemessenes Verhalten einzelner Teilnehmer\*innen 31

Kontroverse Diskussionen 31

Offenbarung von eigenen Gewalt erfahrungen durch Teilnehmer\*innen 32

Offenbarung von (eigenen) Gewaltanwendungen gegen Kinder 34

Verdacht auf Kindeswohlgefährdung 36

#### 2.6. Kinderbetreuung 38

### 3. Kurseinheiten 39

#### Kurseinheit 1: Das Konzept der fürsorglichen Erziehung 41

Begrüßung und Kennenlernen 43

Hoffnungen und Ziele der Eltern 44

Übersicht über die Kurseinheiten 45

Gruppenvereinbarungen 46

Was ist fürsorgliche Erziehung? 43

Geschlecht vs. Gender 49

Hausaufgabe 52

Feedback und Abschluss 52



## **Kurseinheit 2: Stressbewältigung und Entspannung 53**

<u>Begrüßung und Einführung 55</u>	<u>Auswirkungen des Stresses von Eltern auf ihre Kinder 61</u>
<u>Übung: Anspannung und Entspannung 56</u>	<u>Entspannungstechniken 63</u>
<u>Die sozialen und emotionalen Bedürfnisse von Eltern 57</u>	<u>Hausaufgaben 66</u>
	<u>Feedback und Abschluss 62</u>

## **Kurseinheit 3: Gehirnentwicklung bei Kindern 67**

<u>Begrüßung und Einführung 69</u>	<u>Das wunderbare Gehirn (Fortsetzung) 76</u>
<u>Die Geschichte der zwei Löwen 70</u>	<u>Zuneigung und Aufmerksamkeit zeigen 79</u>
<u>Das wunderbare Gehirn 72</u>	<u>Hausaufgaben 80</u>
<u>Spiel: Ming – Mang – Mong 75</u>	<u>Feedback und Abschluss 80</u>

## **Kurseinheit 4: Mit Kindern spielen und lernen 81**

<u>Begrüßung und Einführung 83</u>	<u>Positive Interaktionen üben 89</u>
<u>Wie sich Säuglinge und Kleinkinder entwickeln 84</u>	<u>Kindergerechtes Spielen 91</u>
<u>Vormachen und Nachmachen 86</u>	<u>Unterstützung für die Schule 93</u>
<u>Spiel: DOBA DOBA! 88</u>	<u>Hausaufgaben 94</u>
	<u>Feedback und Abschluss 94</u>

## **Kurseinheit 5: Regeln und Reaktionen bei Fehlverhalten 95**

<u>Begrüßung und Einführung 97</u>	<u>Familientreffen zu Regeln und Konsequenzen 106</u>
<u>Spiel: „Stopp-Tanz“ 98</u>	<u>Elternpflichten und Kinderrechte 107</u>
<u>Regeln und Konsequenzen 99</u>	<u>Hausaufgaben 109</u>
<u>Ablenken 102</u>	<u>Feedback und Abschluss 110</u>
<u>Loben und Ignorieren 103</u>	
<u>Rollenspiel: Ablenken oder Ignorieren von „Fehlverhalten“ 104</u>	

## **Kurseinheit 6: Psychosoziale Bedürfnisse von Kindern 111**

<u>Begrüßung und Einführung! 113</u>	<u>Reden und Zuhören 120</u>
<u>Singen: Schlaflied 114</u>	<u>Spiel: „Emotionale Scharade“ 122</u>
<u>Rituale und Routine 115</u>	<u>Einfühlsame Kommunikation mit Kindern 123</u>
<u>Die psychosozialen Auswirkungen von Krieg und Vertreibung auf Kinder 116</u>	<u>Hausaufgaben 125</u>
<u>Entspannungsübung: Abschütteln! 119</u>	<u>Feedback und Abschluss 126</u>



## **Kurseinheit 7: Gesunde Ernährung und Aktivitäten 127**

Begrüßung und Einführung 129	Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern 136
Essgewohnheiten in Deutschland 130	Essensrituale 139
Die Bedeutung einer gesunden Ernährung 131	Aktiv bleiben 139
Gesunde vs. ungesunde Nahrungsmittel 132	Hausaufgaben 141
Spiel: Überraschungs-Snack 135	Feedback und Abschluss 142

## **Kurseinheit 8: Unterstützungsangebote und Abschluss des Kurses 143**

Begrüßung und Einführung 145	Kindertageseinrichtungen (Kitas) in Deutschland 151
Unterstützung in Anspruch nehmen 146	Energie aufladen mit „Cha“ 155
Spiel: Zwei verschiedene Bälle 147	Gemeinsamer Rückblick auf den Kurs 156
Die Rolle des Jugendamtes 148	Verleihung von Urkunden 157

## **4. Elterncafé 159**

Ansatz 161	Zeichnen, Malen oder Basteln 168
Mandalas ausmalen 163	Backen oder Kochen 169
Handpuppen basteln 165	Singen und Tanzen 170
Kraft-Karten herstellen 166	

## **5. Handouts 171**

Handout: „Anzeichen von Stress“ 173
Handout: „Entspannungstechniken“ 174
Handout: „Meilensteine der Entwicklung“ 176
Handout: „Ideen für Spiele“ 184
Handout: „Kita-Konzepte“ 187

## **6. Illustrationen 189**

## **7. Anhang 201**

Leseempfehlungen 203
IRC-Quellen 205
Danksagungen 206
Impressum 207



# Einleitung

---

Eltern mit Fluchtgeschichte lieben ihre Kinder, so wie alle Eltern ihre Kinder lieben. Nach Ankunft in Deutschland sind sie jedoch häufig Belastungen ausgesetzt, die es ihnen erschweren können, ihre Rolle als fürsorgliche und aufmerksame Eltern durchgängig auszufüllen. Unsichere Aufenthaltsbedingungen, häufige Ortswechsel, wirtschaftliche Not, mangelnde Privatsphäre in Gemeinschaftsunterkünften, der Verlust ihrer Heimat und der Wegfall ihres familiären und sozialen Netzwerkes können zu Gefühlen von Hoffnungslosigkeit und Überforderung führen. Häufig verändern sich nach Ankunft in Deutschland die Rollenverhältnisse innerhalb von geflüchteten Familien, was neue Konflikte hervorrufen kann. Das Ankommen und Orientieren in einem neuen Land mit einer anderen Sprache und anderen Regeln sowie die Konfrontation mit einer neuen Kultur können anstrengend sein und zu einer großen Herausforderung für geflüchtete Familien werden. Traumatische Ereignisse, denen einzelne oder mehrere Familienmitglieder aufgrund von Krieg und Flucht ausgesetzt waren, stellen eine zusätzliche Belastung dar.

Damit geflüchtete Kinder dennoch die Aufmerksamkeit und Fürsorge bekommen, die sie für ihre Entwicklung benötigen, ist es wichtig, die Ressourcen von geflüchteten Eltern zu mobilisieren, ihre Kompetenzen im Umgang mit Stress und den Herausforderungen des Alltags zu stärken, und sie darin zu unterstützen, ihre Rolle als fürsorgliche Eltern gut auszufüllen.

Mit dem Programm „Families Make the Difference“ reagiert IRC Deutschland auf diesen Unterstützungsbedarf von geflüchteten Eltern und ihren Kindern. Ziel des Programms ist es, durch ein Angebot von muttersprachlichen Elternkursen die Erziehungskompetenzen und Stressmanagementfähigkeiten von geflüchteten Eltern zu stärken. Zudem dienen die Kurse der gegenseitigen Unterstützung und dem Austausch der Eltern untereinander.

## ZIELGRUPPE DES HANDBUCHS

Dieses Handbuch für Kursleiter\*innen bildet die Grundlage für die „Families Make the Difference“ Elternkurse für Eltern von Kindern im Alter von 0–11 Jahren und umfasst 8 Kurseinheiten. International Rescue Committee (IRC) hat das Kurshandbuch basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zu der Wirksamkeit von Elterntrainings entwickelt und bereits in 16 Ländern als Grundlage für Elternkurse genutzt. Um sicherzustellen, dass die muttersprachlichen Elternkurse die besonderen Herausforderungen für geflüchtete Eltern in Deutschland ausreichend adressieren, wurde das Handbuch von IRC Deutschland sorgfältig überarbeitet und an den deutschen Kontext angepasst.



## AUFBAU DES HANDBUCHS

Das erste Kapitel des Handbuchs beinhaltet eine kurze Übersicht über die Arbeit von IRC sowie Hintergrundwissen zu unseren Ansätzen und dem Programm „Families Make the Difference“.

Das zweite Kapitel enthält weiterführende Informationen für Kursleiter\*innen. Neben Informationen zur Rolle der Kursleiter\*innen und dem Aufbau der Kurseinheiten enthält dieser Teil Hinweise und Tipps zur Vorbereitung und Durchführung der Elternkurse und beinhaltet auch Hinweise zum Umgang mit schwierigen Situationen, die während der Kurseinheiten entstehen können.

Der dritte Teil des Handbuchs beschreibt die Struktur und den Inhalt der einzelnen Kurseinheiten. Die 8 Kurseinheiten bauen aufeinander auf und beziehen sich aufeinander. Sie enthalten Informationen zum Umgang mit Stress, zur Gehirnentwicklung bei Kindern, zu empathischer Kommunikation, zu Methoden der gewaltfreien Erziehung und angemessenen Reaktion auf „Fehlverhalten“ von Kindern, zu den psychosozialen Bedürfnissen von Kindern, zu gesunder Ernährung und Bewegung sowie zu Unterstützungsangeboten für Familien in Deutschland. Die Kurseinheiten sind interaktiv gestaltet und geben den teilnehmenden Eltern Raum für Diskussionen über unterschiedliche Erziehungsansätze, sowie für den Austausch von Informationen und Tipps.

Im vierten Kapitel wird das Konzept sowie einige Ideen für die Ausgestaltung des Elterncafés vorgestellt, das im Anschluss an jede Kurseinheit stattfinden soll.

Wir hoffen, mit diesem Handbuch für Elternkurse einen Beitrag zur Stärkung und Unterstützung von Familien mit Fluchtgeschichte zu leisten und ihnen auf diese Weise das Ankommen in Deutschland zu erleichtern. Die Mütter und Väter, die teilweise ihr Leben riskiert und viele Unwägbarkeiten und Herausforderungen in Kauf genommen haben, um ihren Kindern in Deutschland ein Leben in Sicherheit zu gewährleisten, haben unseren größten Respekt und sind uns eine tägliche Inspiration.

In unserem Wunsch, unsere Arbeit und Ansätze stetig weiterzuentwickeln, neue Partnerschaften aufzubauen und Kontakte zu knüpfen, freuen wir uns über Rückmeldungen, Anregungen und Ideen. Wenden Sie sich auch gerne per E-Mail an uns, wenn Sie mehr über unsere Arbeit in Deutschland oder in anderen Teilen der Welt erfahren möchten.

Berlin, im Dezember 2019



Laura Timm  
Programmleiterin Schutz und Teilhabe bei IRC Deutschland  
[Laura.Timm@rescue.org](mailto:Laura.Timm@rescue.org)  
<https://Rescue-DE.org>



# International Rescue Committee

International Rescue Committee (IRC) steht von Krieg und Krisen betroffenen Menschen zur Seite, um ihr Überleben und den Wiederaufbau ihrer Existenz zu sichern. Die Organisation wurde 1933 auf Anregung Albert Einsteins zur Unterstützung von Menschen, die aus dem Dritten Reich flohen, gegründet und hat sich seitdem zu einer der größten internationalen Hilfsorganisationen mit Schwerpunkt auf fragilen Kontexten entwickelt. IRC unterstützt jährlich etwa 23 Millionen Menschen in über 40 Ländern der Welt und spielt eine führende Rolle bei der Entwicklung neuer, nachweislich wirksamer Ansätze, um den Schutz und die Selbstbestimmung besonders gefährdeter Menschen zu fördern.

Seit 2016 ist IRC mit zwei Niederlassungen auch in Deutschland tätig. Arbeitsschwerpunkte sind hier der fortlaufende strategische Dialog mit anderen Akteuren der humanitären Hilfe und der Entwicklungszusammenarbeit, die Akquise von Fördermitteln und die Einflussnahme bei politischen Prozessen zugunsten derer, die von Krieg und Vertreibung betroffen sind. Darüber hinaus sind wir in fast allen Bundesländern aktiv und unterstützen geflüchtete Menschen in Deutschland in Kooperation mit regionalen Institutionen und zivilgesellschaftlichen Organisationen durch Projekte in den Bereichen Bildung, Schutz und Teilhabe und wirtschaftliche Integration.





# 1.1. Unser internationales Engagement für den Schutz von Kindern

---

## SCHUTZ VON KINDERN IN KRISENREGIONEN

Überall auf der Welt sind Kinder von Missbrauch, Ausbeutung, Vernachlässigung oder anderen Formen von Gewalt betroffen. Häufig wird Gewalt gerade von den Personen ausgeübt, die für den Schutz der Kinder verantwortlich sind. Etwa 60 Prozent aller Kinder im Alter von zwei bis vierzehn Jahren – fast eine Milliarde Mädchen und Jungen weltweit – erleben körperliche oder verbale Gewalt durch ihre Eltern oder andere Erziehungsberechtigten zu Hause. In Krisen- und Konfliktgebieten sind Kinder einem besonders hohen Risiko ausgesetzt. In 23 Ländern, von denen die meisten von Konflikten betroffen sind, erlebt jedes fünfte Kind schwere Formen körperlicher Gewalt.<sup>1</sup>

IRC gehört konsequent zu den ersten NGOs, die bei aufkommenden Krisen und Konflikten vor Ort sind. Wir arbeiten umgehend daran, Kinder, die von Gewalt bedroht sind, zu identifizieren und zu schützen, um zu verhindern, dass sich Gewalterfahrungen negativ auf ihre körperliche und geistige Entwicklung auswirken. Zudem werden sichere Spiel- und Lernräume für Kinder eingerichtet, in denen Kinder psychosoziale Unterstützung zur Bewältigung traumatischer Erlebnisse erhalten und in denen ihre sozialen und emotionalen Fähigkeiten gefördert werden. IRC verfolgt einen familienbasierten Ansatz für den Schutz von Kindern und arbeitet mit den Eltern und anderen Erziehungsberechtigten zusammen, um ein einheitliches, umfassendes und ganzheitliches Unterstützungspaket für Kinder in Krisensituationen zu gewährleisten.

Die Kinderschutzprogramme von IRC basieren auf drei Grundüberzeugungen:

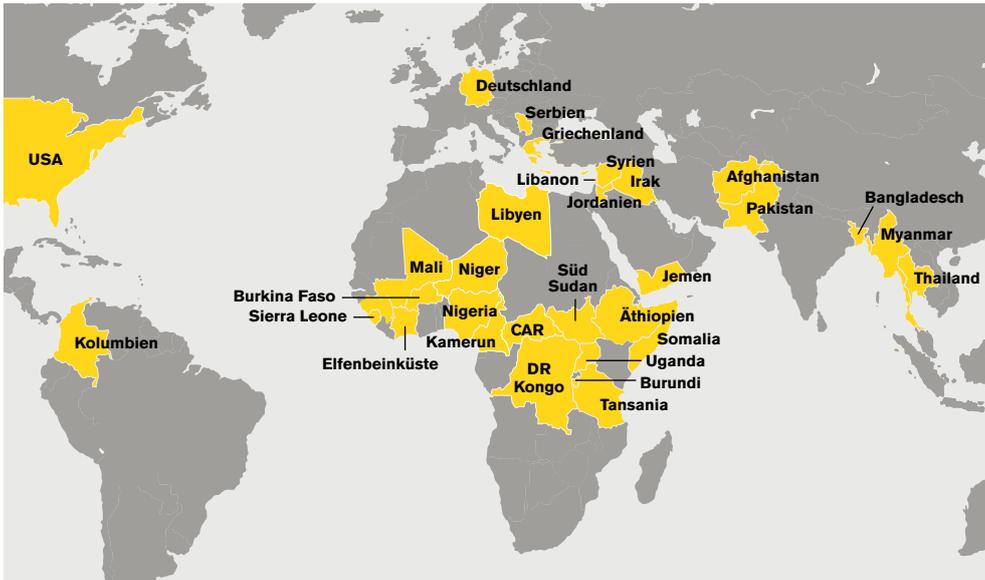
- Mädchen und Jungen haben das Recht, in einem gewaltfreien Umfeld aufzuwachsen, das die Entfaltung ihres vollen Potenzials unterstützt;
- Mädchen und Jungen können sich aktiv an ihrem eigenen Schutz und ihrer eigenen Entwicklung beteiligen;
- Familien, Gemeinschaften und staatliche Akteure spielen eine grundlegende Rolle bei der Betreuung, Förderung und dem Schutz von Kindern.

---

1 United Nations Children's Fund (UNICEF), Hidden in plain sight: A statistical analysis of violence against children, UNICEF, New York, 2014.



## HIER ARBEITEN WIR: KINDERSCHUTZPROGRAMME VON IRC



In 30 Ländern auf der ganzen Welt – von Afghanistan bis zur Demokratischen Republik Kongo, von Syrien bis Kolumbien – sorgen die Kinderschutzprogramme von IRC dafür, dass Kinder sich sicher fühlen und fürsorglich betreut werden, idealerweise in einer familiären oder familienähnlichen Umgebung, die ihr körperliches, soziales, emotionales, kognitives und ökonomisches Wohlbefinden fördert. Um dies zu erreichen, arbeiten wir mit einer Reihe von Akteur\*innen zusammen, unter anderem mit Familien, Gemeinschaften, Sozialarbeiter\*innen, der breiteren Zivilgesellschaft, staatlichen Institutionen und internationalen Organisationen. Unsere gesamte Arbeit wird durch gründliche Forschung und Wirkungsanalyse untermauert, wobei sich IRC an der globalen Diskussion über wirksame Kinderschutzpraktiken beteiligt.

## SCHUTZ VON KINDERN IN DEN VEREINIGTEN STAATEN

Unser Engagement für Menschen, die ihre Heimat aufgrund von Krisen verlassen mussten, steht auch im Mittelpunkt unserer Arbeit in den USA. In 26 Städten sorgen wir dafür, dass Flüchtlinge, Asylsuchende und andere Migrant\*innen die nötigen Ressourcen erhalten, um sich eine neue Existenz aufzubauen. IRC hat seit 1975 über 370.000 Flüchtlinge aus mehr als 119 Nationen aktiv dabei unterstützt, in den USA eine neue Heimat zu finden und ihr Leben dort zu gestalten. Zurzeit ist IRC die größte nicht-konfessionsgebundene Organisation, die Geflüchteten weltweit und in den USA zur Seite steht. Wir sind uns bewusst, dass wir nicht nur gegenüber geflüchteten Menschen, sondern auch gegenüber der Aufnahmegesellschaft eine Verantwortung tragen. IRC hat sich daher zum Ziel gesetzt, die Lebensbedingungen für Menschen mit und ohne Flucht- und Migrationsgeschichte zu verbessern.



In den Vereinigten Staaten arbeiten die Niederlassungen von IRC auf unterschiedlichen Wegen daran, Kinder vor Gewalt und Vernachlässigung zu schützen. Indem Mitarbeitende von IRC dafür sorgen, dass geflüchtete Kinder in ihren Schulen und Nachbarschaften gut ankommen und aufgenommen werden, stärken sie ihre Unterstützernetzwerke, wirken Diskriminierung entgegen und tragen zu ihrer allgemeinen Sicherheit bei. Durch die enge Betreuung einzelner Familien können Kinder und Familienangehörige gezielt an spezielle Unterstützungsangebote verwiesen werden, etwa an Angebote zur psychosozialen Unterstützung oder spezielle Gesundheitsdienste. In mehreren unserer US-Niederlassungen wird zudem eine Familienberatung angeboten, in der Themen wie gewaltfreie Kindererziehung und das Führen von gesunden, auf Gleichberechtigung beruhenden Beziehungen besprochen werden. Bestimmte Niederlassungen engagieren sich zudem in dem Programm für unbegleitete Minderjährige, das pro Jahr 400 Kinder betreut und unterstützt.

## SCHUTZ VON KINDERN IN DEUTSCHLAND

Ziel unserer Kinderschutzarbeit in Deutschland ist es, das direkte Umfeld von geflüchteten Kindern zu stärken, damit Eltern und andere Erziehungsberechtigte, Erzieher\*innen, Lehrkräfte in Schulen und Sozialarbeiter\*innen besser auf die besonderen Schutzbedarfe von geflüchteten Kindern eingehen können und ihnen die Fürsorge und Unterstützung geben, die sie benötigen.

IRC Deutschland arbeitete in der Vergangenheit mit den Betreibern verschiedener Erstaufnahmeeinrichtungen und Gemeinschaftsunterkünfte zusammen und führte Fortbildungen für Mitarbeitende durch, um diese für die besonderen Schutzbedürfnisse von Frauen und Kindern zu sensibilisieren und zu einem kinderfreundlicherem Umfeld in den Unterkünften beizutragen. In zwei Einrichtungen unterstützte IRC zudem die Durchführung einer einrichtungsspezifischen Risikoanalyse mit Fokus auf den Schutz von Kindern.

Seit 2019 konzentriert sich IRC Deutschland auf die Unterstützung der wichtigsten Bezugspersonen von geflüchteten Kindern: ihren Eltern. Mit Kursen zur Stärkung der Erziehungs- und Stressmanagementkompetenzen von geflüchteten Eltern tragen wir dazu bei, dass sich der Stress, dem Eltern ausgesetzt sind, nicht negativ auf ihre Kinder auswirkt. Eltern lernen, wie sie durch Spiele und empathische Kommunikation die Entwicklung ihrer Kinder fördern, und auf „Fehlverhalten“<sup>2</sup> angemessen

---

2 Der Begriff „Fehlverhalten“ für unerwünschte Verhaltensweisen von Kindern wie Quengeln, Wutanfälle oder das Brechen von Regeln wird von uns im gesamten Handbuch bewusst in Anführungszeichen gesetzt. Damit wird der Tatsache Rechnung getragen, dass es sich bei solchen Verhaltensweisen nicht um „falsches“ Verhalten handelt, sondern vielmehr um das natürliche Bedürfnis von Kindern, Grenzen durch Regelbrüche zu testen, und negative Gefühle wie Wut und Enttäuschung zum Ausdruck zu bringen.



und ohne Gewalt reagieren können. Sie lernen zudem, wie wichtig gesunde Ernährung und Bewegung für ihre Kinder sind und wie sie lokale Unterstützungsangebote für Familien nutzen können.

## **FORSCHUNG ZUM SCHUTZ VON KINDERN**

Allgemein gibt es bisher noch wenig verlässliche Forschung zu der Wirksamkeit von Maßnahmen zum Schutz von Kindern in Krisenregionen. Humanitäre Akteure beziehen sich bei der Ausgestaltung ihrer Kinderschutzprogramme oft auf Annahmen, Erfahrungen und Intuition anstatt auf Fakten oder Forschungserkenntnisse, was zu suboptimalen Ergebnissen und Ineffizienz führen kann. Präzise Forschungsarbeit und Wirkungsanalyse im humanitären Umfeld sind vorrangige Ziele unserer Arbeit. Wir entwickeln und implementieren in Zusammenarbeit mit internationalen Akteuren wie der *Harvard University*, *Duke University* und der *Columbia University* umfassende Forschungsvorhaben. Wir teilen unsere Erkenntnisse mit anderen, um die Grundlage für effektive Maßnahmen in krisenbezogenen Kontexten, sowie für politische Meinungsbildung und die Entwicklung von guter Praxis zu schaffen.

Unser „Families Make the Difference“ Elternprogramm wurden vor diesem Hintergrund umfassend evaluiert und auf seine Wirksamkeit getestet. In Burundi, Liberia und in der thailändisch-burmesischen Grenzregion wurden jeweils randomisiert-kontrollierte Studien durchgeführt, die bestätigt haben, dass die über einen Zeitraum von acht Wochen stattfindenden „Families Make the Difference“ Elternkurse bei den teilnehmenden Eltern zu einer Abnahme der Anwendung jeglicher Form von Gewalt gegen ihre Kinder führen. Zudem haben die Studien ergeben, dass das Wohlbefinden der Eltern und die Beziehung zu ihren Kindern durch die Teilnahme an den Elternkursen verbessert wurden.<sup>3</sup>

Weitere Untersuchungen und Erhebungen zu unseren Kinderschutzprogrammen erfolgen fortlaufend.<sup>4</sup>

---

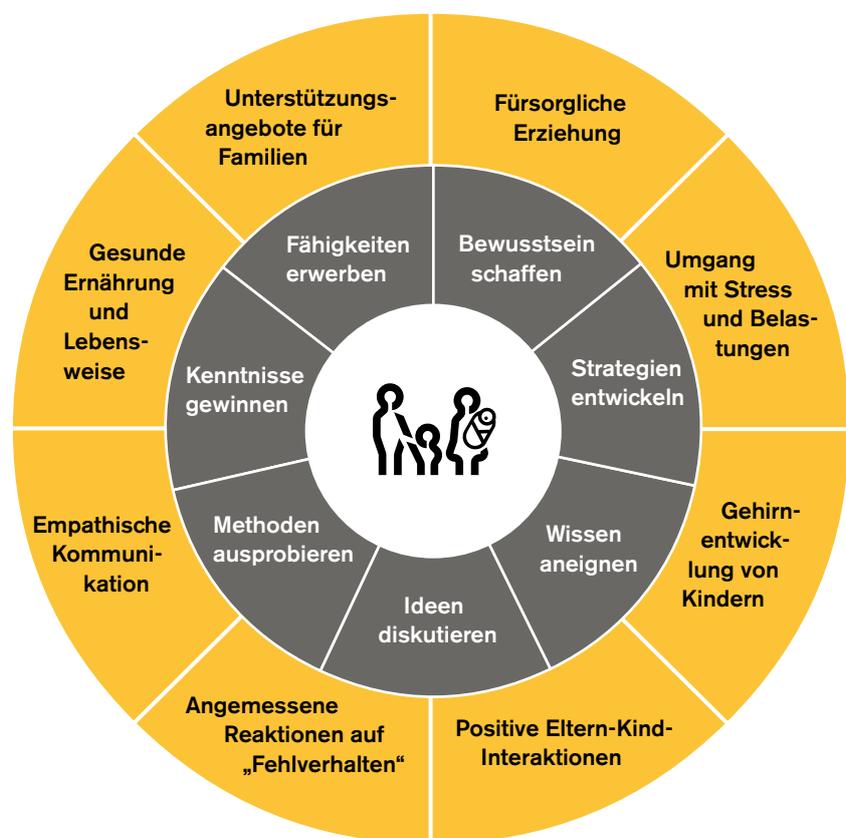
3 Sim, Amanda, Parents make the difference: IRC research brief, IRC, November 2014. URL: <https://www.rescue.org/sites/default/files/document/705/parentsmakedifferencebrieffinal18nov14.pdf>. (Stand: 04.11.2019).

4 Weitere Informationen zum Forschungsprogramm von IRC finden Sie auf: <https://airbel.rescue.org>. (Stand: 04.11.2019)



## 1.2. Unser Ansatz

Unser Ansatz basiert auf Forschungen, die zeigen, dass ein hohes Ausmaß an elterlicher Fürsorge die negativen Auswirkungen von toxischem Stress abfedern und die Resilienz von Kindern stärken kann. Erwachsenen, die selbst traumatischen Erlebnissen wie Krieg und Flucht ausgesetzt waren, fällt es aufgrund der eigenen Belastungen jedoch häufig schwer, ihrer Rolle als fürsorgliche, aufmerksame Eltern durchgängig auszufüllen. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Ressourcen von Eltern mit Fluchtgeschichte zu mobilisieren und ihre Erziehungskompetenzen sowie Kompetenzen im Umgang mit Stress und den Herausforderungen des Alltags zu stärken.



Krisen und Konflikte haben direkte und tiefgreifende Auswirkungen auf die körperliche Unversehrtheit, das Wohlbefinden und die Lernfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Neurologische Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder, die extremen Belastungen ausgesetzt waren, einer physiologischen toxischen Stressreaktion unterliegen können, die die Entwicklung ihres Gehirns hemmt und sich auf ihre körperliche und geistige Gesundheit, ihre kognitiven Fähigkeiten, ihr Verhalten und ihre sozialen Beziehungen auswirkt. Die schädlichen Folgen von toxischem Stress können jedoch aufgehalten oder rückgängig gemacht werden, wenn Kinder in einem sicheren und beständigen Umfeld spielen und lernen können.



Unser Konzept für die „Families Make the Difference“ (FMD) Elternkurse setzt genau hier an und wurde auf der Grundlage von mehr als drei Jahrzehnten Forschung über die Wirksamkeit von Elterntrainingsprogrammen entwickelt. Die Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass die Vermittlung bestimmter Elemente relevant ist, um die Erziehungskompetenzen von Eltern zu stärken und auf eine Verhaltensänderung hinzuwirken. Diese Elemente spiegeln sich in den einzelnen Kurseinheiten des „Families Make the Difference“ Elternkurses wieder:

## **1 BEWUSSTSEIN FÜR DIE BEDEUTUNG EINER FÜRSORGLICHEN, GEWALTFREIEN UND GESCHLECHTERGERECHTEN ERZIEHUNG**

Die meisten Eltern machen in der Kindererziehung intuitiv vieles richtig. Für eine fürsorgliche, gewaltfreie und geschlechtergerechte Kindererziehung ist es dennoch förderlich, dass Eltern ihre Rolle bewusst reflektieren und sich mit der Frage beschäftigen, was für Eltern sie sein, und wie sie ihre Kinder erziehen möchten. Das Konzept „Families Make the Difference“ setzt an diesen Frage an und lässt den Eltern viel Raum, sich mit ihren eigenen Vorstellungen von fürsorglicher Kindererziehung auseinanderzusetzen und sich dazu mit anderen Eltern auszutauschen.

➤ Um Jungen und Mädchen die gleichen Entwicklungschancen zu bieten, ist es wichtig, dass Eltern sich mit ihren eigenen Vorstellungen von Geschlechterrollen beschäftigen und sich die Frage stellen, inwieweit ihr Erziehungsstil von Geschlechterrollen beeinflusst wird. In unseren „Families Make the Difference“ Elternkursen werden Informationen zum Thema geschlechtergerechte Erziehung bereitgestellt und die Eltern für dieses Thema sensibilisiert ohne bestimmte Erziehungskonzepte zu propagieren.

## **2 STRATEGIEN FÜR DEN UMGANG MIT STRESS UND DEN BELASTUNGEN DES ALLTAGS**

Eltern mit Fluchtgeschichte sind oft vielen Stressfaktoren ausgesetzt. Unsichere Aufenthaltsbedingungen, mangelnde Privatsphäre in Gemeinschaftsunterkünften, der Verlust ihrer Heimat und der Wegfall ihres familiären und sozialen Netzwerkes sowie veränderte Rollenverhältnisse innerhalb der Familie: All dies kann bei Eltern zu Gefühlen von Überforderung und Unsicherheit führen. Kinder spüren diesen Stress ihrer Eltern und reagieren darauf häufig durch auffälliges Verhalten, was die Familie zusätzlich belastet. Die neurowissenschaftliche Forschung legt nahe, dass es in Kontexten, in denen Familien hohen psychischen Belastungen ausgesetzt sind oder waren, unerlässlich ist, sowohl auf die psychosozialen Bedürfnisse der Eltern als auch ihrer Kinder einzugehen, um gesunde Eltern-Kind-Beziehungen zu fördern.





- Ausgehend von dieser Forschung wird in den „Families Make the Difference“ Elternkursen vermittelt, wie wichtig es ist, dass Eltern sich Zeit für sich selbst und ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen nehmen. Zudem werden Strategie zum Umgang mit Stress ausgetauscht und diskutiert, und Entspannungstechniken vorgestellt und ausprobiert.

### 3 WISSEN ZU DEM EINFLUSS VON TOXISCHEM STRESS AUF DIE GEHIRNENTWICKLUNG VON KINDERN

Kinder mit Fluchterfahrung waren in ihren Herkunftsländern und auf der Flucht zum Teil lebensbedrohlichen Situationen ausgesetzt, haben kriegerische Handlungen erlebt und Gewalt erfahren. Der Verlust von Familienangehörigen, sowie des vertrauten Umfeldes und sozialen Netzwerkes stellen eine zusätzliche psychische Belastung für Kinder dar. Starker Stress und Belastungen, die über eine längere Zeit anhalten, werden als „toxischer Stress“ bezeichnet. Wenn Kinder über längere Zeit „toxischem Stress“ ausgesetzt sind, kann dies die Entwicklung ihres Gehirns beeinträchtigen.

- In den „Families Make the Difference“ Elternkursen wird den Eltern gezielt Wissen zu diesem Thema vermittelt und gemeinsam diskutiert, wie sie ihre Kinder bestmöglich dabei unterstützen können, diesen Stress zu mindern und zu überwinden, sowie belastende Erfahrungen zu verarbeiten.



## 4 IDEEN FÜR POSITIVE, ENTWICKLUNGSFÖRDERNDE INTERAKTIONEN ZWISCHEN ELTERN UND KINDERN

Eltern Fähigkeiten und Ideen für positive Interaktionen mit ihren Kindern zu vermitteln, stellt eine der effektivsten Komponenten von Elternprogrammen dar. Forschungsergebnisse zeigen, dass Aggressionen und „Fehlverhalten“ von Kindern und Jugendlichen verringert und die Selbstwirksamkeit von Eltern gefördert werden können, wenn Eltern dazu ermutigt werden, ihren Kindern positive Aufmerksamkeit zu schenken, Zuneigung zu zeigen und sie zu loben.

➤ Ein besonderer Schwerpunkt unserer „Families Make the Difference“ Elternkurse liegt daher auf dem gemeinsamen Sammeln und Diskutieren von Ideen für positive Eltern-Kind-Interaktionen. Zudem besprechen und üben die Eltern verschiedene Spiele, die die soziale, körperliche, kognitive und emotionale Entwicklung von Kindern unterschiedlicher Altersklassen fördern und von Eltern und Kindern gemeinsam gespielt werden können.

## 5 ANGEMESSENE REAKTIONEN AUF „FEHLVERHALTEN“ VON KINDERN

Regeln geben Kindern Struktur und vermitteln ihnen ein Gefühl von Sicherheit, weil sie wissen, was von ihnen erwartet wird. Es ist jedoch wichtig, dass Eltern Regeln auf eine angemessene Art und Weise durchsetzen und auf Regelverstöße oder sonstiges unerwünschtes Verhalten ihrer Kinder ohne die Anwendung von Gewalt reagieren. Forschungsergebnisse zeigen, dass harte körperliche und verbale Strafen gegen Kinder negative Auswirkungen auf ihre sozial-emotionale Entwicklung und ihr körperliches und geistiges Wohl haben können.

➤ In unseren „Families Make the Difference“ Kursen werden mit den Eltern gewaltfreie und angemessene Methoden und Strategien zum Umgang mit „Fehlverhalten“ von Kindern diskutiert und in Rollenspielen eingeübt.

## 6 KENNTNISSE UND FÄHIGKEITEN FÜR EINE EMPATHISCHE KOMMUNIKATION MIT KINDERN

Wenn Eltern auf eine empathische Art mit ihren Kindern kommunizieren, hören sie aktiv zu und ermutigen ihre Kinder dazu, Gefühle einzuordnen und auszudrücken. Empathische Kommunikation führt dazu, dass Kinder sich wertgeschätzt fühlen und Frustration und Wut seltener durch unerwünschtes Verhalten zum Ausdruck bringen. Zudem wird dadurch ihre Fähigkeit, Probleme selbst zu lösen, gefördert.



- Den Eltern wird in unseren „Families Make the Difference“ Kursen daher die Fähigkeit vermittelt, sensibel auf die Gefühle ihrer Kinder einzugehen, um mit ihren Kindern liebevoll und wertschätzend zu kommunizieren. Zudem lernen Eltern wie wichtig es ist, mit Kindern Gespräche über ihre Ängste und belastende Ereignisse zu führen, um sie psychisch zu entlasten.

## 7 BEWUSSTSEIN FÜR DIE BEDEUTUNG EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG UND LEBENSWEISE FÜR DIE ENTWICKLUNG VON KINDERN

Eine gesunde Ernährung und eine aktive Lebensweise sind für die Entwicklung von Kindern von großer Bedeutung. Dabei kommt es nicht nur darauf an, was und wie viel Kinder essen, sondern auch wie, wann und mit wem. Essen und gemeinsame Essenrituale haben einen großen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden von Kindern und Erwachsenen.

- In den „Families Make the Difference“ Elternkursen reflektieren die Eltern über die Essgewohnheiten in ihren Familien, diskutieren was gesunde Ernährung ausmacht und sammeln Ideen und Tipps für günstige und attraktive Alternativen zu ungesunden Lebensmitteln. Zudem wird über die Gefahren der Nutzung von Mobiltelefonen durch Kinder gesprochen und Ideen gesammelt, um eine aktive Lebensweise von Kindern zu fördern.



IRC / E. SERNAKER



## 8 KENNTNIS VON UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTEN FÜR FAMILIEN IN DEUTSCHLAND

Viele Familien haben durch die Flucht in ein neues Land nicht nur ihre Heimat, sondern auch ihr soziales Netzwerk verloren. In Situationen, in denen sie sich früher auf die Unterstützung durch Familie und Freunde verlassen konnten, stehen sie nun häufig alleine da, was zu einem Gefühl von Überforderung beitragen kann. Die Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten fremder Menschen ist meist ungewohnt, und manchen Eltern unangenehm. Vielen kostet es große Überwindung, sich einzugestehen, dass sie Unterstützung benötigen, und entsprechende Angebote aufzusuchen. Häufig fehlen Eltern auch Kenntnisse über ihre Ansprüche und die Struktur und Verfügbarkeit von unterstützenden Angeboten in Deutschland.

- › Unsere „Families Make the Difference“ Elternkursen haben aus diesem Grund auch das Ziel, Eltern auf Unterstützungsangebote für Familien in Deutschland aufmerksam zu machen und sie dazu zu ermutigen, in schwierigen Situationen entsprechende, externe Angebote in Anspruch zu nehmen.



IRC / A. OBERSTADT



## TEIL 2

---

# Informationen für Kursleiter\*innen





## 2.1. Die Rolle der Kursleiter\*innen

---

Die „Families Make the Difference“ Kursleiter\*innen sind Personen, die selbst eine Migrationserfahrung gemacht haben, und als Brückenbauer\*innen zwischen der deutschen und der Kultur ihres Herkunftslandes agieren können. Ihre Aufgabe ist es nicht nur, die in dem Kurshandbuch enthaltenen Inhalte zu vermitteln, sondern auch Raum für Reflektion zu schaffen, Diskussionen anzustoßen und diese zu moderieren. Die Eltern sollen dazu ermutigt werden, ihr eigenes Wissen und Ideen für die Erziehung von Kindern in einem neuen Umfeld mit der Gruppe zu teilen. Der Austausch von Erfahrungen und Wissen untereinander soll bei jeder Kurseinheit im Mittelpunkt stehen.

Die Kursleiter\*innen sollten sich während des gesamten Kurszeitraums darüber bewusst bleiben, dass Sie keine Sozialbetreuer\*innen für die teilnehmenden Eltern sind und sein können. Sollten die Eltern Unterstützungsbedarf haben, der über die Unterstützung, die der Elternkurs ihnen bietet, hinausgeht, sollten die Kursleiter\*innen den Eltern dabei helfen, Unterstützung bei professionellen Fachberatungen zu suchen. Dies gilt insbesondere bei Fällen von Gewalt gegen Frauen und Kinder und bei Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit. Die Kursleiter\*innen erhalten für solche Fälle eine detaillierte Liste mit Kontakten von Einrichtungen mit spezialisierten Unterstützungsangeboten, an die sie die betroffenen Personen verweisen können.

Die Kursleiter\*innen erhalten von IRC Deutschland eine einwöchige Schulung, in der sie mit den Inhalten und der Struktur der einzelnen Kurseinheiten, den Spielen und Aktivitäten, sowie den Moderationstechniken vertraut gemacht werden. Das Team von IRC steht den Kursleiter\*innen für den gesamten Kurszeitraum unterstützend zur Seite und vernetzt die Kursleiter\*innen miteinander, damit sie sich austauschen und gegenseitig beraten können. Zudem können sie jederzeit mit dem Team von IRC Deutschland in Kontakt treten und sich Unterstützung suchen.



## 2.2. Die Struktur und Darstellung der Kurseinheiten

---

Das „Families Make the Difference“ Kurshandbuch umfasst acht Kurseinheiten. Jede der Kurseinheiten ist auf der ersten Seite zusammengefasst, um einen schnellen Überblick über die einzelnen Aktivitäten und den zu vermittelnden Inhalte zu geben, einschließlich ihrer Dauer, der benötigten Materialien und der Maßnahmen, die eine besondere Vorbereitung benötigen. Von den Kursleiter\*innen wird erwartet, dass sie sich bei der Durchführung der Elternkurse eng an dem „Families Make the Difference“ Kurshandbuch orientieren, sowie an der Schulung vermittelten Inhalten. Auf den darauffolgenden Seiten sind jeweils die Informationen enthalten, die an die Eltern weitergegeben werden. sowie Spiele und Übungen, die zur Auflockerung und Veranschaulichung der Kurseinheiten dienen sollen. Jede Sitzung folgt der gleichen Struktur:

- Begrüßung der Eltern, kurzer Rückblick auf die vorherige Kurseinheit, Diskussion der „Hausaufgabe“ und einleitende Worte zum Inhalte der neuen Kurseinheit
- Eine Eröffnungsaktivität (z. B. ein Spiel, ein Lied oder eine Aktivität, um die Kurseinheit zu beginnen)
- Präsentation und Diskussion neuer Inhalte, Gruppenübungen und Videos zur Veranschaulichung der besprochenen Themen
- „Hausaufgabe“ für die nächste Woche
- Feedback der Teilnehmer\*innen und Abschlussaktivität

Die Kurseinheiten sind zum größten Teil durchgeskriptet, um den Kursleiter\*innen die größtmögliche Sicherheit bei der Vermittlung der Kursinhalte zu geben. Unter dem Schlagwort „➡ **Sagen Sie:**“ finden die Kursleiter\*innen genaue Anweisung, was sie zur Vermittlung der Kursinhalte sagen können. Die Kursleiter\*innen sollten diese Textpassagen als Vorschläge verstehen und können den Text gerne ihrem eigenen Moderationsstil und der Gruppendynamik anpassen. Sie sollten jedoch darauf achten, dass sie keine relevanten Informationen auslassen, und alle wesentlichen Inhalte an die Eltern vermittelt werden.



## 2.3. Vorbereitung der Kurseinheiten

Die Kursleiter\*innen sind dazu angehalten, die einzelnen Kurseinheiten mithilfe des Kurshandbuchs sorgfältig vorzubereiten, um eine gute Vermittlung der Inhalte und einen reibungslosen Ablauf sicherzustellen. Die Kursleiter\*innen sollten das „Families Make the Difference“ Kurshandbuch daher nach Abschluss der Schulung für die Kursleiter\*innen gründlich durchlesen und sich mit dem Inhalt der einzelnen Kurseinheiten vertraut machen. Bei Rückfragen sollten sie sich rechtzeitig beim Team von IRC Deutschland melden, um etwaige Verständnisprobleme zu vermeiden.

Zur Vorbereitung der einzelnen Kurseinheiten sollten die Kursleiter\*innen sich die Informationen für die nächste Kurseinheit vorher noch einmal genau durchlesen und die für die Kurseinheit benötigten Materialien besorgen und vorbereiten.



IRC / M. HUTCHINSON



## 2.4. Durchführung der Kurseinheiten

---

### 1. SCHAFFEN EINES POSITIVEN UMFELDS

Die „Families Make the Difference“ Elternkurse sollten ein sicherer Ort sein, an dem Eltern relevante Informationen vermittelt bekommen, praktische Fähigkeiten erwerben, aber auch Spaß haben, neue Freundschaften schließen und ihre Sorgen und Hoffnungen teilen können. Für den Erfolg ist es wichtig, dass die Eltern die Kurse von Anfang gerne besuchen und sich wohl fühlen. Die Kursleiter\*innen sollten sich daher besondere Mühe geben, während der Kurse ein freundliches und vertrauensvolles Umfeld zu schaffen. Die Kursleiter\*innen sollten sich darum bemühen, die Eltern etwas näher kennenzulernen, und sich ihren familiären Hintergrund sowie weitere Details zu ihrer Person zu merken. Sie sollten versuchen, die konkrete Lebenssituation der Teilnehmer\*innen so gut wie möglich zu verstehen, um die Herausforderungen, die ihnen im Alltag und bei der Erziehung ihrer Kinder begegnen, nachvollziehen zu können. Es ist wichtig, dass die Kursleiter\*innen die Bedürfnisse der Eltern kennen und ihr Vertrauen gewinnen.

### 2. BEGRÜSSUNG DER TEILNEHMER\*INNEN UND EINFÜHRUNG IN DIE THEMATIK

Der erste Eindruck einer Kurseinheit kann sich positiv oder negativ auf die gesamte Kurseinheit auswirken. Die Kursleiter\*innen sollten daher jede Kurseinheit positiv beginnen, indem sie die Eltern herzlich empfangen, begrüßen und fragen, wie es Ihnen geht. Fragen Sie die Teilnehmer\*innen, wie Ihre Woche verlaufen ist und ermutigen Sie sie dazu, eine positive Geschichte zu teilen. Die Geschichte kann sich auf das Thema der vorherigen Kurseinheit beziehen (z.B. eine positive Interaktion mit dem eignen Kind, ein gutes Gespräch mit einer anderen Person über die Kursinhalte, das erfolgreiche Umsetzen der „Hausaufgabe“) oder einfach eine persönliche Geschichte über einen Erfolg oder eine positive Erfahrung sein, die die Person gerne mit den anderen Teilnehmer\*innen teilen möchte. Niemand soll jedoch gezwungen werden, etwas zu erzählen. Die Kursleiter\*innen bedanken sich anschließend bei den Teilnehmer\*innen für das Teilen ihrer persönlichen Erfahrungen und Geschichten.

### 3. ERÖFFNUNGSAKTIVITÄT

Das Kurshandbuch enthält für fast jede der Kurseinheiten einen Vorschlag für eine Aktivität zur Kurseröffnung, um die Teilnehmer\*innen zu aktivieren. Einige der vorgeschlagenen Aktivitäten stellen bereits eine gute Einführung in die Thematik der Kurseinheit dar, bei anderen handelt es sich einfach um aktivierende Spiele, die Eltern als Anregung mit nach Hause nehmen können. Sofern in den Kurseinheiten keine Eröffnungsaktivitäten vorgeschlagen sind, oder können Kursleiter\*innen gerne eigene Übungen und Spiele vorschlagen, oder die Eltern fragen, ob sie Spiele und





Übungen kennen, die sie der Gruppe gerne vorstellen würden. Die Eröffnungsaktivitäten sollen Spaß und Entspannung bringen und einen fröhlichen Einstieg in die Kurseinheit darstellen.

#### 4. VERMITTLUNG DER KURSINHALTE

Das „Families Make the Difference“ Kurshandbuch verwendet einen partizipativen, aktiven Lernansatz, der sicherstellt, dass Eltern während der Kurseinheiten aktiv einbezogen werden. Die Informationen werden durch Fragen, Diskussionen, Spiele und praktische Aktivitäten präsentiert. Der Ansatz geht davon aus, dass die Eltern am besten lernen, wenn sie aktiv an den Kurseinheiten teilnehmen, anstatt passiv Informationen zu aufnehmen. Einige Schlüsseltechniken dieses Ansatzes werden im Folgenden beschrieben.

##### a) Fragen und Diskussionen

Die Kursleiter\*innen sollten darauf achten, dass ihre eigenen Redebeiträge nicht zu viel Zeit einnehmen, auch wenn einige Abschnitte viel Text und Informationen enthalten. Die Eltern sollen zwischendrin immer wieder ermutigt werden, Fragen zu stellen, eigene Ideen einzubringen, Erfahrungen zu teilen und Kursinhalte zu diskutieren. Die Kursleiter\*innen sollen anhand von Beispielen Erklärungen veranschaulichen und mit Verständnisfragen, die die Teilnehmer\*innen dazu ermutigen, wichtige Punkte in ihren eigenen Worten zu wiederholen. In dem Handbuch sind bereits mehrere Fragen enthalten, die angeregte Diskussionen und eine aktive Teilnahme der Eltern fördern sollen.



## b) Gruppenarbeit und Arbeit in Paaren

Die Arbeit zu zweit oder in kleinen Gruppen fördert aktives Zuhören und Kommunikationsfähigkeit sowie das Engagement der Teilnehmenden, weil auf diese Weise alle Eltern dazu angehalten werden, sich aktiv an Diskussionen zu beteiligen.

Die Kursleiter\*innen können frei entscheiden, auf welche Art und Weise sie die Teilnehmer\*innen in Gruppen oder Paare für verschiedene Übungen einteilen wollen. Sie können den Teilnehmer\*innen die Wahl der Partner/Gruppen auch selbst überlassen, sollten aber darauf achten, dass nicht immer die gleichen Personen miteinander eine Gruppe bilden. Teilnehmer\*innen, die miteinander verwandt sind, sollten lieber in separaten Gruppen sein, da bestimmte Familiendynamiken dazu führen können, dass einzelne Personen sich nicht trauen, sich offen und frei mitzuteilen.

Während der Gruppenarbeiten sollten sich die Kursleiter\*innen durch den Raum bewegen und den Paaren/Gruppen Hilfestellungen geben, Fragen beantworten, die Diskussionen durch Fragestellungen weiter anregen, und sich ggf. an einzelnen Diskussionen beteiligen. Am Anschluss an die Übung können Paare/Gruppen gebeten werden, die erarbeiteten oder diskutierten Aspekte und Ideen vor dem Rest der Gruppe zu präsentieren.

## c) Spiele und Übungen

Das Kurshandbuch enthält mehrere Vorschläge für Spiele, die die Kurseinheiten auflockern sollen und von den Eltern mit ihren Kinder zu Hause gespielt werden können. Die Kursleiter\*innen können sich auch weitere Spiele und Aktivitäten ausdenken, oder die Eltern fragen, ob es Spiele, Aktivierungs- und Entspannungsübungen gibt, die sie der Gruppe gerne vorstellen möchten. Bei den Aktivitäten ist es wichtig, dass alle Teilnehmer\*innen die Übung verstanden haben und sich dabei wohl fühlen. Aktivitäten, bei denen sich die Teilnehmer\*innen gegenseitig berühren, sollte nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer\*innen damit einverstanden sind. Niemand soll unter Druck gesetzt werden, bei den Aktivitäten mitzumachen. Die Kursleiter\*in sollten dafür sorgen, dass Teilnehmer\*innen sich nicht unwohl fühlen, weil sie bei einem Spiel verloren oder eine Anweisung falsch verstanden haben. Es ist ratsam, mit den Teilnehmer\*innen nach jeder Übung kurz über ihre Eindrücke und Gefühle zu sprechen. Dies gibt den Eltern die Möglichkeit, über die Übung nachzudenken und zu überlegen, ob sie das Spiel oder die Übung hilfreich fanden. Nachbesprechungen von Übungen und Aktivitäten können außerdem dazu beitragen, die Kommunikation in der Gruppe zu stärken und das gegenseitige Lernen von anderen Teilnehmer\*innen zu fördern. Nachbesprechungen können eingeleitet werden, indem eine offene Frage an die Gruppe gestellt wird, wie z. B. „Wer möchte seine Eindrücke von der Übung teilen?“



## d) Rollenspiele

Rollenspiele sind besonders effektiv, wenn es um das Erlernen und Üben neuer Fähigkeiten geht. Dieses Handbuch enthält verschiedene Rollenspiele, mit denen die Eltern dazu angeleitet werden, neue Kommunikationstechniken, Reaktionen auf „Fehlverhalten“ und Spiele miteinander zu üben, indem sie unterschiedliche Rollen, und damit auch unterschiedliche Perspektiven einnehmen. Sofern die Kinder in der Nähe oder im Raum anwesend sind, können einige der Übungen auch mit den Kindern selbst durchgeführt werden. Bei der Anleitung der Rollenspiele sollten die Kursleiter\*innen folgendes beachten:

- Bitten Sie die Eltern, sich freiwillig für Rollenspiele vor der Gruppe zu melden. Geben Sie positives Lob für die Bereitschaft, am Rollenspiel teilzunehmen!
- Geben Sie den Eltern eine anschauliche Beschreibung ihrer Rolle und der Erwartung an sie.
- Informieren Sie die Teilnehmer\*innen vor Beginn des Rollenspiels, dass das Rollenspiel unterbrochen werden kann, damit weitere Anweisungen gegeben werden können
- Erklären Sie die Fähigkeiten, die durch das Rollenspiel geübt und demonstriert werden sollen
- Beziehen Sie die gesamte Gruppe mit ein, um Vorschläge zu machen, was Eltern in der Situation tun und sagen können
- Bemühen Sie sich um ein sanftes Stoppen des Rollenspiels, wenn die Übung fehlgeht und vermeiden Sie es, den Eltern die Schuld dafür zu geben.
- Diskutieren Sie das Rollenspiel mit den Eltern im Anschluss. Fragen Sie die Rollenspieler, wie sie sich in ihren Rollen gefühlt haben und bitten Sie die zuschauenden Eltern um Feedback.
- Geben sie den Teilnehmer\*innen detailliertes und anschauliches Lob
- Wiederholen Sie am Ende den Sinn und Zweck des Rollenspiels und die dadurch geübten und demonstrierten Fähigkeiten.

## 5. ERTEILEN VON „HAUSAUFGABEN“

Gegen Ende einer jeden Kurseinheit wird den Eltern eine „Hausaufgabe“ für die nächste Woche aufgegeben. Diese bezieht sich auf den Inhalt der Kurseinheit und besteht meist darin, die erlernten Kursinhalte in der Interaktion mit ihren Kindern anzuwenden. Die „Hausaufgabe“ ist kein Pflichtprogramm, sondern soll die Eltern dazu anregen, über das in der Kurseinheit besprochene nachzudenken und nach Wegen zu suchen, neue Spiele und Aktivitäten mit ihren Kindern, eine neue Art mit



ihnen zu kommunizieren oder auf ihr Verhalten zu reagieren, auszuprobieren. Diese Erfahrungen werden dann am Anfang der nächsten Kurseinheit in der Gruppe besprochen.

## 6. FEEDBACK FÜR KURSEINHEIT EINHOLEN

Es ist wichtig, dass die Elternkurse den Teilnehmer\*innen Spaß bringen und ihre tatsächlichen Bedürfnisse und Interessen in den Blick nehmen. Die Kursleiter\*innen sind daher dazu angehalten, die Teilnehmer\*innen am Ende einer jeden Kurseinheit um Feedback in Bezug auf die gesamte Kurseinheit zu bitten. Die Kursleiter\*innen sollten die Eltern dazu ermutigen, ehrliches und konstruktives Feedback zu geben. Es ist wichtig, dass die Eltern sich mit ihren Rückmeldungen ernstgenommen fühlen und das Gefühl haben, dass Verbesserungsvorschläge berücksichtigt werden.

Folgende Fragen sollten am Ende einer jeden Kurseinheit mit den Teilnehmer\*innen diskutiert werden:

- Was hat ihnen am besten gefallen?
- Haben sie noch offene Fragen?
- Welche Elemente der Kurseinheit waren hilfreich und welche nicht?
- Haben sie Kommentare oder Vorschläge, um die Kurseinheit zu verbessern?

Die Kursleiter\*innen sollten sich beim Fragen nach Feedback bewusst sein, dass sich einige Teilnehmer\*innen wohler damit fühlen als andere, ihre Gedanken vor der Gruppe zu äußern. Möglicherweise kann es bei einigen Teilnehmer\*innen einige Zeit dauern, bis sie genügend Vertrauen zu der Gruppe und der/m Kursleiter\*in gefasst haben um Rückmeldungen zu geben. Für Teilnehmer\*innen, die ihr Feedback gerne anonym abgeben möchten, soll außerdem die Möglichkeit bestehen, ihr Feedback auf einen Zettel zu schreiben, und ihn in eine Feedback-Box zu stecken, in der schriftliches Feedback gesammelt und anschließend ausgewertet wird. Teilnehmer\*innen sollen zudem die Möglichkeiten haben, sich mit ihrem Feedback direkt an das Team von IRC Deutschland zu wenden.

## 7. ÜBERPRÜFEN DER ANWESENHEIT

Am Ende einer jeden Kurseinheit soll zudem die Anwesenheit der Teilnehmer\*innen erfasst werden. Bitten Sie die Teilnehmer\*innen, ihre Namen in die Anwesenheitsliste einzutragen und diese zu unterschreiben. Es sollte zudem angegeben werden, ob Kinder bei dem Kurs mit anwesend waren, bzw. die angebotene Kinderbetreuung wahrgenommen wurde.



## 8. AUSBLICK AUF DIE NÄCHSTE KURSEINHEIT

Die Kurseinheit sollte mit einem Ausblick auf die nächste Kurseinheit beendet werden. So wird sichergestellt, dass die Eltern wissen, was sie in der nächsten Kurseinheit erwartet, und warum es sich lohnt, in der nächsten Woche wiederzukommen.

## 9. ABSCHLUSSAKTIVITÄT

Am Ende einer jeden Kurseinheit sollten die Teilnehmer\*innen zu einer gemeinsamen Abschlussaktivität zusammenkommen. Im Gegensatz zur Eröffnungsaktivität ist es ratsam, die Kurseinheit jedes Mal mit der gleichen Abschlussaktivität zu beenden. Durch dieses Ritual soll ein Gefühl von Verbundenheit und Solidarität zwischen den Kursteilnehmer\*innen entstehen, und sie mit einem guten Gefühl aus der Kurseinheit entlassen werden:

Die Eltern stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Der/die Kursleiter\*in drückt die Hand der Person zu seiner Rechten. Diese Person wird das Gleiche tun, bis der ‚Impuls‘ zurückkommt. Während der Aktivität sollten die Eltern an glückliche Momente denken, während sie den Impuls weitergeben und die Hand der Person zu ihrer Rechten drücken. Die Übung kann mit offenen Augen durchgeführt werden, dann atmen Sie zusammen durch und wiederholen die Übung. Sofern sich alle Teilnehmer\*innen dabei wohl fühlen, können die Teilnehmer\*innen die Augen bei der Aktivität auch schließen.

Nach Abschluss der Aktivität sollen die Kursleiter\*innen den Eltern für ihre aktive Teilnahme an der Kurseinheit danken und Ihnen positive Wünsche mit auf den Weg geben.



IRC / ALAA GHOSHEH



## 10. ELTERNCAFÉ IM ANSCHLUSS AN DIE KURSEINHEIT

Im Anschluss an die Kurseinheit soll den Eltern die Möglichkeit gegeben werden, die Diskussionen aus dem Kurs und den Austausch untereinander in einem informellen

Rahmen für eine weitere Stunde zu vertiefen. Dieser informelle Austausch, der als „Elterncafé“ bezeichnet wird, soll dem besseren Kennlernen und Vernetzen der Eltern untereinander dienen und dazu beitragen, dass Eltern Netzwerke aufbauen und sich gegenseitig in ihrem Alltag unterstützen. Der Ansatz des Elterncafés wird im Teil IV des Handbuchs detaillierter beschrieben.

## 11. DOKUMENTATION DER KURSEINHEITEN

Die Kursleiter\*innen werden darum gebeten, im Anschluss an jede Kurseinheit alle abgeschlossenen Aktivitäten auf einem Dokumentationsfragebogen abzuheften und die in der jeweiligen Kurseinheit vermittelten Inhalte und Diskussionsverläufe zu dokumentieren. Sollten Aktivitäten nicht stattgefunden haben oder abgebrochen worden sein, ist dies mit einer Begründung zu vermerken. Auch das von den Teilnehmer\*innen am Ende einer jeden Kurseinheit geäußerte Feedback soll dokumentiert, und an IRC weitergegeben werden. Zudem sollen Notizen zum Engagement und der Beteiligung der Teilnehmer\*innen gemacht werden. So wird sichergestellt, dass die in den Kurseinheiten vermittelten Inhalte und die Spiele und Übungen die wirklichen Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmer\*innen adressieren und das Kurshandbuch dementsprechend angepasst werden kann.



IRC / T. TODRAS-WHITEHILL



## 2.5. Umgang mit schwierigen Situationen

---

Während der Kurseinheiten kann es für die Kursleiter\*innen zu schwierigen Situationen kommen. Hitzige Diskussionen und Streit zwischen den Teilnehmer\*innen, belastende Situationen, von denen die Teilnehmer\*innen berichten, Offenbarungen von Gewalterfahrungen oder das Bekenntnis, selbst Gewalt gegen Kinder oder Partner angewandt zu haben, können die Gruppe und vor allem die Kursleiter\*innen herausfordern.

### STÖRENDES ODER UNANGEMESSENES VERHALTEN EINZELNER TEILNEHMER\*INNEN

Angesichts des sensiblen Inhalts einiger Kursinhalte sollten die Kursleiter\*innen die Dynamik zwischen den Teilnehmer\*innen und das Verhalten der einzelnen Teilnehmer\*innen innerhalb der Gruppe konstant im Blick behalten. Sollten Anzeichen darauf hindeuten, dass einzelne Teilnehmer\*innen die Diskussionen stören oder dominieren und/oder andere sich unwohl fühlen und zurückziehen, sollten die Kursleiter\*innen darauf reagieren und störendes oder unangemessenes Verhalten unterbinden. Gespräche mit einzelnen Teilnehmer\*innen im Anschluss an die Kurseinheit können dazu beitragen, Situationen zu klären, Missverständnisse zu vermeiden und unangemessenes Verhalten zu adressieren.

### KONTROVERSE DISKUSSIONEN

Eltern können unterschiedlicher Meinung darüber sein, welche Erziehungsstile die richtigen sind und darüber in hitzige Diskussionen geraten. Zwar sollen die Kursleiter\*innen Diskussionen zwischen den Teilnehmer\*innen anregen, sie müssen aber gleichzeitig darauf achten, dass die Diskussionen respektvoll, ausgewogen und konstruktiv bleiben. Sofern einzelne Teilnehmer\*innen die Diskussion mit ihren Ansichten dominieren und andere Teilnehmer\*innen nicht zu Wort kommen lassen, einschüchtern oder abwerten, muss die Diskussion unterbrochen oder sogar abgebrochen werden. Die Kursleiter\*innen sollten dabei bestimmt, aber respektvoll vorgehen. Sie sollten sich bei allen Teilnehmer\*innen für die Diskussion bedanken und die Diskussion ggf. beenden. Als Grund kann notfalls auch die vorangeschrittene Zeit genannt werden.



## OFFENBARUNG VON EIGENEN GEWALTERFAHRUNGEN DURCH TEILNEHMER\*INNEN

Viele der Kursteilnehmer\*innen haben in ihren Herkunftsländern und auf der Flucht schlimmes erlebt, oft auch Gewalt erfahren. In den Kurseinheiten kann es vorkommen, dass Eltern von ihren eigenen Gewalterfahrungen berichten. Wenn dies der Fall ist, ist es wichtig, sie ausreden zu lassen und ihre Erfahrungen anzuerkennen, aber auch daran zu denken, dass die Elternkurse keine Therapiegruppen sind.

Folgende Hinweise können helfen, auf Offenbarungen von Gewalterfahrungen sensibel zu reagieren und mit der Situation angemessen umzugehen:

- Hören Sie ruhig und freundlich zu, zeigen Sie Empathie und Respekt
- Drängen Sie die Person nicht, stellen Sie keine Fragen zu der Geschichte und bewerten Sie das Ihnen anvertraute nicht.
- Wahren Sie Vertraulichkeit wenn Ihnen die Gewalterfahrung unter vier Augen anvertraut wird, und verpflichten Sie die Gruppe zu Vertraulichkeit, sollten die betroffene Person allen Teilnehmer\*innen von der Gewalterfahrung berichten. Versichern Sie der betroffenen Person, dass Sie und die anderen Kursteilnehmer\*innen die Geschichte nicht mit anderen Personen teilen werden.
- Loben Sie den Mut der betroffenen Person, ihre Geschichte zu teilen und bieten Sie ihr an, nach der Kurseinheit noch einmal mit Ihnen darüber zu sprechen.
- Ermutigen Sie die betroffene Person in einem separaten Gespräch dazu, externe Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen, ohne Sie jedoch zu bedrängen. Grenzen Sie sich selbst ab und vermeiden Sie es, dass die betroffene Person viele detaillierte Informationen mit Ihnen teilt. Das mehrfache Erzählen einer Gewalterfahrung kann re-traumatisierend wirken. Übernehmen Sie keine Einzelbetreuung der betroffenen Person, sondern verweisen Sie die Person an ein spezialisiertes Unterstützungsangebot mit Fachpersonal, das den Fall professionell betreuen kann.
- Geben Sie der betroffenen Personen alle relevanten Informationen über existierende Unterstützungsangebote in der Nähe und erklären Sie ihr, auf welche Art und Weise diese Angebote ihr weiterhelfen können. Geben Sie ihr Zeit zum Nachdenken und versichern Sie ihr, dass sie die Unterstützungsangebote jederzeit in Anspruch nehmen kann.
- Sollte die betroffene Person einverstanden sein, können Sie die Informationen an geeignetes Fachpersonal (z.B. Sozialbetreuer\*innen in der Flüchtlingsunterkunft) weitergeben, die den Fall weiter betreuen und sich darum bemühen können, der betroffenen Person spezialisierte Unterstützung zukommen zu lassen.





Kursleiter\*innen sollten sich unbedingt darüber im Klaren bleiben, dass sie selbst über keine ausreichenden Fachkenntnisse verfügen, um von Gewalt betroffene Personen psychologisch zu betreuen. Eine Re-Traumatisierung der betroffenen Person durch ein Gespräch mit der/m Kursleiter\*in sollte auf jeden Fall vermieden werden. Die Kursleiter\*innen sollen der betroffenen Person klar machen, dass Sie in derartigen Situationen nicht die richtige Unterstützung bieten können. Sie sollen jedoch der betroffenen Person dabei helfen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.



## OFFENBARUNG VON (EIGENEN) GEWALTANWENDUNGEN GEGEN KINDER

Während der Kurseinheiten kann es dazu kommen, dass Teilnehmer\*innen davon berichten, selbst Gewalt gegen Kinder angewandt zu haben, oder mitbekommen zu haben, wie ihre Partner\*innen Gewalt gegen Kinder angewandt haben. Unter Gewalt in diesem Sinne ist nicht nur körperliche und sexuelle Gewalt zu verstehen, sondern auch psychischer/emotionaler Missbrauch (z. B. abwertende, entwürdigende Kommentare) und Vernachlässigung der elterlichen Pflichten.

Wenn eine/r der Teilnehmer\*innen einen Vorfall von häuslicher Gewalt gegen Kinder offenbart, zeigt sie/er ein enormes Vertrauen gegenüber der Gruppe bzw. der/des Kursleiter\*in. Auf die Offenbarung sollte daher zunächst vorsichtig und respektvoll reagiert werden, insbesondere dann, wenn die betroffene Person den Gewaltakt selbst verurteilt. Auf keinen Fall sollte der Vorfall von der Gruppe sofort be- und verurteilt werden. Auch hier gilt: Loben sie die Person für Ihre Offenheit und bieten Sie ein weiterführendes Gespräch nach der Kurseinheit an, indem Sie auf weiterführende Unterstützungsangebote für Eltern hinweisen.

Folgende Hinweise können helfen, auf Offenbarungen von Gewaltanwendungen sensibel zu reagieren und mit der Situation angemessen umzugehen:

- Hören Sie ruhig und freundlich zu, zeigen Sie Empathie und Respekt und verurteilen Sie die betroffene Person nicht
- Wahren Sie Vertraulichkeit und verpflichten Sie die anderen Teilnehmer\*innen zu Vertraulichkeit.
- Danken Sie der Person dafür, dass sie die Geschichte mit Ihnen oder der Gruppe zu geteilt hat und betonen Sie, dass der Zweck der Elternkurse darin besteht, gewaltfreie Ansätze für die Erziehung von Kindern und den Umgang mit „Fehlverhalten“ von Kindern zu lernen.
- Machen Sie die negativen Auswirkungen von Gewaltanwendungen gegen Kinder deutlich:
  - Das Kind gehorcht im Zweifel, aber nur aus Angst vor erneuter Gewaltanwendung. Es lernt nicht, warum sein Verhalten falsch war. Dies kann zu weiterem Fehlverhalten führen, sowie zu Lügen und Racheverhalten
  - Durch die Anwendung von Gewalt als Disziplinierungsmaßnahme zeigen Eltern, dass Gewalt ein akzeptabler Weg ist, um mit Frustration umzugehen. Dies kann bei Kindern zu aggressiverem Verhalten gegenüber Gleichaltrigen oder Geschwistern führen.
  - Kinder, die kontinuierlich Gewaltanwendungen durch ihre Eltern ausgesetzt sind, können toxische Stressreaktionen haben, die ihre Gehirnentwicklung negativ beeinflussen können. Bereits existierende Neuronenverbindungen im Gehirn können dadurch zerstört werden. Toxischer Stress kann langfristig schädliche Auswirkungen auf das Vermögen, neue Fähigkeiten zu erlernen, haben.



- Betonen Sie, dass es andere, gewaltfreie Möglichkeiten gibt, um auf das Fehlverhalten von Kindern zu reagieren, und sie zu disziplinieren. Diese sind Bestandteil des Kurses und werden noch detailliert besprochen und geübt.
- Sofern die Person für Ihre Argumente nicht offen ist, sollten Sie am Ende der Kurseinheit noch einmal das Gespräch mit ihr suchen. Versuchen Sie in einem Gespräch unter vier Augen herauszufinden, ob in der Familie Gewaltanwendungen gegen Kinder häufiger vorkommen, und ob ein Verdacht auf Kindeswohlgefährdung naheliegt. Gefährden Sie aber unter keinen Umständen Ihr Vertrauensverhältnis zu der betroffenen Person.
- Bieten Sie Ihre Unterstützung an und betonen Sie, dass der Elternkurs insbesondere dafür gedacht ist, Eltern zu unterstützen, die sich bei der Erziehung ihrer Kinder manchmal überfordert fühlen, und aus diesem Grund manchmal nicht in der Lage sind, ihre Kinder gewaltfrei zu erziehen. Machen Sie in dem Gespräch deutlich, dass die Anwendung von Gewalt in der Erziehung von Kindern in Deutschland verboten ist. Eltern haben in Deutschland nicht das Recht, ihre Kinder durch die Anwendung von körperlicher Gewalt zu betrafen, nicht einmal leichte Schläge sind erlaubt.
- Versichern Sie der Person, dass Sie wissen, dass sie/er und ihr/e Partner\*in ihre Kinder lieben, und nur das Beste für Sie wollen. Erklären Sie der Person, an welche Unterstützungsangebote sich Eltern, die sich mit der Kindererziehung überfordert fühlen oder selbst extremen Stress und Belastungen ausgesetzt sind, wenden können. Ermutigen Sie die Person dazu, externe Unterstützung in Anspruch zu nehmen
- Sofern aufgrund der beschriebenen Situation der Verdacht aufkommt, dass das Wohl eines Kindes gefährdet sein könnte, verfolgen Sie die unten aufgelisteten Schritte. Dies trifft insbesondere dann zu, wenn die beschriebene Gewaltanwendung eine schwere Form von Gewalt war, etwa sexueller Missbrauch, Verbrennungen, Schnitten, Schlägen mit einem Gegenstand, Nahrungsentzug, Einsperren des Kindes über einen längeren Zeitraum.



## VERDACHT AUF KINDESWOHLGEFÄHRDUNG

Sollte bei der Kursleiter\*in aufgrund der Offenbarung einer Gewaltanwendung gegen Kinder durch eine/n der Teilnehmer\*innen oder aufgrund von anderen Andeutungen oder Beobachtungen der Eindruck entstehen, dass das Wohl eines Kindes gefährdet sein könnte, sollte die Kursleiter\*in so schnell wie möglich gezielt handeln, um jegliche Art von Schaden oder Risiko für das Kind zu vermeiden. Gleichzeitig muss die/der Kursleiter\*in sicherstellen, dass das Vertrauen zu den betroffenen Eltern nicht zerstört wird.

Kursleiter\*innen sind nicht gesetzlich dazu verpflichtet, Maßnahmen zu ergreifen oder bei Verdacht auf Gefährdung eines Kindes an das Jugendamt oder die Polizei zu melden, es sei denn, sie sind Mitarbeiter\*innen von Einrichtungen der Jugendhilfe in Deutschland und haben eine Handlungspflicht nach §§8a und b SGB VIII. Wenn Kursleiter\*innen jedoch den Verdacht haben, dass ein Kind gefährdet sein könnte, müssen Sie sich umgehend an das Team von IRC Deutschland wenden, um den Fall zu besprechen. Gemeinsam wird dann entschieden, wie weiter vorgegangen, und an welchem Punkt das Jugendamt über den Fall informiert werden soll.





## **Schutzauftrag der Kinder- und Jugendhilfe nach §§8a und b SGB VIII**

Es ist die Pflicht der Eltern, das Wohlergehen ihrer Kinder zu schützen. Nach den §§ 8a und b des Sozialgesetzbuches VIII und Artikel 6 des Grundgesetzes wird diese Verantwortung jedoch auch von Mitarbeiter\*innen von Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe getragen.

Mitarbeiter\*innen des Jugendhilfesystems sind zwar nicht verpflichtet, jeden Verdacht auf ein Kindeswohlgefährdung unverzüglich dem Jugendamt zu melden, sie im Falle eines Verdachts aber Kolleg\*innen oder Vorgesetzte hinzuziehen, den Fall mit ihnen besprechen und das Risiko gemeinsam anhand von Richtlinien zum Kinderschutz beurteilen. In besonders schwierigen Fällen sind sie dazu angehalten, eine Fachkraft für Kinderschutz heranziehen. Zudem müssen die Eltern, bzw. Erziehungsberechtigten des potentiell gefährdeten Kindes in die Beurteilung des weiteren Vorgehens einbezogen werden.

Die Mitarbeiter\*innen der Kinder- und Jugendhilfe sollte alle Möglichkeiten ausschöpfen um darauf hinzuwirken, dass die Eltern/Erziehungsberechtigten externe Hilfe und Unterstützung in Anspruch nehmen. Erst wenn die Eltern externe Hilfe oder Unterstützung verweigern, oder die Unterstützung nicht ausreicht, um das Risiko für das Kind zu minimieren, sind die Mitarbeiter\*innen der Kinder- und Jugendhilfe dazu verpflichtet, das Jugendamt zu informieren. Bei schwerwiegenden und dringenden Risiken für das Kind ist das Jugendamt jedoch unverzüglich zu informieren. Die Verpflichtung zum Handeln nach §8a des Sozialgesetzbuches VIII führt nicht zu einer Verpflichtung, die Polizei zu benachrichtigen.

Für Personen, die nach §8a SGB VII handlungspflichtig sind, kann es arbeitsrechtliche Konsequenzen haben, wenn sie diesen Verpflichtungen nicht nachkommen.



## 2.6. Kinderbetreuung

---

Es ist wünschenswert, dass parallel zu allen Elternkursen gleichzeitig eine Betreuung für die Kinder der Teilnehmer\*innen stattfindet, damit die Eltern sich keine Gedanken darüber machen müssen, wo sie ihre Kinder für den Zeitraum des Kurses lassen können. Idealerweise findet die Kinderbetreuung in einem Nebenraum statt, damit die Eltern regelmäßig nach ihren Kindern sehen können. Eltern mit Säuglingen, die diese nicht in die Betreuung abgeben wollen oder können, sollten diese in den Kurs mitbringen und entweder auf dem Schoß tragen, oder neben sich ablegen können. Die Kursleiter\*innen sollten sich darauf einstellen, dass die Anwesenheit von Babys, bzw. das Hereinplatzen von Kindern den störungsfreien Verlauf des Kurses beeinträchtigen kann. Dies ist nicht schlimm, Kursleiter\*innen sollten sich davon nicht stressen lassen, und gegebenenfalls zwischendurch kleine Pausen einlegen, damit die Eltern nach ihren Kindern sehen, und sich um sie kümmern können. Die Kurse sollten flexibel und so gestaltet werden, dass die Eltern sich wohl fühlen und ihre Kinder gut versorgt wissen. In einige Übungen und Spiele können die Kinder auch je nach Art der Aktivität und Alter der Kinder mit einbezogen werden.



IRC / K. RIZVI



## TEIL 3

---

# Kurseinheiten

- 1** Das Konzept der fürsorglichen Erziehung S. 41
- 2** Stressbewältigung und Entspannung S. 53
- 3** Gehirnentwicklung bei Kindern S. 67
- 4** Mit Kindern spielen und lernen S. 81
- 5** Regeln und Reaktionen bei „Fehlverhalten“ S. 95
- 6** Psychosoziale Bedürfnisse von Kindern S. 111
- 7** Gesunde Ernährung und Aktivitäten S. 127
- 8** Unterstützungsangebote und Abschluss des Kurses S. 143





# Kurseinheit 1

## Das Konzept der fürsorglichen Erziehung

Die erste Kurseinheit dient dem Kennenlernen der Teilnehmer\*innen und Kursleiter\*innen untereinander, sowie der Einführung in das Konzept der fürsorglichen, gewaltfreien, geschlechtergerechten Erziehung. Die Teilnehmer\*innen sprechen über ihre Hoffnungen und Erwartungen an den Elternkurs und stellen gemeinsam Regeln für die Teilnahme an dem Kurs auf.

### **Materialien:**

- Unterlagen zur Kursdokumentation
- Kopien des Kurskalenders
- Ggf. Bild-/Gefühlskarten für die Vorstellungsrunde
- „Geschlecht vs. Gender“ Karten und Klebeband

### **Zeitplan:**

- |                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| ■ Begrüßung und Kennenlernen       | 20 min. |
| ■ Hoffnungen und Ziele der Eltern  | 10 min. |
| ■ Übersicht über die Kurseinheiten | 15 min. |
| ■ Gruppenvereinbarungen            | 15 min. |
| ■ Was ist fürsorgliche Erziehung?  | 20 min. |
| ■ Geschlecht vs. Gender            | 20 min. |
| ■ Hausaufgaben                     | 5 min.  |
| ■ Feedback und Abschluss           | 10 min. |

**Gesamtdauer:** 1 Stunde 55 Minuten





# Begrüßung und Kennenlernen

Zeit: 20 Minuten | Anordnung: In Paaren

- ➔ **Begrüßen Sie die Eltern**
- ➔ **Sagen Sie:**

„Ich freue mich, dass Sie heute hier sind, um die 8 Kurseinheiten des Kurses zum Thema Kindererziehung und Stressmanagement zu beginnen. Die Informationen und Inhalte, die wir in diesem Kurs diskutieren werden, basieren auf biologischer und soziologischer Forschung aus der ganzen Welt. Der Kurs wird interaktiv und gemeinschaftlich sein, ich möchte Sie alle ermutigen, Ihre Fähigkeiten und Ihr Wissen zu teilen, damit wir voneinander lernen können.“
- ➔ **Stellen Sie sich selbst, Ihren Hintergrund und das Thema dieser ersten Kurseinheit vor.**
- ➔ **Sagen Sie:**

„In dieser ersten Kurseinheit geht es darum, uns gegenseitig kennenzulernen und unsere Hoffnungen und Erwartungen an diesen Elternkurs miteinander zu teilen. Wir werden uns auf einige Regeln für diesen Kurs einigen und wir werden anfangen, über fürsorgliche Erziehung nachzudenken und darüber, warum es wichtig ist, alle Kinder (Jungen und Mädchen) auf eine liebevolle und fördernde Art und Weise großzuziehen.“
- ➔ **Erklären Sie, dass die Teilnahme an dem Kurs freiwillig ist und dass niemand verpflichtet ist, Fragen zu beantworten, wenn er oder sie dies nicht wünscht. Heben Sie hervor, dass der Elternkurs ein Ort sein soll, an dem die Eltern sich frei ausdrücken können und alles Gesagte vertraulich behandelt wird.**
- ➔ **Bitten Sie die Eltern, sich kurz vorzustellen, indem sie ihre Namen nennen.**
- ➔ **Teilen Sie die Eltern in Paare auf. Bitten Sie die Paare, sich gegenseitig ca. 10 Minuten lang zu befragen, über**
  - Ihre Person
  - Ihr Heimatort und wo sie heute leben
  - Anzahl ihrer Kinder, deren Namen und Alter
  - Interessante Details aus ihrem Leben, ihre Berufe und Hobbies, ihr Lieblingsessen ...
- ➔ **Anschließend lassen Sie die Eltern sich gegenseitig vorstellen. Die Eltern sollen die Informationen, die sie von ihren Interviewpartnern erhalten haben, so detailliert wie möglich mit der Gruppe teilen.**

## HINWEIS

Falls Sie eine andere Kennlernübung kennen, die Sie für besser geeignet halten, können Sie die Übung auch durch diese ersetzen. Falls Sie über Bild/Gefühlskarten verfügen, können Sie diese für die Vorstellungsrunde nutzen. Wichtig ist, dass Sie sich für das gegenseitige Kennenlernen ausreichend Zeit nehmen, damit ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Ihnen und den Eltern untereinander entstehen kann.

## VORSICHT

Üben Sie keinen Druck auf Teilnehmer\*innen aus, damit diese Informationen austauschen. Nicht alle Fragen müssen beantwortet werden. Stellen Sie sicher, dass sich die Eltern bei der Übung wohl fühlen.



# Hoffnungen und Ziele der Eltern

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ Fragen Sie die Eltern, warum sie sich entschieden haben, an diesem Kurs teilzunehmen. Welche Dinge möchten sie lernen? Welches sind Eigenschaften, die sie sich als Eltern wünschen?

Beispiele:

- Ein/e geduldige/r Mutter/Vater sein
- Der Wunsch, dass sich ihre Kinder geliebt fühlen
- Gute Zuhörer\*innen sein
- In der Lage sein, konstruktiv mit der Wut oder dem „Fehlverhalten“ ihrer Kinder umzugehen

- ➔ Fragen Sie die Eltern nach ihren Wünschen und Hoffnungen für ihre Kinder.

Beispiele:

- Ich möchte, dass mein Kind in der Schule Freund\*innen findet.
- Ich möchte, dass meine Kinder sich gut miteinander verstehen und spielen.
- Ich möchte, dass mein Kind lernt, wie man Deutsch und unsere Muttersprache spricht.

- ➔ Fragen Sie die Eltern, ob sie irgendwelche Ängste oder Bedenken haben, an diesem Elternkurs teilzunehmen.



## HINWEIS

Eine Hoffnung ist nicht so etwas wie:  
„Ich möchte, dass mein Kind Arzt wird.“



## VORSICHT

Nehmen Sie den Eltern ihre Sorgen und betonen Sie, dass dies ein sicherer Ort des Austauschs ist, an dem alle ihre Erfahrungen teilen und von den Erfahrungen der anderen Teilnehmer\*innen lernen können.



# Übersicht über die Kurseinheiten

**Zeit:** 15 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

## ➔ Erklären Sie den Eltern folgendes:

- Der Kurs besteht aus 8 Kurseinheiten und die Teilnehmer\*innen werden ermutigt, an allen Kurseinheiten teilzunehmen. Die Informationen, die in den verschiedenen Kurseinheiten vermittelt und diskutiert werden, sind miteinander verknüpft und bauen aufeinander auf. Wenn Eltern eine Kurseinheit verpassen, kann es sein, dass Ihnen wichtige Informationen fehlen, um den Inhalt der weiteren Kurseinheiten zu verstehen. Ihr Einsatz und ihr Engagement in diesem Kurs werden sehr geschätzt.
- Jede Kurseinheit dauert zwischen 1,5 und 2 Stunden. Anschließend wird ein Elterncafé angeboten.
- In der letzten Kurseinheit wird denjenigen, die regelmäßig an dem Kurs teilgenommen haben, ein Zertifikat ausgeteilt.

## ➔ Die Kurseinheiten sind für eine geschlossene Gruppe von Teilnehmer\*innen konzipiert. Nach den ersten Kurseinheiten sollten sich keine weiteren Teilnehmer\*innen der Gruppe anschließen. Auf diese Weise soll die Vertraulichkeit gewahrt und Vertrauen innerhalb der Gruppe aufgebaut werden. Wenn andere Personen Interesse an den Kursen zeigen, können sie gerne an dem nächsten Elternkurs teilnehmen. Die Teilnehmer\*innen werden dazu ermutigt:

- Sich gegenseitig über die Kurseinheiten hinaus zu unterstützen.
- Ideen und Gefühle miteinander zu teilen.
- Sich gegenseitig dazu zu motivieren, neue Erziehungstechniken auszuprobieren und zu üben.

- Andere Eltern über die Kurseinhalte und das Gelernte zu informieren.

## ➔ Verteilen Sie den Kurskalender mit den Terminen für die einzelnen Kurseinheiten. Bitten Sie die Eltern, Sie wenn möglich vorab zu informieren, wenn sie an einem bestimmten Tag nicht verfügbar sind und eine Kurseinheit verpassen werden.

## ➔ Geben Sie eine kurze Übersicht über jede Kurseinheit und erklären Sie den Eltern, worum es in den jeweiligen Kurseinheiten gehen wird und was sie lernen werden. Fragen Sie die Eltern, ob es bestimmte Aspekte gibt, die ihrer Meinung nach fehlen. Notieren Sie dies und besprechen Sie mit den Projektverantwortlichen, ob und wie die fehlenden Aspekte in die Kurseinheiten aufgenommen werden können. Teilen Sie den Eltern mit, dass der Kurs auf ihre Bedürfnisse eingehen soll, und dass ihre Meinungen geschätzt werden.

## ➔ Ermutigen Sie die Eltern dazu, eine WhatsApp-Gruppe zu gründen, um Informationen auszutauschen, Fragen zu stellen, einander um Unterstützung zu bitten und die Woche über miteinander in Kontakt zu bleiben.

## ➔ Fragen Sie die Eltern, ob sie irgendwelche Fragen haben.



# Gruppenvereinbarungen

**Zeit:** 15 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ **Teilen Sie den Eltern mit, dass es in jeder Gruppe sinnvoll ist, Vereinbarungen zum Umgang miteinander zu treffen, damit sich alle Teilnehmer\*innen in der Gruppe wohlfühlen.**
  - ➔ **Fragen Sie die Eltern, welche Vereinbarungen ihrer Meinung nach für einen erfolgreichen Kurs, bei dem sich alle Teilnehmer\*innen wohlfühlen, wichtig sind.**
  - ➔ **Notieren Sie die vorgeschlagenen Vereinbarungen auf einem Flipchart, oder bitten Sie eine/n der Teilnehmer\*innen, ihnen zu helfen, sie aufzuschreiben.**
- Sachlich und beim Thema bleiben (keine ausufernden Diskussionen zu anderen Themen)
  - Respektvoller Umgang mit den Kursmaterialien und Räumlichkeiten
  - Ausreichend Fragen stellen (es gibt keine dummen Fragen)

## ◀▶ ALTERNATIVE

Wenn eine/r der Teilnehmer\*innen nicht lesen oder schreiben kann, stehen Sie stattdessen im Kreis und lassen Sie die Eltern mündlich Vereinbarungen miteinander teilen. Bei jeder angesprochener Vereinbarung gehen die Teilnehmer\*innen einen Schritt weiter, wenn sie mit dem Vorschlag einverstanden sind, oder bleiben an ihrer Stelle stehen, wenn sie nicht einverstanden sind.

- ➔ **Jede/r Teilnehmer\*in erlernt neue Fähigkeiten und wendet das Erlernte in ihrem/seinem Rhythmus an. Es ist wichtig, die unterschiedlichen Erfahrungen und Lernprozesse der anderen zu respektieren. Vertraulichkeit (Informationen, die in der Gruppe geteilt werden, werden nicht außerhalb der Gruppe ausgetauscht)**
- ➔ **Bitten Sie die Eltern, darauf einzugehen, was unter Vertraulichkeit zu verstehen ist. Erklären Sie, dass die Kompetenzen, Ratschläge und Ansätze, die die Eltern in diesem Kurs lernen, mit anderen Personen außerhalb des Kurses geteilt werden können. Die Eltern sollten jedoch niemals persönliche Erfahrungen anderer Teilnehmer\*innen oder deren Namen und andere persönliche Daten an andere Personen weitergeben.**

## ➔ Beispiele für Vereinbarungen:

- Pünktlichkeit und Anwesenheit
- Gegenseitiger Respekt (hinsichtlich der unterschiedlichen Fähigkeiten, Erfahrungen, Hintergründe und Ansichten der anderen Teilnehmer\*innen, aber hinsichtlich eines unterschiedlichen Lerntempos)
- Gegenseitiges Ausreden lassen und Zuhören



# Was ist fürsorgliche Erziehung?

**Zeit:** 20 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ Zeigen Sie den Eltern das Bild: „Mit Kindern spielen“. Fragen Sie die Eltern, was sie auf diesem Bild sehen. Was glauben sie, wie sich die Kinder fühlen? Was glauben sie, wie sich die Eltern fühlen? Was verstehen sie unter fürsorglicher Erziehung?

Sie finden die Bilder in Großformat auf S. 191.



- ➔ **Sagen Sie:**

In dieser ersten Kurseinheit werden wir über fürsorgliche Erziehung sprechen. Dazu gehört, wie Sie das gesunde Wachstum und die Entwicklung Ihrer Kinder fördern können, indem Sie Zeit mit ihnen verbringen, sie loben und liebhaben. Fürsorgliche Erziehung ist vorhersehbar, fördernd, liebevoll und wertschätzend und kann auch zu glücklicheren Beziehungen zwischen Kindern und Eltern führen.

- ➔ Teilen Sie die Eltern in drei Gruppen ein und platzieren Sie sie verteilt im Raum, um die Kurseinheit aufzulockern. Weisen Sie jeder Gruppe einen der folgenden Begriffe zu:

- 1) Vorhersehbare Erziehung ;
- 2) Fördernde Erziehung;
- 3) Liebevolle und wertschätzende Erziehung

- ➔ Fordern Sie die Eltern dazu auf, den Begriff, den sie erhalten haben, in ihrer Gruppe zu diskutieren. Was ist darunter zu verstehen? Können sie eine Definition dafür geben? Bitten Sie die Eltern, Beispiele zu erzählen, wie diese Art von Erziehung in ihrer Kindheit aussah (z. B. wir haben jeden Abend zur gleichen Zeit gegessen; mein Vater hat mir beigebracht, wie man Fahrräder repariert; meine Mutter hat mich immer gefragt, wie ich mich fühle...).

- ➔ Wenn die Gruppen Hilfe benötigen, teilen Sie zum besseren Verständnis die Definitionen der Begriffe mit:

- Vorhersehbare Erziehung:  
Kinder wissen, was von ihnen erwartet wird. Es gibt klare Regeln und einen Alltag zu Hause, um das Gefühl von Transparenz, Kontrolle und Sicherheit zu stärken.
- Fördernde Erziehung:  
Die Eltern engagieren sich für ihre Kinder, sie stimulieren ihre körperlichen und kognitiven Fähigkeiten.
- Liebevolle und wertschätzende Erziehung:  
Eltern zeigen ihren Kindern ihre Liebe und Zuneigung, sie kommunizieren einfühlsam, gehen auf die Bedürfnisse ihrer Kinder ein und wenden keine Gewalt an.



- ➔ Bringen Sie die Gruppen nach 5-7 Minuten zurück und bitten Sie eine Person aus jeder Gruppe, das Beispiel zu teilen, das ihrer Meinung nach den Begriff am besten veranschaulicht.

 **VORSICHT**

Konzentrieren Sie sich heute auf positive Aspekte. In dieser ersten Kurseinheit sollten Sie sich nicht mit schmerzhaften Erinnerungen an Missbrauch, Vernachlässigung, Gewalt oder körperliche Bestrafung beschäftigen. Es ist wichtig, dass die Eltern in dieser ersten Kurseinheit eine positive Erfahrung machen. Wir möchten hervorheben, wie sie durch ihre Unterstützung zur gesunden Entwicklung ihrer Kinder beitragen können!

- ➔ Fragen Sie die Eltern, was sie tun, damit sich ihre Kinder gesund und glücklich entwickeln können. Wie erziehen sie ihre Kinder auf eine liebevolle Art und Weise? Warum ist das so wichtig?

Beispiele:

- mit ihren Kindern sprechen und ihnen zuhören, auf ihre Bedürfnisse eingehen
- ihre Kinder umarmen/ mit ihnen kuscheln
- ihren Kindern die Möglichkeit geben, neue Dinge kennenzulernen und neue Fähigkeiten zu entwickeln
- sicherstellen, dass ihre Kinder sauber, gesund und gut ernährt sind
- ein gutes Vorbild für ihre Kinder sein

 **VORSICHT**

Die Eltern sollten reale Beispiele geben und auf den Beispielen und Ideen zur Erziehung aufbauen. Konzentrieren Sie sich auf die positiven Punkte!



# Geschlecht vs. Gender

**Zeit:** 20 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ Hängen Sie drei Flipchart-Papiere im Raum auf, mit den Überschriften ‚Männer/Jungen‘, ‚Frauen/Mädchen‘ und ‚Beide‘.
- ➔ Verteilen Sie Karten an die Teilnehmer\*innen, die unter anderem die folgenden Begriffe enthalten:
  - Penis
  - Hoden
  - Stillen
  - Schwangerschaft
  - Menstruation
  - Vagina
  - Eierstöcke
  - Kochen
  - Radfahren
  - Putzen
  - Kinder versorgen
  - zur Schule gehen
  - Geld verdienen
- ➔ Fügen Sie selbst weitere passende Begriffe hinzu, um die Übung komplexer zu gestalten.
- ➔ Bitten Sie die Eltern, zu den Flipcharts zu gehen und die entsprechenden Karten unter die Überschriften zu sortieren. (Unter die Überschrift ‚Männer/Jungen‘, die Begriffe, die nur auf Männer und Jungen zutreffen, unter ‚Frauen/Mädchen‘, die nur auf Frauen und Mädchen zutreffen, und unter ‚Beide‘, was sowohl auf Männer als auch auf Frauen zutrifft.)

## HINWEIS

Unter den Überschriften „Männer/Jungen“ und „Frauen/Mädchen“ sollten allein die biologischen Unterschiede zwischen Männern und Frauen gelistet werden. Alle anderen Begriffe, die etwas mit individuellen Fähigkeiten zu tun haben, sollten in der Kategorie „Beide“ landen. Wenn die Eltern bestimmte Berufe oder Fähigkeiten unter die Überschrift „Männer/Jungen“ oder „Frauen/Mädchen“ sortieren, regen Sie dazu eine Diskussion an und bringen Sie Gegenbeispiele. Fragen Sie, ob es biologische Gründe dafür gibt, dass ein Geschlecht eine bestimmte Tätigkeit nicht ausführen kann.

<u>Männer</u>	<u>Frauen</u>
<u>Penis</u> <u>Hoden</u> <u>Bartwuchs</u>	<u>Stillen</u> <u>Schwangerschaft</u> <u>Menstruation</u> <u>Vagina</u> <u>Eierstöcke</u>
<u>Beide</u>	
<u>Kochen – Radfahren – Putzen –</u> <u>Kinder versorgen – Zur Schule gehen –</u> <u>Geld verdienen usw.</u>	



- ➔ **Je nachdem, wie offen Sie die Gruppe einschätzen, können Sie Begriffe hinzunehmen, die zu kontroverseren Diskussionen führen könnten. Beispielsweise Berufe, die typischerweise von Männern oder Frauen ausgeübt werden (z. B. „Pilot\*in“ „Soldat\*in“ oder „Kindergärtner\*in“), oder Tätigkeiten und Merkmale, die typischerweise Männern oder Frauen zugeschrieben werden (wie etwa „Möbel reparieren“, „Kleider anziehen“, „Nägel lackieren“, „weinen“ ...). Sie können die Eltern auch bitten, sich selbst Begriffe für die Übung zu überlegen, diese auf Karten zu schreiben und in die Mitte zu legen und anschließend gemeinsam den Kategorien zuzuordnen.**



### **VORSICHT**

Bedenken Sie, dass dies die erste Kurseinheit ist, und Sie die Gruppe noch nicht gut kennen. Hitzige Diskussionen, die zu Streit führen könnten, sollten in der ersten Kurseinheit nicht geführt werden. Wenn Sie Sorge haben, dass Sie oder die Eltern sich bei der Übung unwohl fühlen könnten, wählen Sie für die Übung lieber „harmlosere“ Begriffe!

- ➔ **Sagen Sie:**

‚Geschlecht‘ bezieht sich auf die körperlichen und biologischen Unterschiede zwischen Frauen und Männern. Frauen und Männer haben unterschiedliche Körperteile, weil sie zwei verschiedene Geschlechter haben – das weibliche und das männliche Geschlecht.

‚Gender‘ bezieht sich auf die sozialen und kulturellen Unterschiede zwischen Frauen und Männern. In fast allen Ländern und Kulturen der Welt unterscheidet sich der soziale Status von Frauen/Mädchen und Männern/Jungen. Auch die gesellschaftlichen Erwartungen an die Verhaltensweisen und Tätigkeiten von Frauen/Mädchen und Männern/Jungen sind unterschiedlich.

Die Idee der Geschlechterrollen und -verantwortlichkeiten kann in gewisser Weise unterstützend wirken, weil Menschen wissen, was von ihnen erwartet wird. Auf der anderen Seite können die Zuordnung zu einem Geschlecht und die daran geknüpften gesellschaftlichen Erwartungen dazu führen, dass die Talente, Fähigkeiten und Entscheidungen eingeschränkt werden. Der unterschiedliche soziale Status von Frauen und Männern erhöht zudem das Risiko von Gewalt gegen und Missbrauch von Frauen und Mädchen.

- ➔ **Fragen Sie die Eltern nach den Erwartungen, die in ihrer Kultur an Mädchen und Jungen gestellt werden. Sind sie mit diesen Erwartungen und Rollenbildern einverstanden? Warum oder warum nicht? Welche Unterschiede gibt es hinsichtlich der Erwartungen an Mädchen und Jungen (und Frauen und Männer) in der deutschen Kultur? Empfinden sie diese Unterschiede als überraschend? Verwirrend? Erschütternd?**



➔ **Sagen Sie:**

In jeder Kultur werden Geschlechterrollen geschaffen. Jungen und Mädchen werden zu Hause oft so erzogen, dass sie sich diesen Geschlechterrollen anpassen. Eltern behandeln und erziehen Jungen und Mädchen aus diesem Grund häufig unterschiedlich. Jungen bekommen mehr Möglichkeiten für Bildung, Sport und die Übernahme von Verantwortung, die Mädchen erhalten weniger Möglichkeiten. Jungen werden von ihren Eltern häufig darauf hingewiesen, dass sie aufhören sollen zu weinen, weil in ihrer Kultur erwartet wird, dass Jungen nicht weinen. Jungen sollen häufig stark sein und werden sogar von ihren Eltern dazu ermutigt, mit anderen Jungen zu kämpfen. Dagegen werden Mädchen von ihren Eltern häufiger zurechtgewiesen, wenn sie sich schmutzig machen, laut sprechen oder ihre Meinung äußern. Durch diese Art von Erziehung und gesellschaftlichen Erwartungen werden sowohl Mädchen als auch Jungen darin eingeschränkt, sich auszudrücken und ihr volles Potenzial zu entfalten. Es ist daher wichtig, sich dieser Geschlechterrollen bewusst zu sein und zu wissen, wie sie sich auf unser Handeln als Eltern und das Leben unserer Töchter und Söhne auswirken.

➔ **Erinnern Sie die Eltern daran, dass Mädchen und Jungen gleichberechtigt erzogen werden sollen. Erklären Sie, dass in vielen Familien in Deutschland Mädchen ermutigt werden, ihre Meinung zu äußern, den gleichen Sport wie Jungen zu betreiben, gut in der Schule zu sein, eine Ausbildung zu machen oder zu studieren etc. Für Jungen ist es auch in Ordnung, wenn sie mit Puppen spielen wollen, und sie werden in vielen Familien dazu ermutigt, zu kochen und zu putzen. In einigen Städten gibt es Kindertagesstätten (KITAs), die sich explizit auf die Gleichstellung der Geschlechter konzentrieren.**



**VORSICHT**

Wenn die Diskussion über Geschlechternormen zu einer hitzigen Debatte wird, bewahren Sie bitte eine ruhige und respektvolle Gruppendynamik. Denken Sie daran, dass das Ziel der Elternkurse nicht darin besteht, Eltern von einer anderen Denkweise zu überzeugen oder ihnen das Gefühl zu geben, beurteilt zu werden. Die Gespräche sollen den Eltern neue Informationen vermitteln und sie zum Nachdenken anregen.



# Hausaufgabe

**Zeit:** 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Sagen Sie:**

Dies ist die erste Kurseinheit, daher gibt es eine ganz einfache Hausaufgabe. Versuchen Sie bis zur nächsten Kurseinheit, viel Zeit mit Ihren

Kindern zu verbringen und diese Zeit mit ihnen zu genießen. Reden Sie mit Ihren Kindern, hören Sie Ihnen zu, und sagen Sie ihnen, dass Sie sie lieben.

# Feedback und Abschluss

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Bitten sie die Eltern um Feedback für die Kurseinheit. Was hat ihnen am besten gefallen? Haben sie noch offene Fragen? Welche Elemente der Kurseinheit waren hilfreich und welche nicht? Haben sie Kommentare oder Vorschläge, um die Kurseinheit zu verbessern?**

➔ **Bitten Sie die Eltern, ihre Namen in die Anwesenheitsliste einzutragen, um die Teilnahme zu dokumentieren.**

➔ **Geben Sie einen Ausblick für die nächste Kurseinheit. Sagen Sie:**

In der nächsten Kurseinheit werden wir über den Stress sprechen, mit dem Eltern konfrontiert sein können, und über Strategien, die helfen, mit diesem Stress umzugehen. Eltern zu sein ist nicht einfach. Es kann noch schwieriger sein, wenn Sie ihr Heimatland verlassen und sich an eine neue Umgebung anpassen mussten. Wir werden uns zu diesen Herausforderungen austauschen und praktische Möglichkeiten diskutieren, wie Sie sich entspannen und Zeit für sich selbst finden können.

➔ **Führen Sie mit den Eltern die Abschlussaktivität durch (Weitergabe von positiver Energie und positiven Gedanken im Kreis).**

➔ **Bedanken Sie sich bei den Eltern für ihre Anwesenheit und Teilnahme an dem Kurs. Laden Sie die Eltern dazu ein, noch zum „Elterncafé“ zu bleiben, und sich bei Tee und Snacks mit den anderen Teilnehmer\*innen des Kurses auszutauschen.**

## HINWEIS

Im Teil 4 dieses Handbuchs wird die Idee und die Durchführung des Elterncafés genauer beschrieben. In diesem Teil finden Sie auch einige Idee, Aktivitäten und Übungen, die Sie während des Elterncafés ausprobieren können.



# Kurseinheit 2

## Stressbewältigung und Entspannung

In dieser Kurseinheit sprechen die Teilnehmer\*innen über ihre eigenen psychosozialen und emotionalen Bedürfnisse und den Stress, dem sie als Eltern in einem neuen Umfeld ausgesetzt sind. Sie lernen, wie sich ihr eigener Stress negativ auf ihre Kinder auswirken kann, und wie sie dagegen wirken können. Die Teilnehmer\*innen sprechen über verschiedene Möglichkeiten der Stressbewältigung und üben gemeinsam Entspannungstechniken ein.

### **Materialien:**

- Unterlagen zur Kursdokumentation
- Handout „Entspannungstechniken“

### **Zeitplan:**

- |  |         |
|--|---------|
| ■ Begrüßung und Einführung                             | 5 min.  |
| ■ Übung: Anspannung und Entspannung                    | 10 min. |
| ■ Die sozialen und emotionalen Bedürfnisse von Eltern  | 30 min. |
| ■ Auswirkungen des Stresses von Eltern auf ihre Kinder | 10 min. |
| ■ Entspannungstechniken                                | 30 min. |
| ■ Hausaufgaben   | 5 min.  |
| ■ Feedback und Abschluss                               | 10 min. |

**Gesamtdauer:** 1 Stunde 55 Minuten





# Begrüßung und Einführung

**Zeit:** 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

---

- ➔ **Begrüßen Sie die Eltern und fragen Sie sie, wie es ihnen und ihren Kindern/Familien geht.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie Fragen zu der letzten Kurseinheit haben.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob jemand eine positive Erfahrung aus der letzten Woche teilen möchte.**
- ➔ **Bitte Sie die Eltern, zu erzählen, wie sie in der letzten Woche Zeit mit ihren Kindern verbracht und wie sie sich dabei gefühlt haben.**
- ➔ **Führen Sie die Eltern in das Thema der heutigen Kurseinheit ein. Sagen Sie:**

Eltern von kleinen Kindern zu sein, kann stressig und anstrengend sein. Für Menschen, die aus ihrem Land fliehen und nun in einer neuen Umgebung mit einer anderen Kultur leben, kann dies eine noch größere Herausforderung darstellen. Heute werden wir über die Stressfaktoren sprechen, mit denen Sie konfrontiert sind, und über praktische Techniken und Aktivitäten, die ihnen helfen können, mit diesem Stress umzugehen.



# Übung: Anspannung und Entspannung

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ **Führen Sie diese Übung als Entspannungsübung aus dem Yoga ein, die für Menschen jeden Alters, auch für jüngere Kinder, geeignet ist. Die Hände der Teilnehmer\*innen sollten für diese Übung frei sein. Falls Eltern Babys auf dem Schoß haben, sollten sie diese für die Übung kurz ablegen, damit sie die Hände für die Übung frei haben.**
- ➔ **Bitten Sie die Eltern, die Augen zu schließen, eine bequeme Position zu finden und eine Minute lang still zu sitzen. Die Eltern sollten gerade sitzen und ihre Rücken lang machen, während der Kopf gerade bleibt.**
- ➔ **Bitten Sie die Eltern, tief ein, und langsam wieder auszuatmen und zu versuchen, sich dabei zu entspannen. Sprechen Sie mit ruhiger Stimme.**
- ➔ **Sagen Sie:**
  - Drücken Sie Ihre Zehen zusammen und lassen Sie sie los, wobei Sie spüren, wie Hitze aus Ihren Zehen kommt.
  - Spannen Sie die Muskeln in Ihren Beinen und Knien an, dann entspannen Sie diese vollständig und spüren Sie, wie die Hitze aus Ihren Beinen kommt.
  - Spannen Sie Ihren Hintern an und lassen Sie dann die Hitze Ihren Stuhl aufwärmen, während Sie sich entspannen.
  - Ziehen Sie Ihre Bauchmuskeln ein, lassen Sie sie dann los und spüren Sie, wie die Wärme ausstrahlt.
  - Spüren Sie, wie sich Ihre Brust zusammenzieht, und entspannen Sie sich dann, wobei Sie Wärme abgeben. Ziehen Sie die Schultern bis zu den Ohren hoch, dann entspannen Sie die Schultern über den Rücken und spüren Sie, wie die Hitze austritt.
  - Spannen Sie Ihre Arme an, entspannen Sie sie dann und lassen Sie die Wärme aus Ihren Fingerspitzen kommen.
  - Spüren Sie, wie die Hitze in Ihren Hals steigt und sich um Ihren Kopf legt. Ihr ganzer Körper fühlt sich warm und entspannt an.
  - Wenden Sie nun Ihre Aufmerksamkeit wieder der Gruppe zu. Wackeln Sie mit den Fingern und Zehen.
  - Machen Sie kleine Kreise mit Ihren Handgelenken. Strecken Sie Ihre Arme bis zum Himmel aus und schütteln Sie sie dann aus.
  - Wenn Ihre Augen geschlossen sind, öffnen Sie diese ganz langsam und sanft.
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, wie sie sich fühlen und ob die Übung eine entspannende Wirkung auf sie hatte. Haben Sie schon einmal eine solche Übung gemacht?**



# Die sozialen und emotionalen Bedürfnisse von Eltern

**Zeit:** 30 Minuten | **Anordnung:** Gesamte Gruppe, kleine Gruppen

- ➔ **Bitte Sie die Eltern, über einige der Gefühle nachzudenken, die sie seit ihrer Ankunft in Deutschland hatten. Einige der Gefühle können positiv sein, während andere negativ oder stressig sein können. Fragen Sie, ob jemand seine Erfahrungen mit negativen Gefühlen und Stress, den sie oder er erfahren hat, mit der Gruppe teilen möchte.**

## **VORSICHT**

Geben Sie den Eltern etwas Raum zum Erfahrungsaustausch, aber verbringen Sie nicht zu viel Zeit mit negativen Gefühlen und Erfahrungen. Erinnern Sie die Gruppe an die Vereinbarung zu Vertraulichkeit und Geheimhaltung und bieten Sie den Eltern auch die Möglichkeit an, ihre Erfahrungen aufzuschreiben, anstatt sie der Gruppe mitzuteilen.

- ➔ **Zeigen Sie Mitgefühl mit den Eltern und machen Sie deutlich, dass Ihnen bewusst ist, dass sie alle ihr Umfeld, ihre Häuser, Arbeitsplätze und Gemeinden verlassen mussten, um in Deutschland Schutz zu suchen. Das Leben in einer Gemeinschaftsunterkunft und unbekannter Umgebung kann sehr belastend sein. Die Privatsphäre ist eingeschränkt und es können leicht Spannungen auftreten. Mit Babys und kleineren Kindern stellt das Leben in der fremden Umgebung eine noch größere Herausforderung dar. Wenn Babys viel weinen und Kinder sich unartig benehmen**

**oder regelmäßig Wutanfälle haben, trägt dies zum Stresslevel bei und man kann schnell die Geduld verlieren.**

- ➔ **Sagen Sie:**

Es ist normal, sich in dieser neuen Situation gestresster zu fühlen als sonst. All diese Veränderungen und Herausforderungen können die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden einer Person beeinträchtigen. Ein solcher Stress kann sich bei Menschen körperlich und seelisch bemerkbar machen. Körperliche und seelische Stressreaktionen sind völlig normal und bedeutet nicht, dass etwas mit Ihnen nicht stimmt.

- ➔ **Erklären Sie, dass nicht jede Person im selben Ausmaß von belastenden Ereignissen betroffen ist und die Menschen sehr unterschiedlich auf Stress reagieren. Es gibt eine Vielzahl von Reaktionen und Gefühlen, die jede Person haben kann. Manche Menschen reagieren nur geringfügig auf Stress, während andere stärkere Reaktionen zeigen. Wie jemand reagiert, hängt von vielen Faktoren ab, einschließlich der Art der Ereignisse, die sie oder er erlebt, der Unterstützung, die sie oder er im Leben erfährt, dem Geschlecht, Alter, der körperlichen und geistigen Gesundheit sowie kulturellen Hintergründen und Traditionen.**



## HINWEIS

Am Kurs nehmen möglicherweise Personen (insbes. Frauen) teil, die (geschlechtsspezifische) Gewalt erfahren haben. Sie benötigen meist eine besondere Form der Unterstützung. Versuchen Sie, dieses Thema sensibel anzusprechen, damit Überlebende von geschlechtsspezifischer Gewalt die Hilfe und Unterstützung erhalten, die sie benötigen.

### ➔ Sagen Sie:

Nicht alle Probleme können durch Reduktion von Stress und Entspannungsübungen gelöst werden. Einige von Ihnen haben möglicherweise Gewalterfahrungen gemacht, die Sie weiterhin belasten. In solchen Fällen ist es normal, traurig zu sein, nicht ausgehen zu wollen und es kann viel Kraft kosten, an einer Gruppe wie dieser hier teilzunehmen. Trotzdem kann nach Gewalterfahrungen mit der Zeit der Lebensmut wieder zurückkehren. Oft ist es hilfreich, sich in dieser Situation einer anderen Person anzuvertrauen und über die Gewalterfahrung zu sprechen. Viele Frauen, die Gewalt erfahren haben, trauen sich nicht, mit anderen über diese Erfahrung zu sprechen, obwohl es ihnen helfen könnte, das Erlebte zu verarbeiten. Falls Sie mehr über Unterstützungsangebote erfahren möchten, vor allem für Angebote für Frauen, die Gewalt erfahren haben, können Sie mich gerne nach der Kurseinheit ansprechen.

### ➔ Sprechen Sie vor allem die Frauen im Kurs an, da Frauen häufiger von Gewalt betroffen sind. Halten Sie gesonderte Unterstützungsangebote für Frauen, die Gewalt erfahren haben, bereit.

### ➔ Sagen Sie:

Es gibt drei Arten von Stress: positiver Stress, tolerierbarer Stress und toxischer Stress. Diese Stresstufen gelten für Erwachsene und Kinder.

### ➔ Verwenden Sie das Flipchart, um die folgenden Diagramme zu zeichnen, in denen die verschiedenen Arten von Stress erläutert werden.



**Eine positive Stressreaktion** ist ein normaler und wesentlicher Bestandteil einer gesunden Entwicklung. Positiver Stress beinhaltet die kurzfristige Erhöhung der Herzfrequenz und eine leicht erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen. Diese Art von Stress führt zu einer Leistungssteigerung. Wir sind konzentrierter und schneller und können herausfordernde Situationen so besser meistern. Situationen, die eine positive Stressreaktion auslösen können, sind beispielsweise das Ablegen einer Prüfung, das Präsentieren vor anderen Menschen oder das gleichzeitige Ausführen mehrerer Aufgaben.

**Eine tolerierbare Stressreaktion** aktiviert die Warnsysteme des Körpers. Sie wird durch schwerwiegendere, länger andauernde belastende Ereignisse verursacht, wie etwa den Verlust eines geliebten Menschen, eine Naturkatastrophe oder eine schwerwiegende Verletzung.

**Eine toxische Stressreaktion** kann auftreten, wenn eine Person starken, häufig vorkommenden und/oder langfristigen Belastungen ausgesetzt ist – wie körperlichen oder emotionalen Misshandlungen, anderen Formen von Gewalt und/oder anhaltender, existenzbedrohender

## ANZEICHEN VON STRESS

<u>PHYSISCH</u>	<u>EMOTIONAL</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlafstörungen</li> <li>- Magenschmerzen, Übelkeit oder Durchfall</li> <li>- Schnelle Herzfrequenz</li> <li>- Starke Müdigkeit</li> <li>- Muskelzittern und Verspannungen</li> <li>- Rücken- und Nackenschmerzen</li> <li>- Kopfschmerzen</li> <li>- Unfähigkeit zur Entspannung und Erholung</li> <li>- Ausbleiben der Periode bei Frauen</li> <li>- Häufigeres Kranksein</li> <li>- Gewichtszunahme oder -abnahme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Starke Stimmungsschwanken (sich in einem Moment glücklich und im nächsten Moment traurig fühlen)</li> <li>- Gefühl der ‚Überemotionalität‘</li> <li>- Schnelle Gereiztheit</li> <li>- Wut</li> <li>- Entmutigt fühlen, Hoffnungsverlust</li> <li>- Depression und Traurigkeit</li> <li>- Mangelndes Vertrauen in andere Menschen</li> <li>- Angstzustände</li> <li>- Emotionslosigkeit / Gefühl der Leere</li> <li>- Entfremdung und Verlust des Verbindungsgefühls</li> <li>- Zunehmend negative Lebenseinstellung</li> <li>- Bedeutungsverlust (Zweifel oder Wut auf Gott)</li> </ul>
<u>MENTAL</u>	<u>VERHALTENSORIENTIERT</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konzentrationsschwierigkeiten</li> <li>- Verwirrung</li> <li>- Vergesslichkeit</li> <li>- Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung</li> <li>- Träume oder Alpträume</li> <li>- Aufdringliche und unwillkürliche Gedanken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risikobereitschaft (z. B. rücksichtsloses Autofahren)</li> <li>- Zu viel oder zu wenig essen</li> <li>- Verstärktes Rauchen</li> <li>- Energielosigkeit</li> <li>- Große Anspannung</li> <li>- Unruhe</li> <li>- Aggression und verbale Ausbrüche</li> <li>- Alkohol- oder Drogenkonsum</li> <li>- Zwanghaftes Verhalten (z. B. Nägelkauen) oder nervöse Ticks</li> <li>- Rückzug und Isolierung</li> </ul>



wirtschaftlicher Not – ohne dass sie auf positive und unterstützende Beziehungen zurückgreifen können, die für die Stressabwehr und die Erholung von Stress unerlässlich sind.

➔ **Sagen Sie:**

Stress ist ein notwendiger Bestandteil des Lebens. Wir müssen zwischen gesundem Stress, der uns hilft zu überleben, und toxischem Stress, der unsere Systeme so weit überfordert, dass er schädlich ist und zu einem Problem für uns und unser Umfeld wird, unterscheiden. Wenn wir uns unseres Stresses bewusst werden, dann sind wir besser in der Lage, ihn zu bewältigen.

➔ **Teilen Sie die Eltern in 4 kleine Gruppen ein und geben Sie jedem ein Flipchart-Papier und einen Textmarker. Weisen Sie jeder Gruppe eine Kategorie zu:**

- 1) Körperlich
- 2) Emotional
- 3) Mental
- 4) Verhaltensorientiert

➔ **Sagen Sie:**

Sie haben 5 Minuten Zeit, um in Ihren Gruppen zu arbeiten und so viele Anzeichen von Stress wie möglich in der Ihnen zugewiesenen Kategorie aufzulisten. Nach 5 Minuten legen Sie die Flipcharts auf den Boden und geben Sie den Gruppen weitere 5 Minuten Zeit, um herumzulaufen und alle Anzeichen, von denen sie denken, dass sie übersehen wurden, in die anderen Kategorien einzutragen.

➔ **Verteilen Sie einige Kopien des Handouts „Anzeichen von Stress“. Und ergänzen Sie die Flipcharts um fehlende Anzeichen.**

➔ **Fragen Sie die Eltern, warum es wichtig ist, die Anzeichen von Stress zu kennen. Äußert sich Stress bei Frauen anders als bei Männern? Inwiefern?**

➔ **Sagen Sie:**

Es ist wichtig, die Anzeichen von Stress zu kennen, damit wir einschätzen können, ob unser Verhalten oder die Gefühle, die wir empfinden, auf den Stress und die Herausforderungen zurückzuführen sind, denen wir begegnen. Dies kann uns helfen, unseren Stress besser zu bewältigen, ohne uns selbst zu verurteilen, und nach Unterstützung zu suchen, wenn wir sie brauchen.



# Auswirkungen des Stresses von Eltern auf ihre Kinder

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Fragen Sie die Eltern, ob sie glauben, dass der Stress einer Person sich auf die Menschen in ihrer Umgebung auswirken kann. Wenn ja, wie?

➔ Sagen Sie:

Der Stress eines Elternteils hat Auswirkungen auf die ganze Familie. Wenn sich die Eltern ruhig und entspannt fühlen, ist es wahrscheinlicher, dass auch die Kinder und Partner entspannt sind. Wenn sich die Eltern gestresst fühlen, ist es wahrscheinlicher, dass sich die ganze Familie gestresst fühlt.

➔ Erklären Sie, wie sich der Stress der Eltern auf die Kinder auswirkt. Wenn Mütter oder Väter gestresst und unglücklich sind, merken ihre Kinder dies. Oft reagieren Mädchen und Jungen auf den Stress der Eltern durch „Fehlverhalten“, oder indem sie viel weinen oder Angst haben. Dies kann dazu führen, dass sich die Eltern noch gestresster und unglücklicher fühlen - es ist ein Teufelskreis!

➔ Fragen Sie, ob jemand dies schon einmal erlebt hat.

➔ Zeichnen Sie dieses Diagramm auf einem Flipchart oder zeigen Sie es den Eltern, um die Informationen zusammenzufassen:



## HINWEIS

Sie können die Metapher eines Schwammes verwenden, und erklären, dass Kinder wie Schwämme sind, die die Emotionen und Gefühle ihrer Eltern aufsaugen.

➔ Sagen Sie:

Kinder fühlen es, wenn ihre Eltern gestresst sind. Sie hören zu, wenn Eltern über erwachsene Themen diskutieren. Je nachdem wie viel die Kinder von dem Gespräch verstehen können, oder wie besorgt und beunruhigt die Stimmen der Eltern bei diesem Gespräch klingen, kann dies zu Stress und Angst bei Kindern führen.



Natürlich können wir nicht immer glücklich und entspannt sein. Sie haben schlimme Dinge erlebt und auch das neue Umfeld, in dem Sie leben, stellt Sie vor viele Herausforderungen. Eltern dürfen sich traurig, gestresst oder verärgert fühlen und sollten sich nicht selbst die Schuld für das „Fehlverhalten“ ihrer Kinder geben. Aber es gibt Möglichkeiten, mit Stress auf eine Art und Weise umzugehen, die verhindert, dass sich der Stress negativ auf die Familie auswirkt. So kann zu einer positiveren Stimmung Zuhause beitragen werden.

Wir werden nun einige Möglichkeiten besprechen, wie man mit Stress umgehen kann, um ruhiger zu werden. Manchmal kann Stress aber auch so intensiv sein, dass er unseren Schlaf und unser tägliches Leben beeinträchtigt. Unter diesen Umständen ist es eine gute Idee, zusätzliche Unterstützung von einer Vertrauensperson einzuholen. Es ist keine Schande, um Unterstützung zu bitten - tatsächlich braucht es dafür viel Stärke. Es zeigt zudem, dass wir verstehen, wie unser Stress unsere Kinder negativ beeinflussen kann. Wenn Sie weitere Informationen dazu wünschen, können Sie nach der Kurseinheit gerne noch einmal auf mich zukommen.



#### **HINWEIS**

Stellen Sie sicher, dass Sie Teilnehmer\*innen bei Bedarf an spezialisierte Angebote zur psychosozialen Unterstützung verweisen können.



# Entspannungstechniken

**Zeit:** 30 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

## ➔ Sagen Sie:

Eine Möglichkeit mit Stresssituationen umzugehen, ist der Versuch, eine Tagesroutine wie z.B. regelmäßige Familienmahlzeiten und Schlafenszeit zu schaffen oder aufrechtzuerhalten. Dies hilft den Kindern, ein Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Stabilität zu entwickeln.

## ➔ Fragen Sie die Eltern, welche anderen Möglichkeiten der Entspannung sie kennen und nutzen? Welche Aktivitäten helfen ihnen und ihren Kindern, sich zu entspannen und besser zu fühlen?

### HINWEIS

Eine gute Idee kann es sein, die Eltern reihum nach ihren Entspannungstechniken zu fragen. So stellen Sie sicher, dass alle Teilnehmer\*innen zu Wort kommen und sich einbringen können.

## ➔ Schreiben Sie die Antworten auf das Flipchart.

Beispiele:

- Lesen
- Probleme aufschreiben
- Etwas essen oder trinken, was sie gern mögen
- Freunde treffen, Ablenkung
- Mit einer Vertrauensperson sprechen
- Gebete
- Singen, Tanzen

- Musik hören
- Sport treiben
- Sich an Gemeinschaftsaktivitäten beteiligen
- Spazieren gehen/ in die Natur gehen
- Auf fließendes Wasser schauen
- Dinge sortieren/ Ordnung machen
- Weinen, Gefühle rauslassen
- Körperkontakt, Umarmungen und Massagen
- Wellness
- Entspannungstechniken anwenden

## ➔ Sagen Sie:

Es gibt Entspannungstechniken, die Sie allein oder mit ihren kleinen Kindern auf dem Schoß machen können. Wenn Ihre Kinder alt genug sind, können Sie versuchen, diese Entspannungstechniken gemeinsam mit ihnen zu machen. Wenn sie noch Babys sind, können Sie sie einfach halten und kuscheln, während Sie die Übung machen. Es gibt verschiedene Arten von Entspannungstechniken, lassen Sie uns einige ausprobieren und Sie können sehen, welche sich für Sie eignen.



## Tiefes Atmen

### ➔ Sagen Sie:

- Diese Technik ist eine der effektivsten und einfachsten Möglichkeiten sich zu entspannen. Tiefes Einatmen erhöht den Sauerstoffgehalt, der in den Körper fließt, was die Herzfrequenz verlangsamt und ein Gefühl der Ruhe und Entspannung erzeugt. Es ist ähnlich wie die Übung zu Beginn des Kurses.
- Atmen Sie 10 Mal tief in den Bauch ein
- Sie sollten sehen, wie sich Ihr Bauch vor und zurück bewegt
- Atmen Sie tief ein ... und atmen Sie vollständig aus

### ➔ Fragen Sie die Eltern, wie sie sich dabei fühlen.

## Eine Minute geistiger Fokus

### ➔ Sagen Sie:

- Die Fokussierung des Geistes hilft Ihnen, sich zu konzentrieren und mehr Aufmerksamkeit auf das zu richten, was sich um Sie herum befindet, anstatt herumirrenden Gedanken nachzugehen. Es hilft Ihrem Gehirn, besser zu funktionieren und senkt Ihre Herzfrequenz und Ihren Blutdruck.
- Dies ist eine einfache Übung, die Sie jederzeit den ganzen Tag über machen können.
- Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um es auszuprobieren. Überprüfen Sie Ihre Uhr und notieren Sie die Uhrzeit.
- Für die nächsten 60 Sekunden ist es Ihre Aufgabe, Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung zu richten.
- Es ist nur für eine Minute, aber es kann sich wie eine Ewigkeit anfühlen. Halten Sie Ihre Augen geöffnet und atmen Sie normal.
- Halten Sie Ihre Gedanken davon ab, abzudriften (denn das werden Sie tun) und

lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf Ihren Atem.

- Denken Sie daran, dass diese Achtsamkeitsübung keine persönliche Herausforderung darstellen soll. Sie können bei dieser Übung nicht versagen.
- Nutzen Sie diese Übung mehrmals am Tag, um Ihren Geist zu fokussieren und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

### ➔ Fragen Sie die Eltern, ob es ihnen bei der Übung gelungen ist, sich auf ihre Atmung zu konzentrieren. Welche Gedanken hatten sie während der Übung? Konnten sie sich körperlich entspannen?

## Schreiben

### ➔ Sagen Sie:

Eine weitere Möglichkeit, mit stressigen Ereignissen und negativen Erinnerungen umzugehen, ist, sie aufzuschreiben. Rechtschreibung und Grammatik spielen keine Rolle. Das Wichtigste ist, alle Details der Stresssituation oder des Ereignisses festzuhalten. Positive Erfahrungen können ebenfalls festgehalten werden. Das werden wir jetzt nicht tun, aber Sie können zu Hause ausprobieren, ob es Ihnen hilft.

## Reden

### ➔ Sagen Sie:

Reden, kann Menschen wie Schreiben helfen, mit stressigen Ereignissen oder negativen Erinnerungen umzugehen. Das Teilen von Problemen mit anderen kann helfen, Stress abzubauen und emotionale Unterstützung zu erhalten.

### ➔ Fragen Sie, die Eltern was ihrer Ansicht nach Vor- und Nachteile sind, wenn man Probleme mit anderen Personen teilt



### Beispiele für Vorteile:

- gibt mir ein besseres Gefühl
- ich kann mir das Problem „von der Seele reden“
- hilft mir zu sortieren und klären, was passiert ist
- ich kann herausfinden, ob die Erfahrungen anderer gleich oder ähnlich sind
- die andere Person kann konkrete Ratschläge geben und Unterstützung anbieten

### Beispiel für Nachteile:

- andere Person könnten einen mit dem Problem nicht ernst nehmen
- man weiß nicht, wie man sich ausdrücken soll und findet nicht die richtigen Worte
- Manchmal findet man niemanden, mit dem man reden kann
- Es kann schwierig sein, über Gefühle zu reden, man kann andere Personen verärgern
- Mangel an Vertrauen, Probleme könnten an andere weitererzählt werden.

### ➔ **Sagen Sie:**

Manchmal kann es schwierig sein, über Probleme zu sprechen oder sich Leuten anzuvertrauen, die ihre eigenen Probleme haben oder die man nicht gut kennt. Es kann schwierig sein, aber es hilft meistens, wenn man der Person vertrauen kann, mit der man spricht. Einige Leute mögen es einfacher finden, ihre Gedanken mit jemandem zu teilen, den sie sehr gut kennen, während andere es einfacher finden, mit einem Fremden oder jemandem zu sprechen, der nicht Mitglied ihre Gemeinschaft ist. Es wäre schön, wenn Sie als Gruppe von Eltern einander zuhören und sich gegenseitig unterstützen könnten und Ihre Gedanken und Ideen und die Herausforderungen, mit denen Sie täglich konfrontiert sind, mit anderen Mitgliedern der Gruppe teilen. Natürlich sind Sie nicht dazu gezwungen, das zu tun. Die Unterstützung,

die Sie sich gegenseitig geben, könnte auch praktischer Natur sein, z. B. indem Sie sich gegenseitig bei der Organisation der Betreuung Ihrer Kinder helfen. So könnten Sie dafür sorgen, dass Sie alle etwas mehr Zeit für sich selbst haben.

- ➔ **Erklären Sie, dass es für jeden Menschen wichtig ist, sich etwas Zeit für sich selbst zu nehmen. Dies kann ein Moment mit Freunden sein, einen Film ansehen, ein Buch oder eine Zeitschrift lesen oder sich einfach eine halbe Stunde Zeit nehmen, um einen Kaffee oder Tee in der Sonne zu trinken, ohne von jemandem gestört zu werden. Es kann manchmal schwierig sein, diese Zeit zu finden, aber wir sind besser in der Lage, mit Stress umzugehen, wenn wir täglich ein paar Momente damit verbringen, etwas zu genießen und sich über die Dinge im Leben zu freuen, die gut laufen.**
- ➔ **Erinnern Sie die Eltern daran, dass die Art und Weise, wie sie sich körperlich fühlen, Einfluss auf ihre Emotionen und Gedanken hat, und dass ihre Emotionen und Gedanken wiederum beeinflussen, wie sie sich körperlich fühlen. Deshalb ist es hilfreich, den Körper zur Ruhe zu bringen, um Emotionen und Gedanken zu beruhigen, und umgekehrt. Die Übungen zum Atmen, das Reden mit anderen Personen und das Aufschreiben von Gedanken können helfen, den Kreislauf des Stresses zu durchbrechen und Körper und Geist zu beruhigen.**
- ➔ **Verteilen Sie das Handout „Entspannungstechniken“ mit weiteren Übungen und einer Anleitung für ein eigenes sog. „Bewältigungsset“ (zu finden im Teil 4 „Elterncafé“). Die Beschreibungen dieser Aktivitäten können den Eltern ausgedruckt mitgegeben werden, damit sie zu Hause die Möglichkeit haben, sie umzusetzen. Alternativ können die Übungen auch während des „Elterncafés“ gemeinsam ausprobiert werden.**



# Hausaufgaben

**Zeit:** 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

## ➔ Sagen Sie:

Als Hausaufgabe für die nächste Woche möchte ich Sie dazu ermutigen, mindestens einmal täglich eine der von uns diskutierten

Entspannungstechniken auszuprobieren und zu üben. Sie können sich auch andere Aktivitäten oder Techniken einfallen lassen, um Stress abzubauen und Ihre Erfahrungen nächste Woche mit der Gruppe teilen.

# Feedback und Abschluss

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

## ➔ Bitten sie die Eltern um Feedback für die Kurseinheit. Fragen Sie:

- Was hat ihnen am besten gefallen?
- Haben sie noch offene Fragen?
- Welche Elemente der Kurseinheit waren hilfreich und welche nicht?
- Haben sie Kommentare oder Vorschläge, um die Kurseinheit zu verbessern?

## ➔ Bitten Sie die Eltern, ihre Namen in die Anwesenheitsliste einzutragen, um die Teilnahme zu dokumentieren.

## ➔ Geben Sie einen Ausblick für die nächste Kurseinheit. Sagen Sie:

In der nächsten Kurseinheit werden wir darüber sprechen, wie sich die Gehirne von Kindern entwickeln, und was Sie als Eltern tun können, um die Gehirnentwicklung ihrer Kinder positiv zu unterstützen.

## ➔ Führen Sie mit den Eltern die Abschlussaktivität durch (Weitergabe von positiver Energie und positiven Gedanken im Kreis).

## ➔ Bedanken Sie sich bei den Eltern für ihre Anwesenheit und Teilnahme an dem Kurs. Laden Sie die Eltern dazu ein, noch zum „Elterncafé“ zu bleiben, und sich bei Tee und Snacks mit den anderen Teilnehmer\*innen des Kurses auszutauschen. Ideen zur Gestaltung des „Elterncafés“ finden Sie im Teil 4 des Handbuchs.



# Kurseinheit 3

## Gehirnentwicklung bei Kindern

In dieser Kurseinheit erfahren die Teilnehmer\*innen, wie sich die Gehirne von Kindern entwickeln, und warum gravierender, langanhaltender (sog. toxischer) Stress sich negativ auf die Gehirnentwicklung von Kindern auswirken kann. Sie lernen, was Eltern tun können, um toxischen Stress bei Kindern zu verhindern, und wie sie die Gehirnentwicklung ihrer Kinder positiv fördern können.

### **Materialien:**

- Unterlagen zur Kursdokumentation
- Flipchart und Textmarker

### **Zeitplan:**

- |                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| ■ Begrüßung und Einführung            | 10 min. |
| ■ Die Geschichte der zwei Löwen       | 10 min. |
| ■ Das wunderbare Gehirn               | 20 min. |
| ■ Spiel: Ming – Mang – Mong           | 10 min. |
| ■ Das wunderbare Gehirn (Fortsetzung) | 30 min. |
| ■ Zuneigung und Aufmerksamkeit        | 15 min. |
| ■ Hausaufgaben                        | 5 min.  |
| ■ Feedback und Abschluss              | 10 min. |

**Gesamtdauer:** 1 Stunde 50 Minuten





# Begrüßung und Einführung

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

---

- ➔ Begrüßen Sie die Eltern und fragen Sie sie, wie es ihnen und ihren Kindern/Familien geht.
- ➔ Fragen Sie die Eltern, ob sie Fragen zu der letzten Kurseinheit haben.
- ➔ Fragen Sie die Eltern, ob jemand eine positive Erfahrung aus der letzten Woche teilen möchte.
- ➔ Bitten Sie die Eltern, zu berichten, welche Entspannungstechniken sie in der letzten Woche ausprobiert und geübt haben und welche Erfahrungen sie dabei gemacht haben. Haben die Übungen ihnen geholfen, besser mit Stress umzugehen? Ist es ihnen in der letzten Woche gelungen, sich genügend Zeit für sich selbst zu nehmen?
- ➔ Führen Sie die Eltern in das Thema der heutigen Kurseinheit ein:
- ➔ Sagen Sie:

Heute werden wir darüber sprechen, wie sich die Gehirne Ihrer Kinder entwickeln und was Sie als Eltern tun können, um diese Gehirnentwicklung positiv zu unterstützen.



# Die Geschichte der zwei Löwen

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

## ➔ Lesen Sie der Gruppe die folgende Geschichte vor:

*Ein alter Mann unterrichtet seinen Enkel über das Leben. „In mir tobt ein Kampf“, sagt er dem Jungen. „Es ist ein schrecklicher Kampf und er findet zwischen zwei Löwen statt. Einer der beiden Löwe ist böse, er trägt alle schlechten Eigenschaften in sich: Wut, Gewalt, Eifersucht, Ungeduld, Neid, Arroganz, Selbstmitleid, Schuld, Feindseligkeit, Minderwertigkeit, Lügen, falschen Stolz und Egoismus.“*

*Der alte Mann fährt fort: „Der andere Löwe ist gut: er trägt die guten Eigenschaften und schönen Dinge des Lebens in sich: Freude, Frieden, Liebe, Hoffnung, Lachen, einen Sinn für Farbe, Musik and Tanz, Intelligenz, Gelassenheit, Zärtlichkeit, Respekt, Vergebung, Glück, Freundschaft, Sicherheit, Freundlichkeit, Großzügigkeit, Wahrheit, Mitgefühl und Glaube.“*

*Dann sagt der alte Mann dem Jungen: „Der gleiche Kampf findet in dir statt, und auch in jedem anderen Menschen.“*

*Der Enkel denkt eine Minute darüber nach und fragt dann seinen Großvater: „Welcher Löwe wird gewinnen?“ Der alte Mann schaut auf das kleine Kind, lächelt und antwortet: „Der, den du fütterst.“*

## ➔ Fragen Sie die Eltern, welche Botschaft die Geschichte enthält. Wie könnte die Geschichte mit dem Thema „Gehirnentwicklung bei Kindern“ in Verbindung stehen?

### Beispielantwort:

Ein Kind wird mit dem Potenzial geboren, sowohl positive als auch negative Eigenschaften zu entwickeln. Die Eigenschaften, die gefördert (oder, wie in der Geschichte beschrieben, gefüttert) werden, sind diejenigen, die sich stärker ausprägen. Wenn Eltern gute Vorbilder sind und verstärkt positive Eigenschaften und Verhaltensweisen bei ihren Kindern fördern, werden die Verknüpfungen des Gehirns, die für diese Eigenschaften zuständig sind, stärker ausgeprägt als andere.

## ➔ Fragen Sie die Eltern, welche Kompetenzen ihre Kinder brauchen um zufriedene und gesunde erwachsene Menschen zu werden.

### Beispielantworten:

- Die Eigenschaft, freundlich und respektvoll mit anderen Menschen, Tieren und der Umwelt umzugehen
- Die Fähigkeit, neue Dinge zu lernen und Sachen zu hinterfragen
- Verantwortung für Mitglieder der Familien oder Gemeinschaft zu übernehmen
- Die Fähigkeit, auf andere Menschen einzugehen und Mitgefühl zu entwickeln



➔ **Sagen Sie:**

Wenn Eltern ein liebevolles und fürsorgliches Umfeld für ihre Kinder schaffen, unterstützen sie ihre Kinder in ihrem Prozess eines gesunden, positiven Gehirnwachstums. Wenn Eltern aggressiv sind und körperliche oder verbale Gewalt gegen ihre Kinder anwenden, oder wenn sich Kinder zu Hause nicht sicher fühlen und nicht wissen, was sie dort erwartet, können Kinder eine toxische Stressreaktion erfahren. Solche Stressreaktionen können sich negativ auf die Gehirnentwicklung auswirken. Darauf werden wir in der heutigen Kurseinheit näher eingehen. Zudem werden wir in allen weiteren Kurseinheiten besprechen, wie Eltern ihre Kinder unterstützen können, Kompetenzen und Fähigkeiten zu erlernen, die sie zu gesunden und zufriedenen Menschen machen.

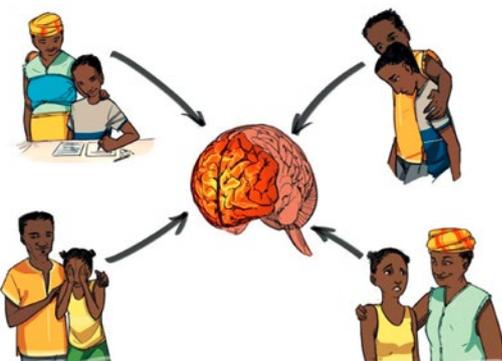
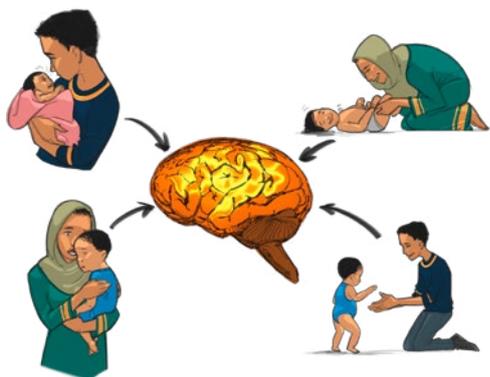


# Das wunderbare Gehirn

**Zeit:** 20 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

## ➔ Zeigen Sie den Eltern die Bilder „Gehirnentwicklung“.

Sie finden die Bilder in Großformat auf S. 192.



## ➔ Fragen Sie die Eltern, was auf diesen Bildern passiert? Wie unterstützen die Eltern auf den Bildern die Gehirnentwicklung ihrer Kinder? Entwickelt sich das Gehirn von Jungen und Mädchen auf die gleiche Weise? Warum oder warum nicht?

Beispielantworten:

- 1. Bild oben links: ein Vater, der ein weinendes Baby beruhigt

- 1. Bild oben rechts: eine Mutter, die ihr Baby kitzelt
- 2. Bild unten links: ein Vater, der sein Kind tröstet
- 2. Bild unten rechts: eine Mutter, die ihrem Kind zuhört

### HINWEIS

Ziel ist es, die Eltern in ein Gespräch darüber einzubinden, wie ihre elterlichen Fähigkeiten und Praktiken direkt mit der Gehirnentwicklung ihrer Kinder im Zusammenhang stehen.

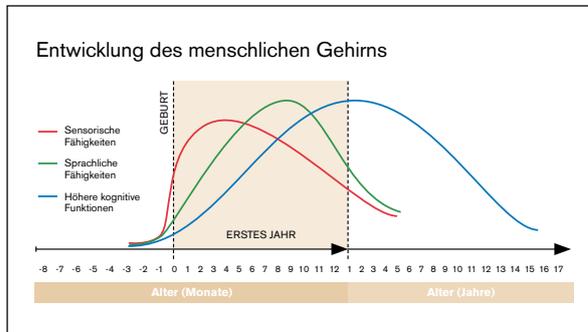
## ➔ Sagen Sie:

Das Wachstum des Gehirns beginnt im Mutterleib und endet im Alter von etwa 26 Jahren. In welchem Alter, denken Sie, bildet sich der größte Teil des menschlichen Gehirns aus? Es gibt keine Zeit im Leben, in der sich das Gehirn schneller entwickelt als in den ersten fünf Lebensjahren. 90% der Gehirnstruktur wird bis zum Alter von fünf Jahren ausgebildet! Das heißt aber nicht, dass in den Jahren danach keine wichtigen Entwicklungsschritte mehr passieren. Das Gehirn macht bis ins frühe Erwachsenenalter hinein wichtige Entwicklungsschritte durch. Es ist daher wichtig, dass Eltern die Gehirnentwicklung ihrer Kinder in allen Entwicklungs- und Altersstufen fördern.



➔ **Zeigen Sie den Eltern die Grafik „Entwicklung des menschlichen Gehirns“ und versuchen Sie, die wichtigsten Punkte hervorzuheben.**

Sie finden die Grafik in Großformat auf S. 193.



➔ **Sagen Sie:**

In dieser Grafik sehen Sie, dass sich die sensorischen Fähigkeiten, also Sehen, Hören, Riechen und Schmecken, sowie die sprachlichen Fähigkeiten vor allem in den ersten Lebensjahren entwickeln.

Das Gehirn ist aber erst vollständig ausgebildet, wenn ein Mensch Mitte 20 ist. Die verschiedenen Teile des Gehirns entwickeln sich und reifen mit unterschiedlicher Geschwindigkeit.

Der Teil des Gehirns, der Impulse steuert und ein gutes Urteilsvermögen bestimmt, ist der letzte, der reift. Dieser Teil des Gehirns wird als präfrontaler Kortex bezeichnet und steuert die ‚exekutive Funktion‘. Diese Funktion ermöglicht es zu planen, sich zu konzentrieren, sich an Anweisungen zu erinnern und gleichzeitig mehrere Aufgaben zu bewältigen.

Die wichtigsten Grundlagen des Erwachsenenlebens und des zukünftigen Lernens werden in der frühen Kindheit aufgebaut. Indem Sie das Gehirn von Kindern von frühester Kindheit an trainieren, schaffen Sie die Grundlage für zukünftige Lernprozesse.

Die Entwicklung des Kindes wird durch eine Kombination von Faktoren beeinflusst. Dazu gehören die Gene des Kindes (das, was es von seinen Eltern erbt), das physische und soziale Umfeld (die Familie und die Gemeinschaft), seine Ernährung und Aktivitäten (Spiele, Bildung, Freizeitaktivitäten), und oft auch spirituelle, religiöse oder traditionelle Überzeugungen.

Die Entwicklung in den ersten Jahren wird weitgehend von der unmittelbaren Umgebung des Kindes beeinflusst, zu der Eltern, Geschwister und andere nahe Verwandte, eventuell auch Lehrer\*innen, Freund\*innen, und andere Personen gehören, die direkt mit dem Kind interagieren.

Eltern spielen eine wesentliche Rolle bei der Unterstützung einer gesunden Entwicklung von Kindern. Sie alle haben bereits das nötige Wissen und die Fähigkeiten, um das Gehirn Ihrer Kinder aufzubauen, indem Sie mit ihnen sprechen, spielen und ihnen Liebe und Zuneigung schenken.

➔ **Sagen Sie:**

Die Forschung hat gezeigt, dass Kinder mit den grundlegenden Bausteinen für Lernen und Erinnerungsvermögen geboren werden. Das Gehirn eines Neugeborenen hat über 100 Milliarden Neuronen! Stellen Sie sich ein Dorf mit einer Milliarde kleiner Häuser vor, aber mit hohen Büschen und Gras zwischen den Häusern und ohne Verbindungswege (es gibt keine Beziehungen zwischen den Menschen, keine gemeinsamen Erinnerungen, keine Gemeinschaft...). Ganz ähnlich sieht das neugeborene Gehirn aus, bevor die Synapsen als Verbindungen zwischen den Neuronen gebildet werden. Jungen und Mädchen haben die Fähigkeit zu lernen, klug zu sein, freundlich zu sein, sanftmütig zu sein, je nachdem, wie ihre Entwicklung durch ihre Eltern und Gemeinschaft gefördert wird.





## DEFINITIONEN

**Neuronen:** Neuronen sind Nervenzellen im Gehirn, die darauf spezialisiert sind, Signale zu leiten und zu verarbeiten. Sie steuern unser gesamtes Verhalten, unsere Empfindungen, Träume, Gefühle und unsere Persönlichkeit, indem sie Eindrücke der Wahrnehmung vermitteln.

**Synapsen:** Synapsen sind die Verknüpfungen, die verschiedene Neuronen (Nervenzellen) im Gehirn miteinander verbinden. Sie dienen der Übertragung von Signalen und damit der Kommunikation zwischen den verschiedenen Nervenzellen.

**Kognitive Funktionen:** Diejenigen Funktionen des Menschen, die mit Wahrnehmung, Lernen, Erinnern und Denken, also der menschlichen Erkenntnis- und Informationsverarbeitung in Zusammenhang stehen.

**Sensorik:** Die Fähigkeit zur Aufnahme von Reizen über spezialisierte Sinnesorgane

(beim Menschen: Augen, Ohren, Nase, Zunge). Sensorische Fähigkeiten von Menschen sind Sehen, Hören, Riechen und Schmecken.

**Motorische Fähigkeiten:** Die Fähigkeit zu bestimmten Bewegungsabläufen des Körpers unter Einbeziehung der Muskulatur. Es gibt zwei Gruppen von motorischen Fähigkeiten. Die grobmotorischen Fähigkeiten umfassen größere Bewegungen von Armen, Beinen, Füßen oder des gesamten Körpers (kriechen, laufen, springen) und die Feinmotorik steuert kleinere Aktionen wie das Greifen eines Objekts zwischen Daumen und Finger oder das Verwenden von Lippen und Zunge zum Schmecken von Dingen. Sie entwickeln sich meist gemeinsam.

**Verhaltenskontrolle:** Die Fähigkeit, die hilft, in Stresssituationen weniger emotional und aggressiv zu reagieren, sondern sich die Zeit zu nehmen, angemessen zu reagieren.



# Spiel: Ming – Mang – Mong

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

## ➔ Sagen Sie:

Spiele machen Eltern und Kindern Spaß und sind eine gute Möglichkeit, das Gehirn zu trainieren und Stress abzubauen.

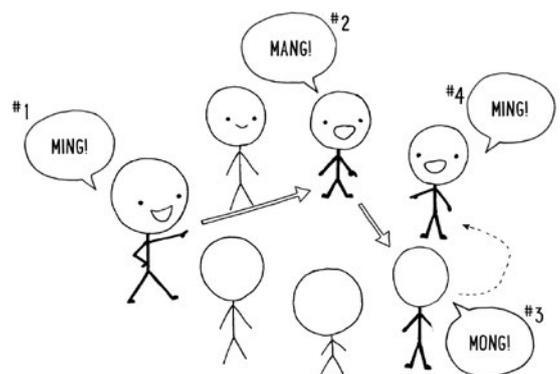
## ➔ Bitten Sie die Gruppe, einen engen Kreis zu bilden.

- Bitten Sie eine Person das Spiel zu beginnen, indem sie eine andere Person klar ansieht, auf sie zeigt und „Ming!“ sagt
- Die Person die das „Ming!“ empfangen hat, schaut jetzt jemand anderen an, zeigt auf die Person und sagt „Mang!“
- Die Person, die das „Mang!“ empfangen hat, schaut jetzt jemand anderen an, zeigt auf die Person und sagt „Mong!“
- Die Person, die das „Mong!“ empfangen hat, tut gar nichts.
- Die/derjenige rechts von der Person, die das „Mong!“ empfangen hat, beginnt die Runde erneut und schaut und zeigt auf jemanden und sagt „Ming!“

## ➔ Sagen Sie:

Denken Sie daran, die anderen anzuschauen und sehr deutlich auf die Person und zu zeigen!

- ## ➔ Spielen Sie das Ming-Mang-Mong-Spiel kontinuierlich. Beginnen Sie langsam und erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit. Wer seine Runde verpasst oder einen Fehler macht, scheidet aus und muss sich hinsetzen. Spielen Sie, bis nur noch 5 Teilnehmer\*innen übrig sind. Die 5 Personen haben diese Runde gewonnen. Alle sollen für sie klatschen.



# Das wunderbare Gehirn (Fortsetzung)

Zeit: 30 Minuten | Anordnung: Die gesamte Gruppe

➔ Zeigen Sie den Eltern die Bilder 1 und 2 des Gehirns um die Gehirnentwicklung bei Kindern zu erklären (alle Bilder im Großformat finden Sie auf S. 193–196).

Bild 1: Das Gehirn mit Neuronen

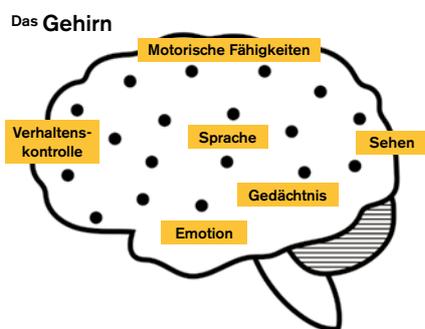
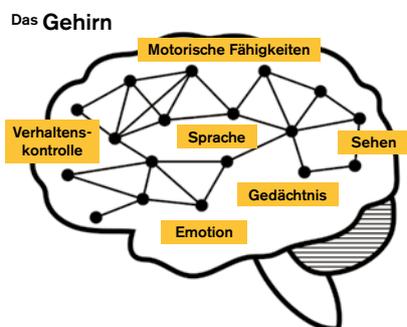


Bild 2: Das Gehirn mit Verbindungen über Synapsen

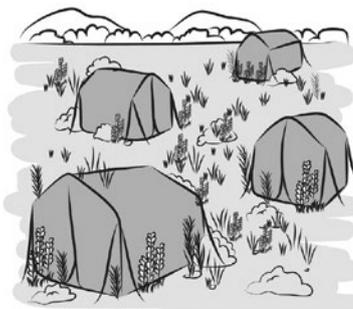
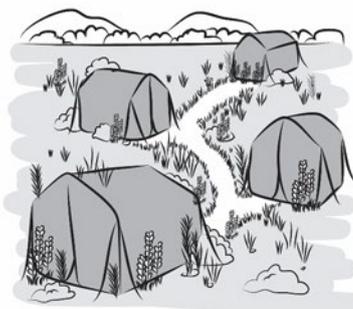


➔ Sagen Sie:

In verschiedenen Bereichen des Gehirns befinden sich Nervenzellen, die Neuronen genannt werden. Wenn sich das Gehirn eines Kindes entwickelt, bilden sich Verbindungen zwischen diesen Neuronen, die dazu führen, dass die Neuronen miteinander kommunizieren können. Diese Verbindungen heißen „Synapsen“. Die Synapsen funktionieren wie Schaltkreise und ermöglichen es Menschen, zu sprechen, zu denken, zu gehen, einen Ball zu fangen, neue

Dinge zu lernen, anderen zu vertrauen und Emotionen zu regulieren. Sie sind wie elektrische Kabel, die, wenn sie angeschlossen sind, das Einschalten der Lichter ermöglichen. Wenn die Synapsen zwischen den Neuronen immer wieder verwendet werden, werden sie stärker - wie ein Muskel, der trainiert wird.

➔ Zeigen Sie den Eltern die Bilder „Wege im Dorf“:



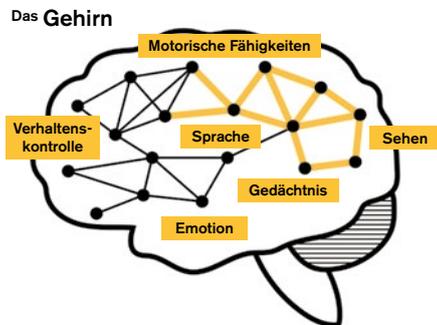
➔ Sagen Sie:

Wenn man an das Beispiel des Dorfes zurückdenkt, sind die Synapsen des Gehirns wie die Wege zwischen den Häusern. Die Wege, die am meisten benutzt werden, werden breit und deutlich sichtbar, während die Wege, die nur selten oder gar nicht benutzt werden, schnell wieder zuwachsen. Das Gehirn funktioniert auf gleiche Weise.



➔ **Zeigen Sie den Eltern Bild 3 des Gehirns:**

Bild 3: Das Gehirn mit stärkeren Verbindungen dank Liebe und Zuneigung

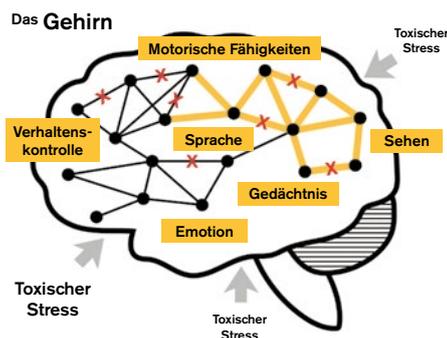


➔ **Sagen Sie:**

In einem sicheren und vorhersehbaren Umfeld mit positiven und verlässlichen Beziehungen zu Erwachsenen kann sich das Gehirn eines Kindes gesund entwickeln und starke Synapsen bilden. Je mehr Unterstützung, Ermutigung, Liebe und Zuneigung Kinder erhalten, desto mehr Gehirnzellen werden miteinander verbunden und aktiviert.

➔ **Zeigen Sie den Eltern Bild 4:**

Bild 4: Die Verbindungen im Gehirn werden durch toxischen Stress und Gewalterfahrungen zerstört



➔ **Sagen Sie:**

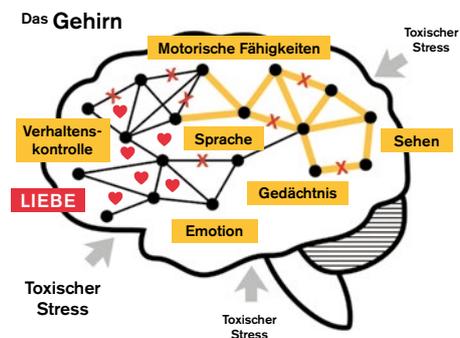
Wenn Kinder über längere Zeit starkem Stress ausgesetzt sind, kann die Entwicklung ihrer Gehirne beeinträchtigt werden. Diese Art von Stress, den man auch als toxischen,

also giftigen Stress bezeichnet, kann dazu führen, dass sich die Verbindung zwischen Nervenzellen wieder lösen. Dies kann zu Lern- und Konzentrationsschwäche führen, das Schließen von Freundschaften erschweren, Verhaltensauffälligkeiten verursachen und Verlust von Hoffnung und Zuversicht mit sich bringen. Darüber hinaus können auch bleibende körperliche und geistige Schäden eintreten.

➔ **Zeigen Sie den Eltern Bild 5:**

Bild 5: Die Verbindungen im Gehirn werden durch liebevolle, fürsorgliche und vorhersehbare Beziehungen erneuert

➔ **Sagen Sie:**

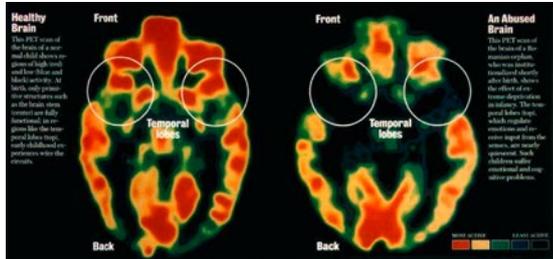


Diese schädlichen Folgen von toxischem Stress können jedoch aufgehoben oder rückgängig gemacht werden, wenn Kinder in einem sicheren und beständigen Umfeld spielen und lernen können, und ihnen fürsorgliche Erwachsene zur Seite stehen. Je mehr Liebe, Fürsorge und positive Aufmerksamkeit Eltern ihren Kindern schenken, desto stärker werden die Verbindungen zwischen den Neuronen. Selbst wenn ein Kind sehr belastende Situationen durchlebt hat, kann die liebevolle und fürsorgliche Umgebung, in der das Kind aufwächst, die Widerstandsfähigkeit des Kindes stärken und dafür sorgen, dass sich Gehirn und Körper des Kindes gesund entwickeln.



- ➔ Zeigen Sie den Eltern das Bild: „Gehirnscans“.

Das Bild finden Sie im Großformat auf S. 196.



- ➔ Sagen Sie:

Diese Bilder vom Gehirn wurden mit Scannern aufgenommen, die mittels modernster Technik detaillierte Bilder liefern. In diesem Beispiel schauen wir von oben auf das Gehirn. Die Farben zeigen die Aktivität der einzelnen Regionen an: rote Regionen sind sehr aktiv, grüne zeigen etwas Aktivierung und schwarz eingefärbte Regionen sind gar nicht aktiv. Auf der linken Seite ist das Gehirn eines Kindes zu sehen, das mit liebevollen und fürsorglichen Eltern aufgewachsen ist. Das Bild auf der rechten Seite zeigt das Gehirn von einem Waisenkind, das ohne Eltern aufgewachsen ist und über einen langen Zeitraum Misshandlungen, Vernachlässigung und Gewalt ausgesetzt war.

- ➔ Fragen Sie die Eltern, was ihnen an diesen Bildern auffällt. Wie unterscheiden sich die beiden Gehirnscans voneinander?

- ➔ Sagen Sie:

Auf den Bildern kann man sehen, dass das Gehirn des Kindes, das mit liebevollen und fürsorglichen Eltern aufgewachsen ist, viel mehr Aktivität zeigt als das Gehirn des Kindes, das Misshandlungen und Vernachlässigung erfahren hat und keine Eltern hatte, die sich fürsorglich um das Kind gekümmert haben.



# Zuneigung und Aufmerksamkeit zeigen

**Zeit:** 15 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe, in kleinen Gruppen

- ➔ **Fragen Sie die Eltern, wann sie von jemandem Zuneigung oder Aufmerksamkeit bekommen haben. Das kann innerhalb der Familie sein, von Bekannten, Freund\*innen oder bei der Arbeit. Wie hat sich das angefühlt?**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, wann sie ihren Kindern oder anderen Personen in ihrem Umfeld zuletzt bewusst Zuneigung oder Aufmerksamkeit geschenkt haben.**
- ➔ **Diskutieren Sie mit den Eltern verschiedene Möglichkeiten, einem Kind seine Zuneigung zu zeigen.**

Beispielantworten:

- Sein Kind umarmen
- Seinem Kind zu sagen, dass man es liebt
- Seinem Kind ein „High 5“ oder ein Handschlag geben
- Sein Glück ausdrücken, dass das Kind zur Familie gehört

## ➔ **Sagen Sie:**

Zuneigung und Aufmerksamkeit unterstützen die gesunde und positive Gehirnentwicklung bei Kindern. Es ist daher wichtig, dass Eltern ihren Kindern viel Zuneigung und Aufmerksamkeit schenken.



# Hausaufgaben

**Zeit:** 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

## ➔ Sagen Sie:

In dieser Kurseinheit haben Sie etwas über den Prozess der Gehirnentwicklung gelernt, und welche Faktoren der Entwicklung des Gehirn eines Kindes helfen oder schaden können.

Versuchen Sie in der nächsten Woche, ihren Kindern jeden Tag ganz bewusst ihre Zuneigung zu zeigen und ihnen gezielt Aufmerksamkeit zu schenken, zum Beispiel durch gemeinsames Spielen. Das ist ein sehr wichtiger Weg, um die positive Entwicklung ihrer Gehirne zu fördern!

# Feedback und Abschluss

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Bitten sie die Eltern um Feedback für die Kurseinheit. Was hat ihnen am besten gefallen? Haben sie noch offene Fragen? Welche Elemente der Kurseinheit waren hilfreich und welche nicht? Haben sie Kommentare oder Vorschläge, um die Kurseinheit zu verbessern?

➔ Bitten Sie die Eltern, ihre Namen in die Anwesenheitsliste einzutragen, um die Teilnahme zu dokumentieren.

➔ Geben Sie einen Ausblick für die nächste Kurseinheit:

## ➔ Sagen Sie:

In der nächsten Kurseinheit werden wir über die Entwicklungsschritte von Kindern sprechen und darüber, wie Eltern die Entwicklung ihrer Kinder durch Spiele und spielerische Aktivitäten fördern können.

➔ Führen Sie mit den Eltern die Abschlussaktivität durch (Weitergabe von positiver Energie und positiven Gedanken im Kreis).

➔ Bedanken Sie sich bei den Eltern für ihre Anwesenheit und Teilnahme an dem Kurs. Laden Sie die Eltern dazu ein, noch zum „Elterncafé“ zu bleiben, und sich bei Tee und Snacks mit den anderen Teilnehmer\*innen des Kurses auszutauschen. Ideen zur Gestaltung des „Elterncafés“ finden Sie in Teil 4 des Handbuchs.



# Kurseinheit 4

## Kindgerechtes Spielen und Lernen

In dieser Kurseinheit erhalten die Teilnehmer\*innen weitere Informationen über die Entwicklung von Säuglingen und Kindern, und wie gezieltes Spielen und Loben die soziale, körperliche, kognitive und emotionale Entwicklung von Kindern fördert. Die Teilnehmer\*innen tauschen sich über Spiele aus, die das Lernen und die allgemeine Entwicklung von Kindern fördern, und üben Spiele, die sie mit ihren Kindern zu Hause spielen können.

### **Materialien:**

- Unterlagen zur Kursdokumentation
- Videos: „Fördernde Interaktionen“ und „Gemeinsam Zeit verbringen“
- Kopien des Handouts „Meilensteine der Entwicklung“

### **Zeitplan:**

- |   |         |
|---|---------|
| ■ Begrüßung und Einführung                        | 10 min. |
| ■ Wie sich Säuglinge und kleine Kinder entwickeln | 15 min. |
| ■ Vormachen und Nachmachen                        | 20 min. |
| ■ Spiel: Doba Doba!                               | 10 min. |
| ■ Positive Interaktionen üben                     | 20 min. |
| ■ Kindgerechtes Spielen                           | 20 min. |
| ■ Unterstützung für die Schule                    | 10 min. |
| ■ Hausaufgaben                                    | 5 min.  |
| ■ Feedback und Abschluss                          | 10 min. |

**Gesamtdauer:** 2 Stunden





# Begrüßung und Einführung

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ **Begrüßen Sie die Eltern und fragen Sie sie, wie es ihnen und ihren Kindern/Familien geht.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie Fragen zu der letzten Kurseinheit haben.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob jemand eine positive Erfahrung aus der letzten Woche teilen möchte.**
- ➔ **Bitten Sie die Eltern zu erzählen, was sie in der letzten Woche mit ihren Kindern gemacht haben, um ihnen Zuneigung und Aufmerksamkeit zu schenken und so ihre Gehirnentwicklung zu fördern.**
- ➔ **Führen Sie die Eltern in das Thema der heutigen Kurseinheit ein:**
- ➔ **Sagen Sie:**

Heute werden wir darüber sprechen, wie sich Säuglinge und Kinder entwickeln und wie Eltern die gesunde Entwicklung ihrer Kinder auf spielerische Weise fördern können.



## HINWEIS

Damit die Entwicklungsförderung durch kindergerechtes Spielen geübt werden kann, werden in dieser Kurseinheit viele verschiedene Spiele vorgestellt, diskutiert und auch ausprobiert. Falls sich die Kinder der Eltern in der Nähe befinden und die Eltern Lust haben, können sie diese Aktivitäten auch mit ihren Kindern durchführen. Ermutigen Sie die Eltern während den Übungen und geben Sie Ihnen positives Feedback. Bieten Sie Unterstützung an, wenn die Eltern Schwierigkeiten mit der Umsetzung der Spiele und Übungen haben.



# Wie sich Säuglinge und Kinder entwickeln

Zeit: 15 Minuten | Anordnung: Kleine Gruppen

## ➔ Sagen Sie:

Der Schlüssel zu einem gesunden Wachstum und einer gesunden Entwicklung von Kindern ist die positive Interaktion mit den Menschen in ihrem Umfeld. Es gibt vier Bereiche der (früh) kindlichen Entwicklung, die alle Jungen und Mädchen durchlaufen:

- soziale Entwicklung
- körperliche Entwicklung
- kognitive Entwicklung
- emotionale Entwicklung

## ➔ Teilen Sie die Eltern in 4 Gruppen auf. Jede Gruppe soll sich fünf Minuten mit einem dieser 4 Entwicklungsbereiche beschäftigen und Beispiele für Verhaltensweisen oder Fähigkeiten sammeln, die Kinder in diesem Bereich entwickeln. Anschließend sollen die Beispiele mit der gesamten Gruppe geteilt und diskutiert werden.

### HINWEIS

Falls die Eltern Kinder in unterschiedlichem Alter haben, halten Sie sie dazu an, sich Beispiele für Entwicklungsschritte in unterschiedlichen Altersstufen zu überlegen.

### Beispiele für soziale Entwicklung:

- Mit Freunden oder Geschwistern teilen und sich gegenseitig abwechseln
- Beziehungen und Freundschaften mit anderen Kindern aufbauen
- Eltern und andere Familienmitglieder begrüßen und verabschieden,
- Zunehmende Unabhängigkeit
- An Gesprächen mit Erwachsenen teilnehmen

### Beispiele für körperliche Entwicklung:

- Körperliches Wachstum
- Lernen, Dinge zu erreichen und zu greifen
- Stehen, Gehen und Laufen lernen
- Einen Ball werfen oder treten
- Fähigkeit, (komplexe) Bewegungsabläufe aneinanderzureihen

### Beispiele für kognitive Entwicklung:

- Sprechen und Zählen lernen
- Lernen, Probleme zu lösen
- Schreiben und Rechnen lernen
- Lernen, sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren

### Beispiele für emotionale Entwicklung:

- Wörter lernen, um Emotionen auszudrücken
- Lernen, wie man Emotionen reguliert und sicher ausdrücken kann
- Lernen, mit schwierigen Emotionen umzugehen
- Lernen, Emotionen bei anderen Personen zu lesen und darauf einzugehen



- ➔ Verteilen Sie das Handout “Meilensteine der Entwicklung” und erläutern Sie die Informationen in der Tabelle, falls die Eltern daran großes Interesse zeigen. Die Tabelle deckt nur die Entwicklungsschritte bis zum Alter von 5 Jahren ab, ist jedoch sehr detailliert.



### **VORSICHT**

Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Die Eltern sollten versuchen, ihre Kinder nicht zu sehr mit anderen Kindern im gleichen Alter zu vergleichen. Wenn Eltern über die Entwicklung ihres Kindes besorgt sind, sollten sie ihre Bedenken mit einem Kinderarzt besprechen.



# Vormachen und Nachmachen

**Zeit:** 20 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

## ➔ Sagen Sie:

Eine Möglichkeit, die Gehirnentwicklung zu fördern, ist das Vorleben positiver Verhaltensweisen. Kinder lernen mehr von dem, was sie sehen als von dem, was sie hören. Eltern können höfliches, freundliches und neugieriges Verhalten bei ihren Kindern fördern, indem sie diese Verhaltensweisen vorleben. Wenn Kindern gesagt wird, dass sie friedlich und fleißig sein sollen, ihre Eltern jedoch gewalttätig oder faul sind, werden die Kinder wahrscheinlich ihrem Beispiel folgen und nicht ihren Worten. Kinder sind wie Schwämme, die alles beobachten und aufnehmen. Taten sprechen für Kinder (und Erwachsene) oft lauter als Worte.

## ➔ Zeigen Sie das Video „Fördernde Interaktionen“.

## ➔ Fragen Sie die Eltern, was in dem Video passiert. Warum ist es wichtig, mit Jungen und Mädchen zu spielen und ihnen Dinge zu erklären? Was glauben Sie, wie sich die Kinder in dem Video fühlen? Warum ist es wichtig, dass sich Mädchen genauso geschätzt und geliebt fühlen wie Jungen?

## ➔ Sagen Sie:

Es gibt viele Möglichkeiten, die Gehirnentwicklung bei kleinen Kindern zu unterstützen und zu fördern. Jungen und Mädchen haben die gleiche Fähigkeit und das gleiche Bedürfnis zu lernen und ihr volles Potenzial zu entfalten. „Vormachen und Nachmachen“ ist eine Interaktion zwischen Babys und ihren Eltern, die dabei hilft, das sich entwickelnde Gehirn aufzubauen. Wenn ein Säugling oder Kleinkind plappert,

gestikuliert oder weint, und die Eltern darauf mit Blickkontakt, Worten oder einer Umarmung reagieren, werden neuronale Verbindungen im Gehirn des Kindes aufgebaut und gestärkt, die die Entwicklung von Kommunikations- und Sozialkompetenz unterstützen.

## ➔ Zeigen Sie den Eltern die Bilder: „Vormachen und Nachmachen“ und „Mit Kindern aktiv sein“:

Beide Bilder finden Sie im Großformat auf S.197.



## ➔ Fragen Sie die Eltern, was sie auf den Bildern sehen.

## ➔ Sagen Sie:

Erinnern Sie sich, wie wir in der letzten Kurseinheit darüber gesprochen haben, wie sich Neuronen im Gehirn miteinander verknüpfen? Säuglinge und Kleinkinder kommunizieren mit ihrem Umfeld durch Geräusche, Gesten und



Gesichtsausdrücke. Eltern, die darauf antworten, indem sie selbst auch Geräusche, Gesten und Gesichtsausdrücke machen, tragen vor allem in den ersten Jahren zur grundlegenden Verknüpfung von Neuronenverbindungen im Gehirn bei. Es gibt zudem besondere Neuronen, die „Spiegelneuronen“ genannt werden. Diese liegen im Teil des Gehirns, das für Bewegungen zuständig ist. Allerdings sind Spiegelneuronen nur aktiv, wenn bestimmte Bewegungen oder Gesichtsausdrücke bei anderen beobachtet werden – sie spiegeln sozusagen die Gesten und Gefühle des Gegenübers im eigenen Gehirn wieder. Wenn Sie Mimik und Gestik ihrer Kinder wiederholen, stärken Sie diese Neuronen und damit die Grundlage für Empathie und Mitgefühl.

Das Sprechen und Spielen mit Kindern ist ein wesentlicher Bestandteil gesunder Beziehungen und stärkt die Bindung zwischen Eltern und Kindern. Von dem Moment an, in dem Kinder geboren werden, lernen sie von den Menschen in ihrem Umfeld. Das ruhige Sprechen mit Kindern in ganzen Sätzen kann ihnen helfen, Sprache zu lernen und ihren Wortschatz zu erweitern, was sie wiederum auf die Schule vorbereitet bzw. ihren Lernprozess in der Schule unterstützt. Zudem können Eltern Kindern helfen, Kommunikation zu erlernen, indem sie Worte verwenden, um Emotionen zu beschreiben. Zum Beispiel können Eltern zu einem Kind sagen: „Du bist wütend, dass ich dir den Topf weggenommen habe, auf dem du geschlagen hast. Hier, du kannst stattdessen mit diesem Ball spielen.“

- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie Unterschiede in der Kommunikationsfähigkeit zwischen ihren Kindern des gleichen Geschlechts oder zwischen Jungen und Mädchen feststellen? Wenn ja, was sind die Unterschiede? Wie kommunizieren Eltern in Deutschland mit ihren Kindern?**

➔ **Sagen Sie:**

Die Art und Weise, wie Eltern mit Kindern sprechen und die Wörter, die sie verwenden, beeinflussen die Art und Weise, wie ihre Kinder später kommunizieren. Ohne es zu merken, wird sich beispielsweise eine härtere, strengere Art der Kommunikation und des Umgangs mit Jungen auf die Art und Weise, wie sie später mit anderen kommunizieren, auswirken. Deshalb ist es wichtig, mit Jungen und Mädchen auf die gleiche Weise zu sprechen und zu interagieren, damit sie sich gleich entwickeln können. Gleichzeitig ist jedes Kind anders. Einige benötigen möglicherweise mehr Zeit oder müssen stärker gefördert werden als andere.



**HINWEIS**

Eine der besten Zeiten, um mit Säuglingen zu sprechen, ist während der Mahlzeiten. Babys befinden sich in der Regel in einem wachsamem Zustand wenn sie gefüttert werden, und sind bereit für Interaktion und offen dafür, etwas zu lernen. Auch wenn die Kinder älter werden, stellen gemeinsame Mahlzeiten eine gute Gelegenheit für Eltern da, Zeit mit ihren Kindern zu verbringen. Eltern sollten sich zu ihren Kindern setzen und gemeinsam mit ihnen essen. Die Themen, die während der Mahlzeiten besprochen werden, sollten positive Themen sein. So werden die gemeinsamen Mahlzeiten zu einer angenehmen Zeit und die Kinder wissen, dass sie ein wichtiger Teil der Familie sind! Eltern können die gemeinsamen Mahlzeiten dazu nutzen, positive Verhaltensweisen zu fördern und Ihre Beziehungen zu Ihren Kindern zu stärken.



# Spiel: DOBA DOBA!

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe



## HINWEIS

Bei diesem Spiel müssen die Eltern dem folgen, was Sie sagen, und nicht an dem, was Sie vormachen.

### ➔ **Bitte Sie die Eltern:**

- Ihre Arme nach vorne zu strecken, wenn Sie „DO“ sagen
- Ihre Arme über den Kopf zu strecken, wenn Sie „DOBA“ sagen
- Ihre Arme zur Seite zu strecken, wenn Sie „DOBA-DOBA“ sagen

➔ **Üben Sie dies mehrmals, indem Sie die richtige Armbewegung mit dem richtigen Wort kombinieren. Beginnen Sie dann, die Armbewegung mit dem „falschen“ Begriff zu kombinieren, z. B. indem Sie „DO“ sagen und Ihre Arme zur Seite strecken, oder indem Sie „DOBA-DOBA“ sagen und Ihre Arme nach vorne strecken. Einige Teilnehmer\*innen werden dem folgen, was Sie tun und nicht dem, was Sie sagen. Sie scheiden aus dem Spiel aus und müssen sich setzen. Spielen Sie so lange, bis nur noch ein/e Teilnehmer\*in übrig ist! Die Person, die gewonnen hat, ist in nächsten Runde der neue „DOBA“-Master und gibt die Anweisungen.**



## ALTERNATIVE

Sie können den Namen von „DOBA-DOBA“ bei Bedarf in einen geläufigeren Namen ändern. Wenn dieses Spiel zu kompliziert erscheint, können Sie eine einfachere Version spielen. Sie werden den Teilnehmer\*innen sagen, dass sie Ihren Anweisungen folgen sollen (nicht Ihren Handlungen). Wenn Sie eine Handlung ausführen, die sie vorgemacht, aber nicht angesagt haben, müssen sie sich setzen.

### Beispiel:

- Sie sagen „beide Hände nach oben“ und heben auch beide Hände
- Dann sagen Sie „hinsetzen“ und setzen sich hin
- Sagen Sie jetzt „beide Hände nach unten“, aber heben Sie stattdessen Ihre Hände!

➔ **Erinnern Sie die Eltern daran, dass Kinder immer eher den Handlungen ihrer Eltern folgen werden, statt auf das zu hören, was die Eltern ihnen sagen.**



# Positive Interaktionen üben

**Zeit:** 20 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Sagen Sie:**

Sie alle haben Kinder unterschiedlichen Alters, deswegen werden wir über verschiedene Spiele sprechen, die Sie entsprechend ihrem Alter und Entwicklungsstand mit ihren Kindern spielen können.

➔ **Fragen Sie die Eltern, welche Spiele sie mit ihren Kindern spielen, oder welche Ideen für Spiele sie haben, die man mit Kindern in verschiedenen Altersklassen spielen kann.**

➔ **Sammeln Sie gemeinsam Ideen für Spiele zum Spielen mit Kindern unterschiedlichen Alters.**

**ALTERNATIVE**

Sie können die Eltern für die Spiele auch in unterschiedliche Gruppen einteilen, je nachdem in welchem Alter ihre Kinder sind. Die Eltern sollen die Möglichkeit bekommen, Tipps für Spiele auszutauschen und voneinander zu lernen. Eltern mit älteren Kindern können aus Erfahrung berichten, welche Spiele sie mit ihren Kindern gespielt haben, als sie noch kleiner waren. Die Eltern können auch überlegen, welche Spiele sie selbst gerne gespielt haben, als sie Kinder waren!

Falls den Eltern Ideen für Spiele fehlen, sind hier einige Vorschläge:

Alle Beschreibungen für die genannten Beispiele finden Sie im Handout „Ideen für Spiele“.

<b>BABYS (&lt;1 JAHR ALT)</b>	<p><b>SPIELE:</b></p> <p>Sprechen und Singen Sie mit dem Baby beim Anziehen, Füttern oder Baden.</p> <p>Lassen Sie das Baby verschiedene Dinge wie Stoffe, Gras oder große, glatte Felsen spüren und erklären Sie, was es ist.</p> <p>Helfen Sie dem Baby, sich aufzurichten oder zu stehen und zu hüpfen</p> <p>Ermutigen Sie Ihr Baby, mit Gegenständen wie Bällen zu spielen</p>
	<p><b>BEISPIEL:</b></p> <p>„Vormachen und Nachmachen“</p>
<b>1-3-JÄHRIGE</b>	<p><b>SPIELE:</b></p> <p>Rennen, laufen und tanzen mit Kindern</p> <p>Lieder singen, Bücher lesen und Geschichten erzählen</p> <p>Einen Ball hin und her werfen</p> <p>Verschiedene Objekte stapeln</p> <p>Ermutigen Sie Ihr Kind, Ihnen Dinge zu beschreiben, die es sieht oder durch Fragen, wie z. B. das Essen, das es isst</p>
	<p><b>BEISPIEL:</b></p> <p>„Wo ist etwas Blaues?“</p>



<b>3-5-JÄHRIGE</b>	<p><b>SPIELE:</b></p> <p>Malen, mit Knete spielen, Basteln</p> <p>Mit Puppen/Kuscheltieren spielen</p> <p>Sachen kombinieren oder sortieren (z. B. einen Haufen Steine nach Größe sortieren oder auch ein Puzzle machen)</p> <p>Geschichten erzählen oder die Kinder Geschichten erzählen lassen</p> <p>Verstecken spielen</p>
	<p><b>BEISPIEL:</b></p> <p>„Ich sehe was, was du nicht siehst“</p>
<b>6-11-JÄHRIGE</b>	<p><b>SPIELE:</b></p> <p>Brettspiele</p> <p>Konzentrations- und Erinnerungsspiele sowie Denkspiele</p> <p>Wortschatzspiele – z. B. „A bis Z-Rennen“ und „unsere Katze“</p> <p>Theater spielen, verkleiden oder andere Spiele, in dem Kinder sich in andere Rolle versetzen können</p> <p>Lesen, Vorlesen oder eigene Geschichten schreiben</p> <p>Verschiedene Sportarten mit Sportgeräten</p>
	<p><b>BEISPIEL:</b></p> <p>„Kategorien“</p>

➔ **Sagen Sie:**

Ältere Kinder sollten durch Spiele auch dazu angeregt werden, ihre Wortwahl und ihren Wortschatz zu verbessern. Das Spiel „Geschichten erzählen“ stellt ein gutes Beispiel dar, um die sprachlichen Fähigkeiten von Kindern gezielt zu fördern. Bei diesem Spiel werden Kinder dazu angeregt, aufgrund von Bildern oder einleitenden Sätzen ganze Geschichten zu erfinden. Eltern können ihre Kinder mit Fragen dabei unterstützen (z. B. „Was passiert als nächstes?“). Das Spiel „Geschichten erzählen“ kann auch während des Einkaufens, beim Kochen, oder auf dem Weg zur Schule gespielt werden. Solche Spiele verbessern die Lese- und Schreibfähigkeiten von Kindern und verhelfen ihnen so auch zu besseren Leistungen in der Schule.

➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie Erfahrungen mit dem Spiel „Geschichten erzählen“ haben.**



**HINWEIS**

Kinder, die sich in ihrer Muttersprache sicher und wohl fühlen, können weitere Fremdsprachen schneller und einfacher lernen. Es lohnt sich also Spiele zu spielen, die die sprachlichen Fähigkeiten in der Muttersprache fördern!

➔ **Suchen Sie gemeinsam mit den Eltern ein oder mehrere Spiele aus und spielen Sie es ein paar Runden in der Gruppe.**

➔ **Fragen Sie die Eltern, wie diese Spiele zur Gehirnentwicklung der Kinder beitragen.**



# Kindgerechtes Spielen

**Zeit:** 20 Minuten | **Anordnung:** Eltern zu zweit oder mit ihren Kindern

- ➔ **Zeigen Sie das Video: „Gemeinsam Zeit verbringen“**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, was in dem Video passiert. Wie fühlen sich die Eltern in dem Video? Und wie fühlen sich die Kinder? Was lernen die Kinder? Warum ist es wichtig, sowohl Jungen als auch Mädchen die Möglichkeit zum Spielen zu geben?**
- ➔ **Erklären Sie, dass sich Mädchen und Jungen auf die gleiche Weise entwickeln. In vielen Kulturen wird Mädchen jedoch oft weniger Zeit und Raum zum Spielen gegeben, da von ihnen erwartet wird, dass sie mehr Verantwortung im Haushalt übernehmen. Betonen Sie, dass es wichtig ist, Mädchen die gleichen Möglichkeit und genauso viel Zeit zum Spielen zu geben wie Jungen, da beide Geschlechter die gleichen Bedürfnisse haben und sich ihr Gehirn auf die gleiche Weise entwickelt.**
- ➔ **Sagen Sie:**

Wir wollen jetzt darüber sprechen, wie Spiele Kindern noch mehr Spaß bringen können, wenn sie sie selbst anleiten können und dafür gelobt werden. Am meisten Spaß haben Kinder beim Spielen, wenn sie selbst wählen können, was und wie sie spielen wollen und die Eltern ihrem Beispiel folgen. Zum Beispiel möchte ein 5-Jähriger vielleicht nicht die Buchstaben seines Namens malen, sondern stattdessen einen Elefanten oder eine Katze.
- ➔ **Erklären Sie, dass kindgerechtes Spielen den Spaß am Spielen und Lernen fördert, noch bevor ein Kind sprechen oder laufen kann.**
- ➔ **Schreiben Sie die wichtigsten Punkte zum kindgerechten Spielen auf ein Flipchart, während Sie es gleichzeitig erklären:**
  - Setzen Sie sich zu Ihrem Kind und interagieren Sie mit ihm auf seiner Ebene.
  - Folgen Sie dem Beispiel Ihres Kindes. Achten Sie auf nonverbale Hinweise, um festzustellen, wann das Kind müde, wütend, gelangweilt usw. wird.
  - Sprechen Sie mit Ihrem Kind und beschreiben Sie, was Sie tun oder was Sie vorhaben. Beschreiben und sprechen Sie darüber, was Ihr Kind tut, zum Beispiel: „Oh, du spielst mit der schönen Puppe mit dem blauen Kleid.“ Oder „Wir gehen nun auf den Markt und werden Gemüse einkaufen.“ (Dies ist vor allem bei kleineren Kindern wichtig.)
  - Vermeiden Sie unnötige Machtkämpfe. Zum Beispiel: Ein Vater spielt ein Spiel mit seinem Sohn. Der Junge entscheidet, dass er ein anderes Spiel spielen will. Wenn der Vater dem Sohn sagt, dass er zuerst das aktuelle Spiel zu Ende spielen soll, der Sohn aber darüber diskutiert, und der Vater sich auf die Diskussion einlässt, entsteht ein Machtkampf. Denken Sie daran: Das Ziel des Spiels ist es, Spaß zu haben, zu lernen und positive Beziehungen zwischen Eltern und Kindern aufzubauen.
  - Schenken Sie Ihrem Kind positive Aufmerksamkeit und Zustimmung. Loben Sie ihr Kind!
  - Beenden Sie unangemessene oder gefährliche Spiele. Wenn Kinder mit gefährlichen Gegenständen wie einem Messer spielen, oder wenn sie sich gegenseitig wehtun, sollten Erwachsene sofort eingreifen.



- ➔ **Bitte Sie die Eltern, sich in Paare aufzuteilen, um diese Art von kindgerechtem Spielen in einem Rollenspiel zu üben. Jedes Paar sollte sich für eine Aktivität entscheiden, von der es glaubt, dass sie ihren Kindern gefallen könnte. Während des Rollenspiels spielt ein/e Teilnehmer\*in das Kind und die/der andere die Mutter oder den Vater.**

Beispielskript:

- Mutter/Vater: „Was möchtest du gerne spielen?“
- Kind (3 Jahre alt): „Ich möchte mit einem Ball spielen. Ich möchte Fußball spielen.“
- Mutter/Vater (holt oder bastelt einen Ball): „Okay, was soll ich jetzt tun?“
- Kind: „Ich möchte versuchen, ein Tor zu schießen.“
- Sie beginnen zu spielen
- Mutter/Vater: „Wow, du kannst richtig gut Fußball spielen!“

**ALTERNATIVE**

Das Rollenspiel kann auch umgedreht werden und die Eltern können die Szene dementsprechend so gestalten, wie kindergerechtes Spielen **nicht** gemacht werden soll. Gerne dürfen die Eltern bei diesem Rollenspiel auch übertreiben und aufzeigen, was beim Spielen mit Kindern alles falsch gemacht werden kann. Diese Art Rollenspiel lockert die Stimmung auf, da die Eltern nicht unter dem Druck sind, alles richtig zu machen sondern auch mal Sachen „falsch“ machen und übertreiben können.

**ALTERNATIVE**

Wenn die Eltern sich in der Rolle als Schauspieler\*innen nicht wohl fühlen, können sie auch Handpuppen verwenden. Dadurch entsteht eine gewisse Distanz und auch Teilnehmende, die schüchtern sind oder sich unwohl fühlen, können Freude an Rollenspielen entwickeln.

- ➔ **Fragen Sie die Eltern, wie das Kind im Rollenspiel reagiert hat? Wie haben sich die Eltern beim Spielen gefühlt?**



# Unterstützung für die Schule

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ **Fragen Sie die Eltern, wie sie ihre Kinder in der Schule unterstützen können. Warum ist diese Unterstützung wichtig?**

Beispiele:

- Hilfe bei den Hausaufgaben
- Wiederholung des Gelernten Zuhause
- Priorisierung der Schule im Alltag
- Regelmäßiger Kontakt mit den Lehrerinnen und Lehrern
- Teilnahme an Schulaktivitäten
- Mit Kindern Spiele spielen, die Zählen, Zeichnen, Ausmalen, Wiedergabe von Wörtern und Buchstaben beinhalten
- Zuhause eine fördernde Atmosphäre zum Lernen schaffen (z. B. dem Kind einen ruhigen und ordentlichen Platz zum Lernen einrichten)

- ➔ **Sagen Sie:**

Kinder verbringen sehr viel Zeit in der Schule und brauchen zuhause ein Umfeld, das sie beim Lernen unterstützt. Als Eltern können Sie einen erheblichen Beitrag dafür leisten, dass Ihre Kinder gerne zur Schule gehen. Fragen Sie nachmittags oder am Abend gezielt nach, wie es in der Schule war. Welche Hausaufgaben stehen an? Kann etwas Gelerntes wiederholt werden? Stehen irgendwelche wichtigen Veranstaltungen in der Schule an? Schaffen Sie auch in Bezug auf Schulaktivitäten Regeln und Struktur. Beispielsweise sollten Hausaufgaben immer am gleichen Ort und zur gleichen Zeit (z. B. am eigenen Schreibtisch und direkt nach der Schule) gemacht werden.



## HINWEIS

Die Schule ist für Kinder nicht immer ein angenehmer Ort. Es kann zu Mobbing-Fällen oder sonstigen Streitigkeiten kommen. Unter Mobbing versteht man die wiederholte, vorwiegend seelische Verletzung und Quälerei eines einzelnen Menschen durch eine Person (auch einem Kind) oder einer Gruppe. Betonen Sie, dass Eltern ihre Kinder ernst nehmen sollen, wenn diese von Mobbing-Fällen berichten. Die Eltern sollten in solchen Fällen mit der Schule ein Gespräch suchen und die Vorfälle schildern. Alternativ können sich die Eltern auch an Organisation, die auf Mobbing spezialisiert sind, wenden.



# Hausaufgaben

**Zeit:** 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

## ➔ Sagen Sie:

Heute haben Sie gelernt, wie Eltern die Entwicklung ihrer Kinder spielerisch in ihren Lernprozessen unterstützen können. Versuchen Sie sich in der nächsten Woche jeden Tag etwas

Zeit zum Spielen mit Ihren Kindern zu nehmen, und probieren Sie die kindgerechten Spiele, die wir heute besprochen haben, aus. Versuchen Sie in der nächsten Woche mindestens ein neues Spiel einzuführen, das Sie noch nie mit Ihren Kindern gespielt haben.

# Feedback und Abschluss

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Bitten Sie die Eltern um Feedback für die Kurseinheit. Was hat ihnen am besten gefallen? Haben sie noch offene Fragen? Welche Elemente der Kurseinheit waren hilfreich und welche nicht? Haben sie Kommentare oder Vorschläge, um die Kurseinheit zu verbessern?

➔ Bitten Sie die Eltern, ihre Namen in die Anwesenheitsliste einzutragen, um die Teilnahme zu dokumentieren.

➔ Geben Sie einen Ausblick für die nächste Kurseinheit:

## ➔ Sagen Sie:

In der nächsten Kurseinheit werden wir darüber sprechen, wie Sie reagieren können, wenn Ihre Kinder unartig sind, gegen Regeln verstoßen und sich schlecht verhalten, ohne Gewalt gegen Kinder anzuwenden.

➔ Führen Sie mit den Eltern die Abschlussaktivität durch (Weitergabe von positiver Energie und positiven Gedanken im Kreis).

➔ Bedanken Sie sich bei den Eltern für ihre Anwesenheit und Teilnahme an dem Kurs. Laden Sie die Eltern dazu ein, noch zum „Elterncafé“ zu bleiben, und sich bei Tee und Snacks mit den anderen Teilnehmer\*innen des Kurses auszutauschen. Ideen zur Gestaltung des „Elterncafés“ finden Sie in Teil 4 des Handbuchs.



# Kurseinheit 5

## Regeln und Reaktionen bei „Fehlverhalten“

In dieser Kurseinheit sprechen die Teilnehmer\*innen über das Aufstellen von Regeln für Kinder, und wie Eltern ohne Gewalt reagieren können, wenn Kinder gegen diese Regeln verstoßen und sich unerwünscht und unkooperativ verhalten. Die Teilnehmer\*innen lernen gewaltfreie Möglichkeiten zum Durchsetzen von Regeln und Ausüben von Disziplin gegenüber Kindern kennen und üben diese in Rollenspielen.

### **Materialien:**

- Unterlagen zur Kursdokumentation
- Videos: „Haushaltsregeln“ und „Loben und ignorieren“
- 1–2 Lieder zum Tanzen und ein Gerät zum Abspielen von Musik

### **Zeitplan:**

- |  |         |
|--|---------|
| ■ Begrüßung und Einführung   | 10 min. |
| ■ Spiel: „Stopp-Tanz“  | 5 min.  |
| ■ Regeln und Konsequenzen  | 15 min. |
| ■ Ablenken   | 10 min. |
| ■ Loben und Ignorieren   | 15 min. |
| ■ Rollenspiel zum Üben: Ablenken oder Ignorieren von „Fehlverhalten“ | 15 min. |
| ■ Familientreffen zu Regeln und Konsequenzen                         | 10 min. |
| ■ Elternpflichten und Kinderrechte                                   | 10 min. |
| ■ Hausaufgaben   | 5 min.  |
| ■ Feedback und Abschluss   | 10 min. |

**Gesamtdauer:** 1 Stunde 45 Minuten





# Begrüßung und Einführung

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ Begrüßen Sie die Eltern und fragen Sie sie, wie es ihnen und ihren Kindern/Familien geht.
- ➔ Fragen Sie die Eltern, ob sie Fragen zu der letzten Kurseinheit haben.
- ➔ Fragen Sie die Eltern, ob jemand eine positive Erfahrung aus der letzten Woche teilen möchte.
- ➔ Bitten Sie die Eltern, zu berichten, welche Spiele sie in der letzten Woche mit ihren Kindern gespielt haben und welche Erfahrungen sie mit dem kindgerechten Spielen gemacht haben.

- ➔ Führen Sie die Eltern in das Thema der heutigen Kurseinheit ein.

➔ **Sagen Sie:**

Heute sprechen wir über verschiedene Strategien und Techniken, wie Eltern ohne Anwendung von Gewalt auf „Fehlverhalten“ ihrer Kinder reagieren können. Wir überlegen außerdem gemeinsam, wie Sie zu Hause Regeln für Ihre Kinder aufstellen können, die ihre Kinder auch verstehen und an die sie sich halten.



## HINWEIS

Der Begriff „Fehlverhalten“ für unerwünschte Verhaltensweisen von Kindern wie Quengeln, Wutanfälle oder das Brechen von Regeln wird von uns im gesamten Handbuch bewusst in Anführungszeichen gesetzt. Damit wird der Tatsache Rechnung getragen, dass es sich bei solchen Verhaltensweisen nicht um „falsches“ Verhalten handelt, sondern vielmehr um das natürliche Bedürfnis von Kindern, Grenzen durch Regelbrüche zu testen, und negative Gefühle wie Wut und Enttäuschung zum Ausdruck zu bringen



# Spiel: „Stopp-Tanz“

**Zeit:** 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

## ➔ Sagen Sie:

Bevor wir anfangen, das ernste Thema Regeln und Disziplin zu diskutieren, lassen Sie uns etwas auflockern und zu Musik tanzen. Stehen Sie auf und tanzen Sie so wild und ausdrucksstark wie Sie wollen, solange die Musik läuft. Wenn die Musik stoppt, müssen Sie sofort in der Bewegung innehalten und dürfen sich nicht mehr bewegen. Wer sich doch noch bewegt, scheidet aus dem Spiel aus und muss sich hinsetzen.

## ➔ Spielen Sie ein Lied, zu dem die Eltern problemlos tanzen und sich bewegen können, vielleicht ein Lied in ihrer Muttersprache, das sie kennen und mögen.

## ➔ Stoppen Sie alle 15-20 Sekunden die Musik und schauen Sie, wer vergisst, sofort in der Bewegung innezuhalten und „einzufrieren“, sobald die Musik aufhört. Das Spiel kann mit verschiedenen Liedern wiederholt werden.



### **VORSICHT**

Achten Sie unbedingt darauf, dass sich alle Teilnehmer\*innen bei dem Stopp-Tanz wohlfühlen. Ermutigen Sie Personen, die eher schüchtern sind, dazu mitzumachen und bei Tanzen aus sich herauszugehen. Üben Sie aber auf keinen Fall Druck aus und akzeptieren Sie es, wenn Personen nicht mittanzen möchten.



# Regeln und Konsequenzen

**Zeit:** 15 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe, in Paaren

➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie sich an das gemeinsame Aufstellen von Regeln für den Kurs in der ersten Kurseinheit erinnern können, und warum diese Regeln aufgestellt wurden.**

➔ **Regen Sie eine Diskussion über Regeln an, indem Sie die folgenden Fragen stellen**

- Welche Regeln haben Sie für das Familienleben zu Hause eingeführt? (Beispiel: Händewaschen vor dem Essen)
- Was hat Sie dazu veranlasst, diese Regeln zu schaffen?
- Warum sind Regeln wichtig?
- Was könnte passieren, wenn es diese Regeln nicht gäbe?
- Haben Sie seit Ihrer Ankunft in Deutschland neue Regeln erstellt oder alte aufgegeben?
- Haben Sie bei deutschen Familien irgendwelche Regeln bemerkt, die ähnlich oder ganz anders sind als die Regeln in ihrem Heimatland?

➔ **Sagen Sie:**

Das Schaffen von Strukturen und Grenzen schränkt Kinder nicht unbedingt ein, sondern es hilft ihnen, sich sicher zu fühlen, weil sie wissen, was von ihnen erwartet wird. Dies gilt jedoch nur für etwas ältere Kindern. Kinder unter drei Jahren sind noch nicht in der Lage, Regeln zu verstehen und zu befolgen. Sie konzentrieren sich darauf, ihr Umfeld zu erforschen und neue Dinge zu lernen, und verfügen noch nicht über die Selbstkontrolle, die das Befolgen von Regeln erfordert.

Kinder fangen im Alter von ungefähr drei Jahren damit an, Regeln und Grenzen zu verstehen. In diesem Alter müssen sie auf kindgerechte Art und Weise über die Regeln im Haushalt und der Familie informiert werden. Wenn Eltern ein bestimmtes Verhalten von ihrem Kind erwarten, müssen sie dafür sorgen, dass das Kind diese Regeln kennt. Die Regeln müssen altersgerecht sein und klar kommuniziert werden. Wenn das Kind die Regeln befolgt, sollten Sie es dafür loben. Es ist besser, Regeln so zu beschreiben, dass sie für alle gelten, wie z. B. „Wir essen und trinken nur in der Küche.“

➔ **Erinnern Sie die Eltern daran, dass Mädchen und Jungen gleichberechtigt aufwachsen sollen. Es ist wichtig, dass für Töchter und Söhne die gleichen Regeln aufgestellt und durchgesetzt werden.**

➔ **Fragen Sie die Eltern, ob die Regeln, die sie in ihrem Haus aufgestellt haben, Konsequenzen nach sich ziehen, wenn sie nicht eingehalten werden.**

➔ **Sagen Sie:**

Konsequenzen sind für Kinder nachvollziehbar und effektiv, wenn sie logisch und angemessen sind. Es ist wichtig, den Kindern beizubringen, warum ihr Verhalten falsch war und was sie machen können, um sich beim nächsten Mal in einer ähnlichen Situation richtig zu verhalten. Konsequenzen für „Fehlverhalten“ sollen Kindern beibringen, welches Verhalten ihre Eltern von ihnen erwarten. Folgende Regeln sollten bei der Wahl von Konsequenzen bei „Fehlverhalten“ von Kindern befolgt werden.



Die Konsequenzen sollten:

- Respektvoll sein. Das Kind sollte sich durch die „Strafe“ nicht gedemütigt fühlen
- Im direkten Zusammenhang mit dem „Fehlverhalten“ stehen
- In der Dauer und Härte angemessen sein und unmittelbar nach dem „Fehlverhalten“ folgen.
- Vorhersehbar sein. Eltern und Kinder sollten sich vorher gemeinsam auf Regeln und Konsequenzen bei Regelverstößen einigen.
- Verständlich sein. Eltern sollte ihre Kinder bitten, Regeln und Konsequenzen zu wiederholen, damit das Kind ein Gefühl von Kontrolle behält.

➔ **Sagen Sie:**

Kinder sollten aus den Konsequenzen, die ihr „Fehlverhalten“ hat, etwas lernen. Damit Kinder positive Verhaltensweisen lernen können, müssen sie die Auswirkungen ihrer negativen Verhaltensweisen verstehen. Das Verständnis dieser Beziehung zwischen der Ursache („Fehlverhalten“) und der Wirkung (Konsequenz) ist der Schlüssel zur Verhaltensänderung. Wenn ein Kind beispielsweise beim Zähneputzen absichtlich Zahnpasta an die Wänden schmiert, werden die Eltern es bitten, beim Putzen des Badezimmers zu helfen.

➔ **Bitten Sie die Eltern um weitere Beispiele für angemessene Reaktionen auf das „Fehlverhalten“ von Kindern**

Beispiele

- Zeichnen auf der Wand  
Konsequenz: Reinigung der Wand
- Nicht zu Abend essen wollen  
Konsequenz: vor der nächsten Mahlzeit gibt es keine Snacks oder Süßigkeiten



**VORSICHT**

Wenn Eltern aggressives Verhalten wie Anschreien und Schlagen als Reaktion auf „Fehlverhalten“ von Kindern erwähnen, dann sagen Sie, dass derartige Reaktionen der Entwicklung von Kindern schaden und verfolgen Sie die im Einleitungsteil dieses Handbuchs genannten Schritte zum Verhalten bei Offenbarungen von Gewalt gegen Kinder.



**HINWEIS**

Kinder machen, wie alle Menschen, Fehler. Eltern können ihre Kinder darin unterstützen, aus ihren Fehlern zu lernen, indem sie die Fehler mit ihnen besprechen und gemeinsam eine Strategie zur Wiedergutmachung oder Verbesserung der Situation erarbeiten. Die Wiedergutmachung sollte im direkten Zusammenhang mit dem eigentlichen Fehler stehen und das Kind sollte bei der Umsetzung gelobt werden.



➔ **Zeigen Sie das Video: „Haushaltsregeln“.**

➔ **Sagen Sie:**

Alle Kinder benötigen und verlangen Aufmerksamkeit von ihren Eltern und von anderen Erwachsenen, die sie lieben und respektieren. Kinder können lernen, sowohl auf positive als auch auf negative Weise auf sich aufmerksam zu machen. Die Aufmerksamkeit, die sie bekommen, kann wiederum sowohl positive als auch negative Verhaltensweisen fördern. Wenn Eltern ihr Kind für gutes Verhalten – wie z. B. das Teilen von Süßigkeiten mit den Geschwistern – loben, wird dieses Verhalten von den Eltern gefördert. Auch negative Verhaltensweisen können durch Aufmerksamkeit gefördert werden. Wenn Eltern ihren Kindern vor allem dann Aufmerksamkeit schenken, wenn ihre Kinder sich unartig verhalten, dann kann es passieren, dass sie auf diese Weise negatives Verhalten bei ihren Kindern fördern. Wenn ein Kind beispielsweise jammert und weint, weil die Eltern ihm keine Süßigkeiten kaufen, und die Mutter oder der Vater immer wieder mit dem Kind diskutiert, schenkt der Elternteil dem Kind auf diese Weise Aufmerksamkeit und kann so das Jammern des Kindes sogar noch weiter fördern! Eltern müssen deshalb strategisch darauf achten, welchem Verhalten ihrer Kinder sie Aufmerksamkeit schenken. Je mehr positive Aufmerksamkeit die Eltern positiven Verhaltensweisen schenken, desto weniger werden Kinder durch negative Verhaltensweisen Aufmerksamkeit suchen.



#### **HINWEIS**

Erinnern Sie die Eltern an die Geschichte der beiden Löwen und wie ihre Reaktionen auf unerwünschte Verhaltensweisen den Löwen mit den negativen Eigenschaften in ihrem Kind „füttern“ können.

➔ **Fragen Sie die Eltern nach Möglichkeiten, wie sie das positive Verhalten ihrer Kinder fördern können.**

Beispiele:

- Mit ihren Kindern spielen, ihnen erwünschte Verhaltensweisen beibringen und vorleben, wie z. B. das Teilen von Spielzeugen oder Essen.
- Kindern beibringen, freundlich zu ihren Freunden oder Geschwistern zu sein, während sie spielen
- Ihre Kinder loben

➔ **Sagen Sie:**

Wir werden nun zwei gewaltfreie Erziehungsmethoden untersuchen, die ein positives Familienumfeld fördern:

- Ablenken
- Loben und Ignorieren



# Ablenken

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob eines ihrer Kinder schon einmal angefangen hat, mit einem gefährlichen Gegenstand zu spielen oder irgendwo hingegangen ist, wo es sich hätte wehtun können? Was haben sie in dieser Situation unternommen?**

## Beispiel:

„Das Kind hat eine Schere gefunden und angefangen, damit zu spielen. Ich habe die Schere weggenommen und gesagt: Pass auf, diese Schere ist sehr scharf! Lass sie uns weglegen und stattdessen mit deinem Bruder ein Haus aus Kissen bauen.“

- ➔ **Sagen Sie:**

Eltern können die Aufmerksamkeit des Kindes von etwas Gefährlichem, Schädlichem oder Unerwünschtem auf andere Dinge lenken. Diese Strategie funktioniert am besten bei Kindern bis zu vier Jahren. Ab vier Jahren sollten die Eltern zusätzlich erklären, warum das Verhalten des Kindes gefährlich oder unerwünscht ist. Nach einer Erklärung ist eine Ablenkung immer noch möglich. Diese Technik können Sie dann einsetzen, wenn Sie das Verhalten ihrer Kinder nicht ignorieren können oder wollen.

- ➔ **Bitten Sie die Eltern, Beispiele zu nennen, in denen sie ihr Kinder von gefährlichen Gegenständen abgelenkt, oder unerwünschtes Verhalten wie Quengeln oder Schreien erfolgreich umgelenkt haben.**

- ➔ **Fragen Sie die Eltern, was sie tun, wenn ihr Kind einen Wutanfall bekommt? Haben sie Reaktionen von deutschen Eltern beobachtet, die sich von ihren Reaktionen unterscheiden?**

- ➔ **Sagen Sie:**

Das Ablenken von Kindern kann auch dann funktionieren, wenn ein Kleinkind einen Wutanfall hat. Die Eltern könnten sagen: „Ich sehe, dass du wirklich wütend bist. Ich wünschte, ich könnte dir helfen, dich jetzt zu beruhigen. Hier, warum malst du nicht ein Bild, das mir zeigt, wie wütend du bist?“ Für Kinder unter fünf Jahren kann es eher Angst und Verunsicherung verursachen, wenn man sich von ihnen entfernt, wenn sie einen Wutanfall haben. Es ist daher oft besser, in Sichtweite zu bleiben, bis das Kind ruhig ist. Als Mutter oder Vater sollte man in dieser Situation ruhig bleiben, indem man z. B. tief durchatmet, in einer Zeitschrift blättert oder aufräumt. Es kann herausfordernd sein, als Elternteil ruhig zu bleiben, wenn ein Kind einen schlimmen Wutanfall hat, aber es ist wichtig für Ihr Kind zu wissen, dass Sie mit all seinen Gefühlen umgehen können. Wutanfälle sollten akzeptiert werden, aber nicht mehr Aufmerksamkeit erhalten, als sie verdienen.



# Loben und Ignorieren

**Zeit:** 15 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

## ➔ Sagen Sie:

Oft kann es wirkungsvoll sein, unerwünschte Verhaltensweisen von Kindern einfach zu ignorieren. Dies gilt vor allem bei Verhalten von Kindern, das in unerwünschter Weise darauf abzielt, die Aufmerksamkeit der Eltern auf sich zu ziehen, aber weder dem Kind selbst, noch einer anderen Person schadet, wie zum Beispiel ein Wutanfall. Beim Ignorieren sollten bestimmte Prinzipien beachtet werden:

- Verhaltensweisen wie Quengeln und Jammern sollten sofort und mit dem gesamten Körper ignoriert werden. Drehen Sie sich von dem quengelnden Kind weg und senden Sie sofort die Botschaft aus, dass das Kind seinen Willen nicht durch Quengeln oder Jammern durchsetzen wird. Wenn das Kind etwas älter ist, können sie auch anfangen, sich langsam von ihm wegzubewegen.
- Eltern sollten das Verhalten konsequent ignorieren. Das mag einfach klingen, kann in der Umsetzung aber tatsächlich sehr schwierig sein. Kinder mögen es nicht, ignoriert zu werden, und steigern sich manchmal noch stärker in ihren Wutanfall rein, wenn die Eltern anfangen, ihr Gequengel und Geschrei zu ignorieren. Achten Sie darauf, dass Sie Jammern und Wutanfälle auch dann weiter ignorieren, wenn das Schreien lauter wird. Nur so lernt ihr Kind, dass es durch noch lauterer Geschrei nicht mehr Aufmerksamkeit erhält.

- Der wichtigste Teil der Taktik „Ignorieren“ ist es, das Kind zu loben, sobald es das unerwünschte Verhalten einstellt. Sagen Sie so etwas wie: „Danke, dass du dich beruhigt hast“, wenn Ihr Kind aufgehört hat zu Schreien. So lernt das Kind, dass es für unerwünschtes Verhalten keine Aufmerksamkeit von Ihnen erhält, für positives Verhalten hingegen schon.
- Nicht jedes negative Verhalten kann ignoriert werden. Wenn Ihr Kind beispielsweise jemand anderen oder sich selbst wehtut oder in Gefahr bringt, müssen Sie einschreiten und andere Strategien anwenden.

## ➔ Zeigen Sie das Video: „Loben und ignorieren“.



# Rollenspiel: Ablenken oder Ignorieren von „Fehlverhalten“

**Zeit:** 15 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe/ in Paaren

- ➔ **Bitten Sie die Eltern, eine Liste von Verhaltensweisen von Kindern zu sammeln, bei denen sich die Taktiken Ablenken oder Ignorieren besonders gut als Reaktion eignen könnten.**

Beispiele:

- Brüllen oder Schreien
- Jammern oder Beschwerden
- Trotz- oder Wutanfall
- Beim Essen mäkelig sein oder Chaos anrichten
- Unangemessene Grimassen schneiden
- Kleine Streitigkeiten zwischen Kindern

- ➔ **Bitten Sie zwei Eltern, sich freiwillig für das nächste Rollenspiel zu melden. Die eine Person soll ein Kind spielen, die andere Person dessen Mutter oder Vater.**

- ➔ **Zeigen Sie den beiden Freiwilligen die Beispielskripte für die Rollenspiele. Sie können zwischen den Taktiken Ablenken und Ignorieren auswählen. Geben Sie den Eltern ein paar Minuten Zeit zur Vorbereitung. Sie können das Skript auch anpassen, wenn sie ein anderes Beispiel für besser geeignet halten.**

Beispielskript für Ignorieren:

- *Kind: Mama, ich möchte einen der Kekse essen, die wir gekauft haben.*
- *Mutter/Vater: Es tut mir leid, du kannst jetzt keinen Keks essen, wir werden bald zu Abend essen.*
- *Kind: Aber Mama, ich will jetzt einen Keks haben. Du bist so gemein.*
- *[Die Mutter/der Vater ignoriert den Kommentar, fängt an Hausarbeiten zu erledigen.]*
- *Kind: [Lauter]: Mama/Papa! Ich will wirklich einen Keks haben! [Beginnt zu brüllen]*
- *[Die Mutter/der Vater ignoriert weiter und beschäftigt sich mit etwas anderem]*
- *Die Eltern können auch tief Ein- und Ausatmen, um ruhig zu bleiben.*
- *[Das Kind hört auf zu schreien]*
- *Mutter/Vater: [Geht zum Kind rüber]*
- *Schön, dass du dich beruhigt hast. Ich verstehe, dass du einen Keks willst, aber dann wirst du keinen Hunger auf das Abendessen haben. Willst du mir dabei helfen, das Abendessen vorzubereiten?*
- *Kind: Ja [Sie bereiten gemeinsam das Abendessen vor]*



### Beispielskript für Ablenken:

- *[Das Kleinkind schreit, nachdem die Mutter ihm ein Spielzeug weggenommen hat, das dem Bruder gehört.]*
- *Kind: [wütend] Ich will das Spielzeug zurück!*
- *Mutter/Vater: [Geht nicht auf das Gesagte ein.] Oh! Guckt mal, hier ist ein buntes Kartenspiel. Wollen wir zusammen schauen, wie dieses Spiel funktioniert?*
- *Kind: [zögert, ist aber interessiert] Ich möchte aber lieber mit diesem Spielzeug spielen.*
- *Mutter/Vater: [nimmt das Kartenspiel und zeigt dem Kind die Karten.] Diese Karten sind wirklich toll. Wollen wir zusammen die Spielanleitung durchgehen?*
- *Kind: [geht auf die Ablenkung ein]: Ja, lass uns das Kartenspiel zusammen spielen.*

- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob die Person, die den Elternteil gespielt hat, das Kind gut abgelenkt oder ignoriert hat. Welche Botschaft hat die Mutter/der Vater im Rollenspiel gesendet?**
- ➔ **Wiederholen Sie das Rollenspiel mit einem anderem Inhalt und einer anderen Reaktion.**



### **HINWEIS**

Das Rollenspiel sollte den Eltern Spaß bringen. Gleichzeitig ist es wichtig, dass die Eltern die Taktiken Ablenken und Ignorieren richtig anwenden. Achten Sie darauf, dass die Eltern die Kinder in dem Rollenspiel loben, sobald sie ihr negatives Verhalten eingestellt haben. Erinnern Sie die Eltern daran, wie wichtig positive Aufmerksamkeit für Kinder ist.



# Familientreffen zu Regeln und Konsequenzen

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Paare, die gesamte Gruppe

➔ Fragen Sie die Eltern, ob es in ihren Familien regelmäßige Treffen gibt, bei denen die gesamte Familie zusammensitzt und verschiedene Themen (beispielsweise Regeln innerhalb der Familie) gemeinsam bespricht.

➔ Sagen Sie:

Bei älteren Kindern können regelmäßige Familientreffen, bei denen Regeln und Konsequenzen gemeinsam besprochen werden, hilfreich sein. Die Treffen sollen so gestaltet werden, dass alle Familienmitglieder genügend Zeit und Raum haben, um ihre Perspektive darzustellen. Es ist wichtig, dass jedes Familienmitglied die Möglichkeit hat, sich zu äußern. Die Regeln und Konsequenzen können dann gemeinsam diskutiert werden. Dies kann dazu beitragen, dass für die Meinungen oder Positionen der einzelnen Familienmitglieder mehr Verständnis aufkommt und die aufgestellten Regeln und Konsequenzen besser akzeptiert und dadurch auch eingehalten werden. Solche Familientreffen sollten aber nicht in Streitsituationen, sondern in einer positiven Stimmung stattfinden. Alle Beteiligten sollten entspannt sein und sich wohl fühlen.

➔ Fragen Sie die Eltern, welche Punkte sie bei einem solchen Familientreffen als wichtig erachten.

Beispiel:

- Diskussion sollte so geführt werden, dass sie zu einer Lösung führt
- Jede Meinung muss Platz haben; Hierarchien sollten nicht spürbar sein
- Alle Familienmitglieder müssen mit der Lösung einverstanden sein
- Es ist auch wichtig, positives Verhalten anzuerkennen



## HINWEIS

Ein regelmäßig stattfindendes Familientreffen kann auch bei anderen Themen hilfreich sein, da die einzelnen Familienmitglieder so die Möglichkeit erhalten, in einem sicheren Rahmen Probleme anzusprechen und gemeinsam eine Lösung gefunden werden kann.



# Elternpflichten und Kinderrechte

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Paare, die gesamte Gruppe

➔ **Sagen Sie:**

Wir haben nun sehr viel über Regeln und Konsequenzen innerhalb der Familie gesprochen. In Deutschland gibt es auch ganz konkrete Gesetze und Regeln, die Eltern betreffen, und ihnen bestimmte Rechte einräumen oder Pflichten auferlegen.

➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie wissen, welche Pflichten Eltern in Deutschland auferlegt werden.**

Beispiele:

- Eltern müssen die Grundbedürfnisse ihrer Kinder erfüllen. Dazu gehören regelmäßige und ausreichende Ernährung, angemessene Kleidung, ein sauberes und behütetes Umfeld, Förderung der Gesundheit sowie emotionale Zuwendung
- Eltern müssen ihre Kinder vor schädlichen Einflüssen und Gefahren schützen
- Eltern müssen minderjährige Kinder ihrem Alter entsprechend beaufsichtigen (sog. Aufsichtspflicht) um ihre Kinder, aber auch andere Personen, vor Schäden, die ein Kind anrichten könnte, zu bewahren
- Eltern müssen ihre Kinder optimal fördern und ihnen eine angemessene Schul- und Berufsausbildung ermöglichen
- Eltern müssen ihre Kinder frei von Gewalt erziehen und als Individuen mit einer eigenen Meinung respektieren

➔ **Sagen Sie:**

Die Pflichten der Eltern ergeben sich in Deutschland aus dem Grundgesetz, dem bürgerlichen Gesetzbuch und aus den Kinderrechten, die in der UN-Konvention über die Rechte des Kindes festgeschrieben sind.

➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie die Kinderrechte aus der UN-Kinderrechtskonvention kennen. Zeigen Sie den Eltern das Bild „Kinder haben Rechte“.**

Das Bild finden Sie im Großformat auf S. 198.



➔ **Sagen Sie:**

Auf dieser Abbildung sind die zehn wichtigsten Kinderrechte zusammengefasst. Die Kinderrechte aus der UN-Kinderrechtskonvention gelten seit 1989 weltweit für alle Kinder. Sie gehen speziell auf das Kindsein (u.a. in Kriegsgebieten) ein und bekräftigen zudem, dass allen Kinder alle Menschenrechte zustehen. In einigen Ländern werden sie aber leider nicht beachtet. In Deutschland kann es rechtliche Konsequenzen haben, wenn Eltern die Rechte ihrer Kinder nicht respektieren.



**HINWEIS**

Weisen Sie die Eltern darauf hin, dass das Recht von Kindern auf eine gewaltfreie Erziehung im Jahr 2000 in Deutschland gesetzlich festgeschrieben wurde. Es ist Eltern nicht erlaubt, Gewalt gegen Kinder anzuwenden, auch nicht um sie zu bestrafen und zu disziplinieren. Erinnern Sie die Eltern daran, dass sie, wenn sie Schwierigkeiten haben, auf „Fehlverhalten“ ihrer Kinder ohne Gewalt zu reagieren, nach der Kurseinheit noch einmal mit ihnen sprechen können, um weitere Unterstützung zu erhalten.



# Hausaufgaben

**Zeit:** 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

---

➔ **Sagen Sie:**

Versuchen Sie, die heute erlernten Taktiken zum Umgang mit „Fehlverhalten“ in der nächsten Woche zu üben und diskutieren Sie mit anderen Eltern in Ihrem Bekanntenkreis darüber, wie sie mit ihren Kindern umgehen, wenn diese schreien, oder sich aggressiv verhalten.



# Feedback und Abschluss

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

---

- ➔ Bitten sie die Eltern um Feedback für die Kurseinheit. Was hat ihnen am besten gefallen? Haben sie noch offene Fragen? Welche Elemente der Kurseinheit waren hilfreich und welche nicht? Haben sie Kommentare oder Vorschläge, um die Kurseinheit zu verbessern?
  - ➔ Bitten Sie die Eltern, ihre Namen in die Anwesenheitsliste einzutragen, um die Teilnahme zu dokumentieren.
  - ➔ Geben Sie einen Ausblick für die nächste Kurseinheit:
  - ➔ **Sagen Sie:**
- ➔ Führen Sie mit den Eltern die Abschlussaktivität durch (Weitergabe von positiver Energie und positiven Gedanken im Kreis).
  - ➔ Bedanken Sie sich bei den Eltern für ihre Anwesenheit und Teilnahme an dem Kurs. Laden Sie die Eltern dazu ein, noch zum „Elterncafé“ zu bleiben, und sich bei Tee und Snacks mit den anderen Teilnehmer\*innen des Kurses auszutauschen.

In der nächsten Kurseinheit werden wir darüber sprechen, was Eltern tun können, wenn ein Kind psychisch stark belastet ist. Wir werden besprechen, wie man einfühlsam mit seinen Kindern kommunizieren und auch belastende Ereignisse thematisieren kann.



# Kurseinheit 6

## Psychosoziale Bedürfnisse von Kindern

In dieser Kurseinheit erfahren die Teilnehmer\*innen mehr über die psychosozialen Auswirkungen von belastenden Ereignissen auf Kinder. Es wird besprochen, welche Folgen es haben kann, wenn Eltern die Anzeichen von Stress und psychischer Belastung bei Kindern ignorieren. Die Eltern lernen, wie sie mit ihren Kindern auf kindgerechte und einfühlsame Art und Weise über belastende Ereignisse sprechen und wie sie das psychische Wohlbefinden ihrer Kinder fördern können.

### **Materialien:**

- Unterlagen zur Kursdokumentation
- Video: „Empathie“

### **Zeitplan:**

- |  |         |
|--|---------|
| ■ Begrüßung und Einführung   | 10 min. |
| ■ Singen: Schlaflied   | 10 min. |
| ■ Rituale und Routine  | 10 min. |
| ■ Die psychosozialen Auswirkungen von Krieg und Vertreibung auf Kinder | 25 min. |
| ■ Entspannungsübung: Abschütteln!                                      | 5 min.  |
| ■ Reden und Zuhören  | 20 min. |
| ■ Spiel: „Emotionale Scharade“   | 10 min. |
| ■ Einfühlsame Kommunikation mit Kindern                                | 15 min. |
| ■ Hausaufgabe  | 5 min.  |
| ■ Feedback und Abschluss   | 10 min. |

**Gesamtdauer:** 2 Stunden





# Begrüßung und Einführung

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ **Begrüßen Sie die Eltern und fragen Sie sie, wie es ihnen und ihren Kindern/Familien geht.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie Fragen zu der letzten Kurseinheit haben.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob jemand eine positive Erfahrung aus der letzten Woche teilen möchte.**
- ➔ **Bitten Sie die Eltern, zu berichten, welche Diskussionen zum Umgang mit „Fehlverhalten“ von Kindern sie in der letzten Woche mit anderen Eltern geführt haben, und ob sie einige der in der letzten Kurseinheit erlernten Taktiken geübt haben.**
- ➔ **Führen Sie die Eltern in das Thema der heutigen Kurseinheit ein:**
- ➔ **Sagen Sie:**

Einige von Ihnen haben Kinder, die etwas älter sind und die die Flucht vor dem Krieg, die Ankunft im neuen Land und das Leben mit vielen anderen Menschen in einer Flüchtlingsunterkunft aktiv mitbekommen haben. Möglicherweise haben sie im Herkunftsland sogar kriegerische Handlungen und Konflikte mitbekommen und können sich daran erinnern. Solche Erfahrungen können für Kinder sehr belastend sein und sie beeinflussen – selbst, wenn sie zu der Zeit so klein waren, dass sie sich nicht aktiv an sie erinnern können. In der heutigen Kurseinheit wollen wir darüber sprechen, wie Eltern ihre Kinder durch das Einführen von Routinen und Ritualen stabilisieren, und wie sie psychische Belastungen bei ihren Kindern erkennen und adressieren können. Außerdem wollen wir über

einfühlsame Kommunikation sprechen, und wie Sie mit Ihren Kindern über das, was sie erlebt haben, sprechen können.



## HINWEIS

Nicht alle Eltern im Kurs werden Kinder haben, die miterlebt haben, dass sie aus ihrer Heimat fliehen mussten und nach Deutschland gekommen sind. Einige haben vielleicht Kinder, die in Deutschland geboren wurden und zu jung sind, um Krieg, Konflikt und Vertreibung erlebt zu haben. Dennoch kann diese Kurseinheit für alle Eltern hilfreich sein, da ihre Kinder in der Zukunft möglicherweise rassistischen Anfeindungen, Angst vor Abschiebungen, mehrfachen Transfers oder Konflikten innerhalb der Gemeinschaftsunterbringung, Schule oder sogar der Familie ausgesetzt sein könnten. Es ist wichtig, dass Eltern mit ihren Kindern darüber zu sprechen, was sie traurig oder ihnen Angst macht, und die Anzeichen von Stress, die Kinder zeigen, nicht aus Hilflosigkeit ignorieren.



# Singen: Schlaflied

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

---

- ➔ Fragen Sie die Eltern, ob sie Ihren Kindern zum Einschlafen etwas vorsingen. Bitten Sie die Eltern ein (Schlaf-)Lied vorzuschlagen, das die ganze Gruppe zusammen singen kann. Besonders gut eignen sich hierfür Lieder, die bestimmte Gesten (z. B. Handbewegungen)
- ➔ Singen Sie das vorgeschlagene Lied mit der Gruppe und machen Sie, falls vorhanden, die entsprechenden Gesten dazu.
- ➔ Fragen Sie die Eltern, ob sie deutsche Lieder kennen, die Eltern ihren Kindern vorsingen.



# Rituale und Routine

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

---

➔ **Sagen Sie:**

Rituale wie das Singen von Schlafliedern vor dem Einschlafen vermitteln Kindern ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, und geben ihnen Stabilität. Auch regelmäßige Tagesabläufe sind wichtig, um Kinder zu stabilisieren. Gerade wenn Kinder viel Unsicherheit erlebt haben und ihr Leben bislang von vielfachen Ortswechseln, wechselnden Bezugspersonen und ständig neuen Abläufen geprägt war, ist es wichtig, für sie einen regelmäßigen Tagesablauf mit gleichbleibenden Essens- und Zubettgehzeiten und stabilisierenden Ritualen zu etablieren. Rituale sind eine Abfolge von Handlungen, die jeden Tag in der gleichen Reihenfolge durchgeführt werden.

➔ **Fragen Sie die Eltern, ob es in ihren Familien geregelte Tagesabläufe und Rituale gibt? Gibt es Rituale, die sie im Heimatland hatten oder von früher kennen, und gerne wieder einführen würden?**

➔ **Sammeln Sie gemeinsam Ideen für eine stabilisierende Routine und Rituale, die sich leicht einführen lassen.**

Beispiele:

- Gemeinsames Zähneputzen am Morgen
- Gemeinsame Mahlzeiten, die mit einem Gebet oder guten Wünschen beginnen
- Verabschiedungsritual bevor die Kinder morgens in die Schule gehen (z. B. Umarmung)
- Gemeinsames Hausaufgaben erledigen nach der Schule
- Eine Teestunde am Nachmittag, zu der die gesamte Familie zusammenkommt
- Wochenendrituale wie gemeinsame Ausflüge in den Park
- Zubettgehrituale wie Vorlesen oder ein Schlaflied singen

➔ **Sagen Sie:**

Kinder fühlen sich sicher und geborgen, wenn sie wissen, was sie am Tag erwartet. Routine und Rituale tragen zu ihrem psychischen Wohlbefinden bei. Überlegen Sie doch einmal, welche regelmäßigen Abläufe und Rituale Sie in Ihren Familien noch einführen können, um zur Stabilisierung ihrer Kinder beizutragen!



# Die psychosozialen Auswirkungen von Krieg und Vertreibung auf Kinder

**Zeit:** 25 Minuten | **Anordnung:** Gesamte Gruppe, kleine Gruppen



## VORSICHT

Dieser Teil der Kurseinheit kann für die Teilnehmer\*innen sehr emotional sein. Achten Sie auf die Atmosphäre im Raum und zögern Sie nicht, bei Bedarf eine Pause einzulegen.

### ➔ Sagen Sie:

Kinder sind auf die Fürsorge, das Mitgefühl und die Aufmerksamkeit von liebevollen Erwachsenen angewiesen. In Zeiten von Krieg und Vertreibung wird ihr Sicherheitsgefühl beeinträchtigt, manchmal auch vollständig zerstört. Sie haben möglicherweise Angehörige, ihr Zuhause und ihren Alltag verloren, oder Dinge, die ihnen etwas bedeutet haben. Gleichzeitig sind ihre Eltern in einer solchen Situation oft damit beschäftigt, die Familie in Sicherheit zu bringen und zu versorgen, und ein neues Zuhause für die Familie aufzubauen. Wie wir bereits besprochen haben, haben Kinder ein Gespür dafür, was ihre Eltern fühlen, einschließlich des Stresses, dem die Eltern ausgesetzt sind. Als Folge von Krieg, Flucht und anderen traumatischen Ereignissen können einige Kinder ernsthafte psychische Krankheitsbilder wie Depressionen und starke Ängste entwickeln. Es ist wichtig, dass Eltern sich mit den psychosozialen Auswirkungen der Fluchtgeschichte auf ihre Kinder beschäftigen, ihre Kinder stabilisieren und ihnen dabei helfen, schlimme Erlebnisse zu verarbeiten.

➔ Teilen Sie die Teilnehmer\*innen in zwei Gruppen ein und bitten Sie die beiden Gruppen zehn Minuten Brainstorming zu den folgenden Fragen zu machen:

### Welche Auswirkungen haben die Fluchterfahrungen und das Leben in einer Gemeinschaftsunterkunft auf Kinder?

#### Beispiele:

- Schlechte hygienische Bedingungen
- Verlust von Alltag, Routine und vertrauten Personen
- Wenig Platz zum Spielen und Lernen (kein kindgerechtes Umfeld)
- Keine oder wenig Privatsphäre für die Familie
- Fremde Umgebung und Menschen
- Ungewohntes Essen
- Wenig Aufmerksamkeit von den Eltern
- Ständig wechselnde Bezugspersonen
- Ängstliche oder aggressive Stimmung in der Gemeinschaftsunterkunft

### Welche Anzeichen für psychosoziale Belastungen können bei Kindern aufgrund dieser Erfahrungen auftreten?

#### Beispiele:

- Häufiges Weinen
- Körperliche Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten
- Ängstliches oder aggressives Verhalten
- Schwierigkeiten beim Einschlafen, Alpträume
- Essstörungen (zu viel oder zu wenig essen)
- Hautausschläge



- Bauchschmerzen und Durchfallerkrankungen
- Energielosigkeit
- Rückzug und Isolation
- Rückschritte in der Entwicklung (z. B. Bettnässen)
- Traumatische Erlebnisse werden in Spielen oder Zeichnungen aufgegriffen



### HINWEIS

Kinder, die eine lange Fluchtgeschichte hinter sich haben und kriegerische Handlungen im Herkunftsland erlebt haben, sind meist besonders belastet. Sie haben oft über einen längeren Zeitraum keine Schule besucht, mussten vielleicht sogar arbeiten, um zum Lebensunterhalt der Familie beizutragen, haben unter schlechten hygienischen Bedingungen gelebt und mussten Kälte und schlechtes / einseitiges Essen aushalten. Viele von ihnen haben Gewalterfahrungen gemacht und Freund\*innen und Familienmitglieder verloren. Es ist wichtig, dass Eltern sich mit diesen Belastungen auseinandersetzen, um ihre Kinder bestmöglich darin zu unterstützen, diese Erlebnisse zu verarbeiten.

- ➔ **Bitten Sie jede Gruppe, ihre wichtigsten Diskussionspunkte zu präsentieren.**

- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie bei ihren eigenen Kindern ähnliche Anzeichen als Folge von Krieg, Flucht oder dem Leben in der Gemeinschaftsunterkunft bemerkt haben.**



### HINWEIS

Für die Eltern kann es erleichternd sein zu hören, dass sie nicht die einzigen Eltern sind, deren Kinder von bestimmten Erlebnissen psychisch belastet sind. Sie werden die körperlichen und emotionalen Reaktionen ihrer Kinder besser verstehen und anfangen, sie mit den Reaktionen von Erwachsenen in Verbindung zu setzen.

- ➔ **Sagen Sie:**

Was Sie beschreiben sind alles ganz normale Reaktionen, von denen sich Kinder wieder erholen können. Jedes Kind reagiert unterschiedlich, je nach Alter, Geschlecht, Hintergrund oder Charaktereigenschaften, und es gibt keine richtigen oder falschen Reaktionen auf belastende Ereignisse. Eltern bemerken Verhaltensänderungen bei ihren Kindern meist sehr schnell, aber es ist manchmal schwer, sie mit den psychischen Belastungen in Verbindung zu bringen. In diesem Fall hilft es, über den eigenen Stress nachzudenken und zu überlegen, ob die Kinder möglicherweise einen ähnlichen Stress empfinden. Sprechen Sie auch mit anderen Eltern und suchen Sie sich Unterstützung, wenn Sie Veränderungen im Verhalten ihrer Kinder bemerken, die Ihnen Sorge bereiten.



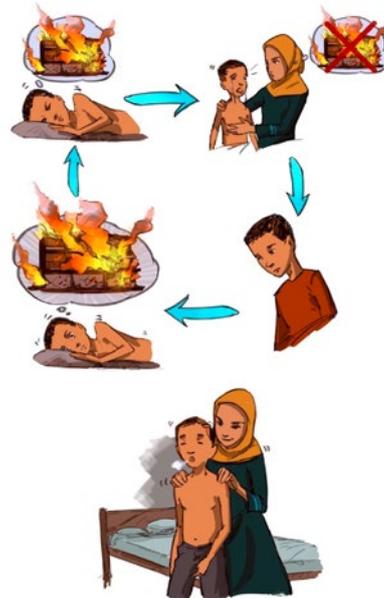
➔ Fragen Sie die Eltern, ob ihre Kinder im Herkunftsland oder auf der Flucht verstörenden Situationen ausgesetzt waren oder schlimme Dinge erlebt und gesehen haben.

➔ Sagen Sie:

Oft werden Kinder nach belastenden Situationen von unkontrollierten Erinnerungen heimgesucht. Diese können nachts in Form von Alpträumen auftreten, oder tagsüber in Form von blitzartigen, störenden Gedanken. Bei kleinen Kindern kann es zu Problemen beim Einschlafen oder Durchschlafen kommen, oder bei der Ernährung (indem sie zu viel oder zu wenig essen). Es kann auch sein, dass Kinder plötzlich Fähigkeiten, die sie bereits erlernt hatten (wie ganze Sätze sprechen, oder das Töpfchen benutzen), nicht mehr anwenden können. Sie können ängstlich werden, häufiger weinen, oder Aggressivität beim Spielen zeigen. Manche Kinder ziehen sich auch zurück, sprechen nicht mehr, und wollen nicht mehr mit anderen Kindern spielen. Kinder, die etwas älter sind, versuchen häufig, negative Gedanken zu verdrängen und weigern sich, sich an bestimmte Situationen oder Personen zu erinnern.

➔ Zeigen Sie den Eltern das Bild „Ignorieren von Stresssymptomen“ und erklären Sie, dass das Verdrängen oder Vermeiden von schwierigen Erinnerungen bei Kindern vorübergehend dazu führen kann, dass es ihnen besser geht. Auf lange Sicht hindert es sie aber daran, das Erlebte gut zu verarbeiten. Schwierige Erinnerungen können dann stärker und häufiger zurückkommen.

Das Bild finden Sie im Großformat auf S. 199.



➔ Sagen Sie:

Belastende Erlebnisse und schlimme Erinnerungen aus der Kindheit, die verdrängt werden, können Menschen bis ins Erwachsenenalter hinein belasten und das Risiko für Depressionen und andere gesundheitliche Probleme erhöhen. Um den Zyklus zu durchbrechen ist es wichtig, Kinder die Möglichkeit zu geben, über diese Erlebnisse und Erinnerungen zu sprechen und ihnen dabei zu helfen, sie zu verstehen, einzuordnen und zu verarbeiten.



# Entspannungsübung: Abschütteln!

**Zeit:** 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Sagen Sie:**

Darüber zu sprechen, wie Ihre Kinder von der aktuellen Lebenssituation oder von dem, was Ihre Familie durchgemacht hat, betroffen sein könnten, kann sehr belastend sein. Lassen Sie uns einen Moment Zeit nehmen, um einige dieser negativen Gefühle abzuschütteln und uns ein wenig zu entspannen.

➔ **Bitte Sie die Eltern aufzustehen, mit genügend Abstand zwischen einander.**

➔ **Fordern Sie die Eltern dazu auf, ihre Körperteile einzeln kräftig zu schütteln. Jedes Körperteil sollte 10 mal geschüttelt werden. Zählen Sie dazu laut, gerne auch in unterschiedlichen Sprachen!**

➔ **Sie können das Abschütteln negativer Gefühle mehrmals wiederholen, wenn Sie es für hilfreich halten.**

➔ **Wenn Sie fertig sind, bitten Sie die Eltern einen Moment still zu stehen und zu spüren, wie sich ihr Körper anfühlt.**



- Linker Arm: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- Rechter Arm: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- Linkes Bein: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- Rechtes Bein: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- Der komplette Körper: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10



# Reden und Zuhören

**Zeit:** 20 Minuten | **Anordnung:** Gesamte Gruppe; kleine Gruppen

➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie mit ihren Kindern bereits über belastende Ereignisse gesprochen haben. Wie verlief das Gespräch? Wie haben die Kinder reagiert?**

➔ **Sagen Sie:**

Während und nach Konflikten und belastenden Ereignissen können sich Kinder verängstigt und unsicher fühlen. Sie erkennen, dass der normale Alltag der Familie gestört ist und spüren es, wenn ihre Eltern Angst haben oder gestresst sind. Das neue Umfeld kann für sie verwirrend sein und sie einschüchtern oder verängstigen. Manchmal sorgen sie sich um ihre Zukunft, oder um die Sicherheit ihrer Familie. Sowohl Kinder als auch Erwachsene benötigen Zeit, um sich mental von einem Konflikt zu erholen. Für die Eltern ist es manchmal schwierig, mit den Sorgen und Ängsten ihrer Kinder umzugehen. Sie können deshalb geneigt sein zu sagen: ‚Weine jetzt nicht‘ oder ‚Wir brauchen nicht darüber zu reden‘. Es hilft den Kindern aber das Geschehene zu verstehen und zu verarbeiten, wenn sie über Erlebnisse oder Sorgen sprechen können.



## **VORSICHT**

Weisen Sie die Eltern darauf hin, dass sie bei Gesprächen über Konflikte kein Vergeltungsbedürfnis fördern sollten. Das Aufrechterhalten einer Kultur der Rache führt nicht nur zu mehr Gewalt, sondern verstärkt auch den psychischen Stress und verhindert die Verarbeitung von negativen Erlebnissen.

➔ **Bitten Sie die Gruppe, die folgenden Fragen im gemeinsamen Brainstorming zu diskutieren. Die Antworten können auf das Flipchart geschrieben werden.**

## **Warum ist es wichtig, mit Kindern über belastende Ereignisse zu sprechen?**

Beispiele:

- Verhindert, dass Kinder Ängste und Sorgen in sich „hineinfressen“
- Eltern können Erklärungen für Situationen liefern und Missverständnisse aufklären
- Eltern verstehen besser, was ihre Kinder belastet
- Erleichtert das Verarbeiten von schlimmen Erlebnissen und schmerzhaften Erinnerungen
- Kann die Ängste und Sorgen von Kindern eventuell relativieren
- Kinder erfahren, dass ihre Gefühle normal sind

## **Warum könnten Eltern zögern, mit ihren Kindern über belastende Ereignisse zu sprechen?**

Beispiele:

- Es kann wehtun, die Sorgen von Kindern zu hören
- Eltern können Sorge haben, dass Gespräche ihre Kinder noch weiter belasten
- Eltern können Angst haben, dass das Gespräch sie selbst aufwühlt und belastet
- Eltern können unsicher sein, was sie ihren Kindern sagen sollen
- Es kann anstrengend sein, solche Gespräche mit Kindern zu führen



- Es kann schwierig sein, die richtigen Worte zu finden
- Eltern fehlt die Zeit für ein ausführliches Gespräch

### **Was sollten Eltern tun, wenn das Kind nicht reden will?**

#### Beispiele:

- Seien Sie geduldig und suchen Sie nach geeigneten Anlässen für ein Gespräch
- Bieten Sie jeden Tag eine bestimmte Zeit zum Reden an, die das Kind nutzen kann, wenn es bereit ist
- Drängen sie die Kinder nicht dazu, mehr zu sagen, als sie gerade sagen möchten
- Finden Sie andere Wege zur Kommunikation, wie z. B. Zeichnen und gemeinsame Aktivitäten

#### ➔ **Sagen Sie:**

Sensibles Zuhören bedeutet, die richtige Zeit zum Reden zu finden und den Kindern genügend Zeit zu geben, sich auszudrücken. Eltern sollten ihren Kindern durch ihre Körpersprache und ihren Tonfall zeigen, dass sie sich für das, was sie sagen, interessieren. Ermutigen Sie ihre Kinder zum Weiterreden und stellen Sie ihnen Fragen. Sensibles Zuhören heißt auch, alle Gefühle des Kindes als natürlich und normal zu akzeptieren, auch wenn es für Sie schwer sein kann, sich mit diesen Gefühle auseinanderzusetzen. Wenn Kinder in einem Moment mit ihnen reden möchten, in dem Sie beschäftigt sind, legen Sie gemeinsam eine Zeit fest, in der sie zuhören und Fragen beantworten können. Wenn ihre Kinder noch nicht bereit sind, über belastende Erfahrungen zu sprechen, sollten Sie sie nicht zum Reden zwingen. Zeigen Sie ihnen nur immer wieder, dass Sie bereit sind zuzuhören und zu helfen.

### ◀▶ **ALTERNATIVE**

Wenn Kinder Schwierigkeiten haben, mit ihren Eltern über Gefühl oder traumatische Erlebnisse zu reden kann es helfen, das Kind ‚stattdessen‘ mit einem Stofftier oder einer Handpuppe reden zu lassen. Durch dieses Hilfsmittel wird eine Ebene geschaffen, die es Kindern erleichtern kann, sich zu öffnen.

### ⚠ **VORSICHT**

Wenn Eltern berichten, dass eines ihrer Kinder aufgehört hat zu sprechen, ist es wahrscheinlich, dass das Kind professionelle psychosoziale Unterstützung benötigt. Raten Sie den Eltern in diesem Fall einen Kinderarzt aufzusuchen, der das Kind untersuchen und gegebenenfalls an ein therapeutisches Angebot überweisen kann. Das kann auch hilfreich sein, wenn Eltern merken, dass die Gespräche mit ihren Kindern und die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit für sie selbst zu schwer und nicht auszuhalten sind. Professionelle Unterstützung kann in solchen Fällen Eltern und Kindern gleichermaßen helfen.



# Spiel: „Emotionale Scharade“

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Erklären Sie den Eltern, dass auch Spiele zur Stabilisierung von Kindern beitragen. Es ist wichtig dafür zu sorgen, dass Kinder ausreichend viel Zeit zum Spielen bekommen und die Möglichkeit haben, mit anderen Kindern zu interagieren und Freundschaften zu schließen. Spiele fördern nicht nur die Entwicklung von Kindern, sondern helfen ihnen auch dabei Stress abzubauen, sich zu entspannen und von negativen Gedanken abzulenken.

➔ **Sagen Sie:**

Wir möchten nun ein Spiel spielen, in dem es darum geht, Gefühle zu vermitteln. Sowohl Kinder als auch Erwachsene drücken ihre Gefühle häufig nonverbal aus. Es gehört zur sozialen Entwicklung von Kindern dazu, dass sie lernen, Gefühle sowohl bei sich selbst, als auch bei anderen Personen zu identifizieren. Damit Kinder über ihre Gefühle sprechen können, müssen sie die Gefühle benennen können. Spiele wie „Emotionale Scharade“ können Kindern dabei helfen, Gefühle zu erkennen und mit Wörtern zu beschreiben.

➔ **Bitte Sie eine/n Teilnehmer\*in, sich freiwillig zu melden und nach vorne zu kommen. Flüstern Sie dieser Person ein Gefühl ins Ohr, das er/sie der Gruppe anschließend vorspielen wird. Die Gruppe soll raten, welches Gefühl die Person vorspielt.**

Beispiele:

glücklich, traurig, wütend, stolz, eifersüchtig, verliebt, ängstlich, angewidert, beschämt, überrascht ...

➔ Die Person, die die Emotion errät, soll der Gruppe als nächstes ein Gefühl vorspielen.

## ◀▶ ALTERNATIVE

Eltern können das Spiel mit kleinen Kindern (ab 3 Jahren) auch in einer einfacheren Version zu zweit spielen. Setzen Sie sich gegenüber und machen Sie abwechselnd fröhliche/traurige/überraschte (...) Gesichter. Die andere Person muss jeweils erraten, welches Gefühl gerade vorgespielt wird. Je älter die Kinder sind, desto komplexere Gefühle/ Begriffe können gewählt werden.



# Einfühlsame Kommunikation mit Kindern

**Zeit:** 15 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

## ➔ Sagen Sie:

Sensible Gespräche mit Kindern sind nicht nur dann wichtig, wenn Kinder psychisch belastet sind. Eltern sollten in der Kommunikation mit ihren Kindern immer einfühlsam sein und ihre Kinder beim Lösen von Problemen unterstützen. Einfühlsame Kommunikation trägt außerdem zu einer liebevollen Beziehung zwischen Eltern und Kindern bei.

## ➔ Schreiben Sie das Wort **EMPATHIE** auf das Flipchart oder ein Blatt Papier, damit die Eltern das Wort sehen können.

## ➔ Fragen Sie die Eltern, ob sie wissen, was Empathie bedeutet.

## ➔ Sagen Sie:

Empathie ist die Fähigkeit, sich in eine andere Person hineinzusetzen und die Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche der anderen Person nachzuvollziehen. Für Eltern bedeutet dies, die Emotionen, Bedürfnisse und Wünsche ihrer Kinder wahrzunehmen, und auf fürsorgliche und liebevolle Weise auf sie zu reagieren. Indem die Eltern ihren Kindern zuhören und sich in sie hineinversetzen, tragen sie zur gesunden sozialen und emotionalen Entwicklung ihrer Kinder bei und verstehen, warum sich ihre Kinder auf eine bestimmte Art und Weise verhalten. Empathische Kommunikation ist eine liebevolle und fürsorgliche Erziehungspraxis. Die vier Schritte empathischer Kommunikation stellen eine einfache Technik dar, die Eltern hilft, die Gefühle ihres Kindes besser zu verstehen und sensibel zu reagieren.

## ➔ Schreiben Sie die vier Schritte empathischer Kommunikation auf ein Flipchart:

- Schritt 1:  
Das Gefühl erkennen
- Schritt 2:  
Den Grund für das Gefühl herausfinden
- Schritt 3:  
Das Gefühl respektieren und bestätigen
- Schritt 4:  
Das Kind im Umgang mit seinen Gefühlen unterstützen

## ➔ Sagen Sie:

Der erste Schritt besteht darin, dem Kind zuzuhören und die Gefühle, die das Kind fühlt, zu identifizieren. Die Eltern können das Kind direkt fragen, was los ist oder wie es sich fühlt. Wenn es für das Kind schwierig ist, seine Gefühle selbst zu erkennen oder zu benennen, können die Eltern sagen: „Du siehst traurig aus, bist du traurig?“ Je häufiger Eltern mit ihren Kindern über Gefühle sprechen und diese gemeinsam erkunden und benennen, desto schneller lernen Kinder, ihre Gefühle mit Worten auszudrücken.

Der zweite Schritt besteht darin zu verstehen, warum das Kind traurig ist. Sie können zum Beispiel sagen: „Warum bist du denn traurig? Ich möchte dir wirklich gerne helfen, wenn ich kann.“ Ihr Kind kann dann entscheiden, ob es Ihnen den Grund, warum es traurig ist, mitteilen möchte. Wenn es das nicht möchte, können Sie sagen: „Du kannst gerne kommen und mit mir reden, wenn du bereit bist.“



Der dritte Schritt ist das Respektieren und Anerkennen der Gefühle Ihres Kindes. Ihr Kind könnte gefallen sein und sich das Knie verletzt haben. Sie sollten den Grund für das Gefühl Ihres Kindes nicht außer Acht lassen, denn das Anerkennen und Respektieren des „Warum“ ist entscheidend. Das Anerkennen von Gefühlen ist umso wichtiger, wenn Kinder Schwierigkeiten haben, sie auszudrücken. Wenn Eltern ihre Kinder mit ihren Gefühlen herabsetzen oder zurückweisen, sprechen die Kinder vielleicht nicht mehr mit ihnen über ihre Gefühle. Wenn Ihr Kind nicht weiß, warum es traurig ist, sollten Sie seine Verwirrung anerkennen und sagen: „Ich weiß, dass du traurig bist und es ist auch OK, dass du traurig bist. Ich bin hier, um dir zu helfen, wenn du etwas brauchst.“

Der vierte Schritt besteht darin, Ihr Kind im Umgang mit seinen Gefühlen zu unterstützen, oder ein Problem zu beheben. Manchmal kann es die Situation erfordern, dass Eltern und Kind gemeinsam mögliche Maßnahmen besprechen, die helfen könnten. Eltern können zum Beispiel sagen: „Lass uns herausfinden, was wir tun können, damit du dich besser fühlst.“ Manchmal erfordert die Situation es einfach, dass Eltern dem Kind Trost spenden, indem sie es umarmen, etwas Liebes sagen, oder bei Bedarf eine Wunde behandeln.

➔ **Zeigen Sie zur Zusammenfassung des Gelernten und zur Verinnerlichung der vier Schritte empathischer Kommunikation das Video: „Empathie“.**



#### **HINWEIS**

Weisen Sie die Eltern darauf hin, dass sie keinen Unterschied zwischen ihren Kindern machen, und gleichermaßen empathisch mit Jungen und Mädchen kommunizieren sollten.



# Hausaufgaben

**Zeit:** 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

---

- ➔ Motivieren Sie die Eltern dazu, in der nächsten Woche einige der Praktiken aus dieser Kurseinheit umzusetzen, wie z. B. die vier Schritte empathischer Kommunikation oder das Einführen eines neuen Familienrituals. Bitten Sie die Eltern, das Verhalten Ihrer Kinder zu beobachten und sich Zeit zu nehmen, mit Ihren Kindern über Dinge zu sprechen, die ihnen auf dem Herzen liegen. Dies könnten auch negative Erinnerungen sein, die sie bedrücken.



# Feedback und Abschluss

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

---

- ➔ Bitten sie die Eltern um Feedback für die Kurseinheit. Was hat ihnen am besten gefallen? Haben sie noch offene Fragen? Welche Elemente der Kurseinheit waren hilfreich und welche nicht? Haben sie Kommentare oder Vorschläge, um die Kurseinheit zu verbessern?
  - ➔ Bitten Sie die Eltern, ihre Namen in die Anwesenheitsliste einzutragen, um die Teilnahme zu dokumentieren.
  - ➔ Geben Sie einen Ausblick für die nächste Kurseinheit:
  - ➔ **Sagen Sie:**
- ➔ Führen Sie mit den Eltern die Abschlussaktivität durch (Weitergabe von positiver Energie und positiven Gedanken im Kreis).
  - ➔ Bedanken Sie sich bei den Eltern für ihre Anwesenheit und Teilnahme an dem Kurs. Laden Sie die Eltern dazu ein, noch zum „Elterncafé“ zu bleiben, und sich bei Tee und Snacks mit den anderen Teilnehmer\*innen des Kurses auszutauschen.

In der nächsten Kurseinheit werden wir darüber sprechen, was Eltern tun können, um eine gesunde Ernährung und Bewegung ihrer Kinder zu fördern.



# Kurseinheit 7

## Gesunde Ernährung und Aktivitäten

In dieser Kurseinheit diskutieren die Teilnehmer\*innen Fragen zu gesunder Ernährung und Aktivitäten. Die Teilnehmer\*innen lernen die Bedeutung einer gesunden Ernährung von Kindern kennen und sprechen darüber, wie man Kinder gesund ernährt, um ihr Wachstum und ihre Gehirnentwicklung zu fördern. Zudem wird über Essgewohnheiten und die Bedeutung eines aktiven Lebensstils gesprochen.

### **Materialien:**

- Unterlagen zur Kursdokumentation
- Kleingeschnittene Snacks für das Spiel „Snack-Überraschung“
- Augenbinden / Schals

### **Zeitplan:**

- |  |         |
|--|---------|
| ■ Begrüßung und Einführung                     | 10 min. |
| ■ Essgewohnheiten in Deutschland               | 15 min. |
| ■ Die Bedeutung einer gesunden Ernährung       | 10 min. |
| ■ Gesunde vs. ungesunde Nahrungsmittel         | 20 min. |
| ■ Spiel: Überraschung-Snack                    | 20 min. |
| ■ Ernährung von Säuglingen und kleinen Kindern | 10 min. |
| ■ Essensrituale                                | 10 min. |
| ■ Aktiv bleiben                                | 10 min. |
| ■ Hausaufgaben                                 | 5 min.  |
| ■ Feedback und Abschluss                       | 10 min. |

**Gesamtdauer:** 2 Stunden





# Begrüßung und Einführung

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

---

- ➔ **Begrüßen Sie die Eltern und fragen Sie sie, wie es ihnen und ihren Kindern/Familien geht.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie Fragen zu der letzten Kurseinheit haben.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob jemand eine positive Erfahrung aus der letzten Woche teilen möchte.**
- ➔ **Bitten Sie die Eltern von ihren Gesprächen mit ihren Kindern in der letzten Woche zu berichten. Welche Erfahrungen haben sie beim Üben von empathischer Kommunikation mit ihren Kindern in der letzten Woche gemacht? Haben sie neue Familienrituale eingeführt?**
- ➔ **Führen Sie die Eltern in das Thema der heutigen Kurseinheit ein:**
- ➔ **Sagen Sie:**

Gesunde Ernährung und Aktivitäten sind wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern. Heute wollen darüber sprechen, was Eltern tun können, um eine gesunde Ernährungsweise und einen aktiven Lebensstil in ihren Familien zu fördern.



# Essgewohnheiten in Deutschland

**Zeit:** 15 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

## ➔ Sagen Sie:

Was wir essen und wie wir essen, hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Die meisten von uns essen gerne. Etwas zu essen, was wir mögen, kann uns und unsere Kinder glücklich und zufrieden machen. Das, was wir essen, kann uns auch ein Gefühl von Zuhause vermitteln. Ich kann mir vorstellen, dass viele von Ihnen einige Gerichte und Lebensmittel vermissen, die Sie früher in Ihrem Heimatland gegessen haben. Seit Sie in Deutschland leben, können sich Ihre Essgewohnheiten geändert haben. Möglicherweise ist ein Teil der Lebensmittel, die Sie früher zu Hause gegessen haben, hier nicht einfach zu finden oder teurer. Hier in Deutschland werden andere Sachen gegessen als in Ihrem Heimatland, und auch die Essenszeiten und –rituale sind vielleicht unterschiedlich.

## ➔ Diskutieren Sie zum Einstieg in das Thema gemeinsam die folgenden Fragen:

- Welche Lebensmittel, die Sie in ihrer Heimat gegessen haben, vermissen Sie in Deutschland?
- Was sind deutsche Gerichte, die Sie probiert haben? Welche davon haben Ihnen geschmeckt? Welche davon haben Ihnen nicht geschmeckt?
- Welche Essgewohnheiten haben Sie in Deutschland kennengelernt, die sich von den Essgewohnheiten in Ihrem Heimatland unterscheiden?
- Hat sich die Art und Weise, wie Sie ihre Mahlzeiten zubereiten und essen (z. B. auch Essenszeiten und –rituale) verändert, seit die Familie in Deutschland lebt? Wenn ja, wie?

## ⟷ ALTERNATIVE

Wenn die Eltern bislang noch nicht so viel mit deutschen Lebensmitteln zu tun hatten, verbringen Sie ein paar Minuten damit, einige typisch deutsche Gerichte und Essgewohnheiten zu beschreiben.

## 📎 HINWEIS

Diese Diskussion soll Spaß machen und den Eltern Raum geben, ihre Gedanken und Beobachtungen auszutauschen. Bitte achten Sie deshalb darauf, dass die Diskussion nicht negativ wird, sondern konstruktiv und ermutigend bleibt.



# Die Bedeutung einer gesunden Ernährung

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

## ➔ Sagen Sie:

Was wir essen und wie wir essen beeinflusst unser Wohlbefinden und das unserer Kinder. Wir möchten heute auch deswegen über gesunde Ernährung sprechen, weil sie für die körperliche Entwicklung und geistige Entwicklung von Kindern wichtig ist.

## ➔ Fragen Sie die Eltern, was sie über gesunde Ernährung wissen. Was sind die Risiken einer ungesunden Ernährung?

Beispiele für Risiken:

- Gewichtszunahme/-verlust
- Schwächung des Immunsystems
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Energieverlust
- Krankheiten wie Diabetes, Herzprobleme
- Verlangsamte körperliche und geistige Entwicklung

## ➔ Sagen Sie:

Nur ein Lebensmittel auf der Welt enthält alle essentiellen Nährstoffe, die der Körper benötigt, um gesund zu bleiben und richtig zu funktionieren. Wissen Sie, welches Lebensmittel das ist? Es ist die Muttermilch, die alles enthält, was ein Baby in den ersten Monaten braucht. Für Kinder, die nicht mehr gestillt werden, und auch für Erwachsene ist es wichtig, dass unsere Ernährung aus einer Vielzahl von verschiedenen Lebensmitteln besteht, damit der Körper die breite Palette von Nährstoffen erhält, die er benötigt. Eine gesunde Ernährung sollte uns mit der richtigen Menge an Energie (Kalorien) versorgen. Kinder und Erwachsene sollten täglich so viele Kalorien aufnehmen, wie der

Körper benötigt, um alltägliche Aufgaben zu bewältigen, jedoch auch nicht mehr als nötig. Mehr Kalorien zu sich zu nehmen, als wir über einen längeren Zeitraum benötigen, führt zu einer Gewichtszunahme, da alle zusätzlichen Kalorien, die wir nicht verbrauchen, einfach als Fett gespeichert werden.

Wenn der Körper hingegen nicht genug Nährstoffe und Kalorien erhält, haben wir weniger Energie, werden müde, haben Konzentrationsprobleme und können leichter krank werden. Gerade für Kinder, die noch wachsen und deren Gehirn sich schnell entwickelt, ist es wichtig, die richtige Menge an Nährstoffen, einschließlich Vitaminen und Mineralien zu erhalten, damit sie sich gesund entwickeln können. Bei einer gesunden Ernährung geht es darum:

- WAS wir essen und trinken;
- WIE VIEL und WIE HÄUFIG wir essen und trinken (z. B. mehrere kleine Snacks oder 2 große Mahlzeiten pro Tag) und
- WIE wir essen und trinken (z. B. in Gesellschaft oder alleine)



# Gesunde vs. ungesunde Nahrungsmittel

**Zeit:** 20 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Sagen Sie:**

Gesunde Ernährung besteht aus Lebensmitteln, die den Körper antreiben, ihm aber nichts Unnötiges oder Schädliches hinzufügen.

➔ **Bitte Sie die Eltern, einige Beispiele für gesunde und ungesunde Lebensmittel zu nennen.**

<u>Gesunde Lebensmittel</u>	<u>Ungesunde Lebensmittel</u>
Vollkornprodukte	Lebensmittel, die gesättigte Fettsäuren enthalten (z. B. Butter, fetthaltiges Fleisch, Sahne, Milch, Kokosfett)
mageres Fleisch oder Fisch	verarbeiteter Zucker
(frisches) Gemüse und Obst	Lebensmittel mit hohem Natrium (=Salz)gehalt
Nüsse und Samen	eher aus verarbeiteten Zutaten
fettarme Milchprodukte	
eher naturbelassen	

➔ **Bitte Sie die Eltern, darüber nachzudenken, was sie selbst in der letzten Woche gegessen haben, und was sie ihren Kindern zu essen und zu trinken gegeben haben. Bitte Sie einige der Eltern, ihre Gedanken mit der Gruppe zu teilen.**

➔ **Schreiben Sie die Lebensmittel und Getränke, die in den Familien gegessen wurden, auf Kärtchen, und pinnen Sie sie an eine Wand/ Flipchart.**

➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie glauben, dass ihre Kinder alle notwendigen Nährstoffe erhalten. Finden sie es schwierig, ihre Kinder in Deutschland gesund zu ernähren? Warum? Vermissen sie ein bestimmtes Lebensmittel, das sie in Deutschland nicht bekommen können oder haben sie Schwierigkeiten es zu finden?**

➔ **Zeigen Sie den Eltern das Bild „Ernährungspyramide“ und fragen Sie die Eltern, ob sie die Pyramide kennen. Diskutieren Sie die Pyramide mit den Eltern.**



- ➔ **Bitte Sie die Eltern, die Mahlzeiten und Getränke, die auf die Karten geschrieben wurden, unter die Kategorien der Pyramide zu sortieren. Sie können noch weitere Lebensmittel zu den Karten hinzufügen, die vorher nicht erwähnt wurden.**



### **VORSICHT**

Stellen Sie sicher, dass Eltern, die ihren Kindern Dinge zu essen gegeben haben, die zur Spitze der Pyramide gehören und als „ungesund“ eingestuft werden, von den anderen Gruppenmitgliedern nicht stigmatisiert oder ausgelacht werden. Betonen Sie, dass es wichtig, aber nicht immer einfach ist, Kinder jeden Tag auf gesunde Weise zu ernähren. Es ist verständlich, wenn Eltern ihren Kindern manchmal ungesunde Sachen zu essen geben, etwa weil ihnen die Zeit fehlt, Essen selbst zuzubereiten, weil das Kind sich weigert, etwas anderes zu essen, oder weil anderes Essen teurer oder gerade nicht vorhanden ist. Betonen Sie aber, dass dies die Ausnahme bleiben und Eltern sich darum bemühen sollten, ihre Kinder gesund zu ernähren.

- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob und wie oft sie ihren Kindern etwas Süßes zu Essen geben.**

- ➔ **Sagen Sie:**

Die Vorliebe für süße Lebensmittel wie Kuchen und Schokolade ist uns Menschen angeboren. In kleinen Mengen ist der Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln auch nicht problematisch und gehört zum genussvollen Essen dazu. Die Mehrheit der Menschen nimmt aber viel zu viel Zucker zu sich! Der Verzehr von großen Mengen an zuckerhaltigen Lebensmitteln ist schlecht für die Zähne, macht dick und kann dazu führen, dass Menschen Krankheiten wie Diabetes entwickeln. Außerdem macht Zucker schnell süchtig. Kinder sollten deshalb vor ihrem ersten Lebensjahr gar keinen Zucker zu sich nehmen. Sie vermissen Süßigkeiten nicht, wenn sie noch nie welche gegessen haben. Haben sie sich jedoch an den Geschmack gewöhnt, ist es schwierig, es ihnen wieder abzugewöhnen. Grundsätzlich sollten Kinder pro Tag nicht mehr als eine Kinderhand Zucker zu sich nehmen. Diese Menge ist schneller erreicht als man denkt! Viele Lebensmittel, die gesund wirken, enthalten große Mengen an Zucker, beispielsweise Tomatensoßen, Fruchtjoghurts oder Säfte. Wir sind uns dessen oft gar nicht bewusst. Es ist daher wichtig, dass sich Eltern damit beschäftigen, welche Zutaten in den Lebensmitteln, die sie kaufen, enthalten sind. Wenn Zucker auf der Zutatenliste, die auf der Verpackung eines Lebensmittels abgedruckt ist, sehr weit oben steht, kann man sich sicher sein, dass das Produkt viel Zucker enthält. Eltern sollten auch in dieser Hinsicht gute Vorbilder sein, und sich darum bemühen, ihren eigenen Zuckerkonsum zu reduzieren. Wichtig ist auch, dass Süßigkeiten nicht dazu eingesetzt werden, Kinder zu trösten, zu beruhigen oder zu beschäftigen. Süßigkeiten sollten für die Kinder etwas Besonderes sein, das es nur ab und zu mal gibt.



➔ **Fragen Sie die Eltern, welche Tipps für eine gesunde Ernährung sie mit der Gruppe teilen möchten?**

Beispiele:

- Essen selbst kochen anstatt fertige Gerichte zu kaufen
- Wenig Fett (Butter, Öl) beim Kochen und Braten verwenden
- Weißbrot durch Vollkornbrot ersetzen
- Auf zuckerhaltige Getränke wie Limonaden verzichten (und sie ggf. durch Saftschorlen ersetzen)
- Alternative Süßungsmittel wie Agarvendicksaft oder Honig<sup>1</sup> verwenden
- Süßigkeiten durch Obst ersetzen



**HINWEIS**

Einige Eltern könnten das Gefühl haben, dass sie sich keine gesunden Lebensmittel leisten können und dass die ungesunden Optionen günstiger sind als frisches, gesundes Essen. Diskutieren Sie mit den Eltern ihre Beobachtungen und überlegen Sie gemeinsam, wo Eltern Lebensmittel kaufen können, die gesund und preiswerter sind. Der Kauf gesunder Lebensmittel in größeren Mengen kann möglicherweise helfen, die Kosten für gesunde Lebensmittel niedrig zu halten.

---

1 Bei Kindern unter einem Jahr kann die Einnahme von Honig gefährlich für ihre Gesundheit sein. Honig kann Bakterien enthalten, die im Darm des Säuglings schwere Gifte ausscheiden. Dies kann die Nerven schädigen und zu Muskel- und Atemlähmungen führen. Deshalb sollte Säuglingen kein Honig gegeben werden!



# Spiel: Überraschungs-Snack

Zeit: 20 Minuten | Anordnung: Paare

## ➔ Sagen Sie:

Häufig ist es gar nicht so einfach, Kinder davon zu überzeugen, neue Lebensmittel auszuprobieren. Die meisten Kinder haben ihre Lieblingsessen und weigern sich, etwas anderes zu essen. Sie behaupten, dass sie bestimmte Sachen nicht mögen, obwohl sie das vielleicht gar nicht wissen können. Eltern können ihre Kinder aber mit kreativen Methoden davon überzeugen, neue Lebensmittel zu probieren. Wir wollen deshalb nun ein Spiel spielen, mit dem bei Kindern die Neugier auf neues Essen geweckt werden kann.

## ➔ Bitten Sie die Eltern, sich paarweise zusammenzuschließen

## ➔ Sagen Sie:

Ich habe ein paar gesunde Snacks für Sie vorbereitet. Eine/r von Ihnen bekommt die Augen verbunden und Ihr/e Partner\*in wählt Snacks aus, die Sie probieren können. Wenn Sie möchten, können die Snacks erst in die Hand nehmen und fühlen, was es sein könnte, bevor Sie sie essen. Oder Sie vertrauen Ihrer Partnerin oder ihrem Partner und lassen sich den Snack direkt in Ihren Mund stecken! Raten Sie, was sie gegessen haben und zählen Sie, wie häufig Sie richtig lagen. Wechseln Sie sich nach einer Weile ab. Wenn Ihnen dieses Spiel gefällt, können Sie auch darüber nachdenken, es mit Ihren älteren Kindern zu spielen, um sie an neue Lebensmittel heranzuführen.



## VORSICHT

Vergewissern Sie sich vorher, dass keine/r der Teilnehmer\*innen eine Allergie gegen einen der „Snacks“ hat.



## HINWEIS

Verwenden Sie kleine Stücke von Äpfeln, Bananen, Kiwis, Beeren, Gurken, Karotten und Vollkornbrot, sowie Trockenfrüchte und Nüsse als Auswahl. Sie können das Spiel interessanter gestalten, indem Sie sich einige Snacks ausdenken und bereitstellen, mit denen die Eltern nicht rechnen, und die für sie schwieriger zu erraten sind.



# Ernährung von Säuglingen und kleinen Kindern

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Fragen Sie die Eltern nach ihren Erfahrungen mit der Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern und diskutieren Sie Fragen zum Stillen von Baby und zur Umstellung auf Brei und feste Nahrungsmittel.**

➔ **Sagen Sie:**

Sofern es möglich ist, sollten Babys in den ersten 6 Monaten ausschließlich gestillt werden. Es gibt keine bessere Nahrung für Babys als die Milch, die ihre Mütter selbst produzieren. Die Milch ist nicht nur nahrhaft, sondern enthält auch verschiedene Bestandteile, die das Immunsystem von Babys stärken. Babys, die in den ersten sechs Monaten ausschließlich gestillt werden, leiden weniger häufig an Durchfall und Übelkeit und werden grundsätzlich seltener krank. Auch auf die Gehirnentwicklung von Kindern wirkt sich Stillen positiv aus. Letztlich bleibt es aber die persönliche Entscheidung der Mutter, wie sie ihr Baby ernährt. Auch wenn das Stillen bestimmte Vorteile hat, gedeihen Kinder auch mit der industriell hergestellten Säuglingsmilch ausgezeichnet. Bei der Verwendung von Säuglingsnahrung aus Milchpulver ist es wichtig, dass die Anweisungen auf der Verpackung sorgfältig befolgt und abgekochtes Wasser zur Zubereitung verwendet wird. Egal ob die Mutter das Baby stillt oder eine Flasche gibt: Die körperliche Nähe beim Füttern und die Saugbewegungen wirken sich beruhigend auf den Säugling aus, und tragen zu einer intensiven Bindung zwischen Mutter und Kind bei.

## **HINWEIS**

Weisen Sie die Eltern darauf hin, dass es in Deutschland viele Stellen gibt, die Unterstützung und Informationen zum Stillen und Füttern von Babys bereitstellen. Kinderärzte und Hebammen können zusätzliche Hilfestellung geben. Weisen Sie die Eltern auch darauf hin, dass das Stillen von Babys in der Öffentlichkeit in Deutschland erlaubt ist, aber nicht von allen Menschen gern gesehen wird.

➔ **Sagen Sie:**

Der Übergang von Muttermilch/Milchpulver über Babynahrung (z. B. Gemüsebrei) hin zu normaler Nahrung wie Brot und Käse sollte ein schrittweiser Prozess sein. Frühestens nach vier Monaten und spätestens mit Beginn des siebten Monats sollten Eltern damit beginnen, ihre Babys (auch) mit Brei zu füttern. Der richtige Zeitpunkt ist von Kind zu Kind verschieden. Er hängt von Wachstum, Entwicklung und der Bereitschaft des Babys ab, sich von der Brust oder Flasche zu trennen. Brei, der selbst gekocht und zubereitet wird, ist preiswerter und je nach Kreativität der Eltern oft vielfältiger. Durch eine Bandbreite von unterschiedlichen Breikombinationen können Sie die geschmackliche Vielfalt für das Baby erweitern und schulen so seinen Geschmack. Fügen Sie der Babynahrung jedoch auf keinen Fall Salz, Honig oder Zucker hinzu! Salz kann die Nieren von Babys schädigen, und Honig kann Bakterien enthalten, die im Darm des Säuglings schwere Gifte ausscheiden. Dies kann die Nerven



schädigen und zu Muskel- und Atemlähmungen führen. Ab dem zehnten Monat können Sie damit beginnen, Ihrem Baby auch festere Nahrung zu geben. Lebensmittel müssen nun nicht mehr prüriert werden, sollten aber zerkleinert werden. Lebensmittel wie kleine Beeren oder harte Nüsse, an denen sich Kinder leicht verschlucken können, sollten jedoch nicht gefüttert werden. Beginnen Sie langsam mit der Einführung neuer Lebensmittel und sehen Sie, wie das Baby auf die neue Nahrung reagiert. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Ihr Baby beim ersten, zweiten oder dritten Mal ein Lebensmittel nicht mag - versuchen Sie es ruhig weiter.

➔ **Fragen Sie die Eltern, wie viel und wie oft sie ihre Kinder stillen oder füttern.**

➔ **Sagen Sie:**

Babys und kleine Kinder haben kleinere Mägen und müssen häufiger als Erwachsene etwas zu essen bekommen. Ein Kind weiß am besten, wann es satt ist. Eltern sollten ihr Kind nicht unter Druck setzen, damit es den Teller aufisst oder die Flasche austrinkt.



# Essensrituale

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie als Familie bestimmte Essensrituale oder -routinen haben? Haben sich diese geändert, seit die Familie in Deutschland lebt? Haben sie deutsche Essensgewohnheiten/ Essensrituale kennengelernt, die sie vorher noch nicht kannten?**

➔ **Bitte Sie die Eltern zu beschreiben, wie Mahlzeiten in ihrer Familie eingenommen werden.**

- Wird gemeinsam gegessen?
- Wo sitzen Sie beim Essen normalerweise?
- Immer zur gleichen Zeit oder jeden Tag unterschiedlich?
- Läuft während des Essens der Fernseher oder Musik?
- Dürfen beim Essen Handys benutzt werden?
- Bleiben alle sitzen, bis jedes Familienmitglied aufgegessen hat?

➔ **Sagen Sie:**

Feste Mahlzeiten, zu denen die gesamte Familie zum gemeinsamen Essen zusammenkommt, tragen dazu bei, das Familiengefüge zu stärken. Die Familie sollte mindestens eine Mahlzeit pro Tag gemeinsam zu sich nehmen. Die dadurch entstehende Routine vermittelt Kindern Sicherheit und Geborgenheit. Die Familie sollte beim Essen nicht vor dem Fernseher sitzen, da dadurch sowohl Kinder als auch Eltern vom Essen abgelenkt werden. Durch die Ablenkung wird es für die Kinder und Eltern schwieriger zu erkennen, wann der Körper genügend Nahrung bekommen hat. Familien, die vor dem Fernseher essen, neigen dazu zu viel zu essen und können schneller übergewichtig werden.



## HINWEIS

Erinnern Sie die Eltern daran, dass auch sie selbst nicht vor dem Fernseher essen sollten, da Kinder das Verhalten ihrer Eltern kopieren.



# Aktiv bleiben

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Gesamte Gruppe; kleine Gruppen

➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie mit ihren Kindern Aktivitäten unternehmen, bei denen die Kinder sich bewegen und herumlaufen können? Warum sind Sport und körperliche Aktivität für Kinder wichtig? Gibt es Situationen, in denen Kinder nicht aktiv sein können? Haben die Kinder und Eltern in Deutschland neue Sportarten oder Aktivitäten kennengelernt? Machen Sie als Eltern selbst Sport oder bleiben sie auf andere Art und Weise aktiv?**

➔ **Sagen Sie:**

Körperliche Aktivität und Bewegung spielt eine wichtige Rolle bei der körperlichen und geistigen Entwicklung von Kindern. Es gibt zahlreiche Aktivitäten, die Eltern mit ihren Kindern machen können um in Bewegung zu bleiben, sowohl drinnen als auch draußen. Kinder sollten ca. 60 Minuten am Tag mit körperlichen Aktivitäten verbringen. So werden ihre Muskulatur und ihr Bewegungsapparat gestärkt. Eltern sollten sich verschiedene Möglichkeiten überlegen, mit ihren Kindern aktiv und in Bewegung zu bleiben. Durch gemeinsames Spielen und Toben auf dem Spielplatz oder im Park, oder die Teilnahme an Sportangeboten bleiben Kinder nicht nur aktiv, sondern lernen auch andere Kinder in ihrem Alter kennen und können Freundschaften schließen. Auch für Eltern kann es toll sein, durch Aktivitäten mit ihren Kindern andere Eltern kennenzulernen, die Kinder im gleichen Alter haben.

➔ **Teilen Sie die Eltern in zwei Gruppen ein und geben Sie jeder Gruppe ein Flipchart-Poster. Eine Gruppe soll sich über Aktivitäten für Kinder drinnen und eine über Aktivitäten draußen Gedanken machen. Dabei soll es sich um Aktivitäten handeln, bei denen die Kinder in Bewegung bleiben und sich austoben können. Bitten Sie die Eltern, sich so viele Aktivitäten wie möglich in ihren Wohnungen/Unterkünften und der Nachbarschaft oder weiteren Umgebung, in der sie leben, auszudenken. Bitten Sie die Eltern darüber nachdenken, welche Faktoren die Aktivitäten erschweren könnten (z. B. fehlende Transportmittel) und wie sie Hindernisse eventuell überwinden könnten.**



## VORSICHT

Eltern sollten aber darauf achten, dass ihre Kinder sich beim Spielen nicht in Gefahr bringen, etwa durch spitze Gegenstände oder kleine Gegenstände, die sie verschlucken könnten.



Beispiele:

<u>Drinne</u>	<u>Draußen</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>- <u>Ballspiele</u> (mit einem weichen Ball im Sitzen oder Stehen)</li><li>- <u>Verstecken spielen</u></li><li>- <u>Burgen/Höhlen bauen</u> (aus weichen Material, z. B. Kissen)</li><li>- <u>„Kegeln“</u> (weicher Ball und einige Gegenstände als Kegel, z. B. Papierrollen oder Kunststoffflaschen)</li><li>- <u>Skizzieren Sie mit Klebeband ein Rechteck auf dem Boden und lassen Sie Kinder hinein- und herausspringen oder Sachen hinein- und heraustransportieren</u></li><li>- <u>Luftballon-Tennis mit Pappen als Schläger</u></li><li>- <u>Stopptanz</u></li><li>- <u>Yoga oder Gymnastikübungen</u></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <u>Ballspiele</u> (z. B. Fußball)</li><li>- <u>Auf den Spielplatz gehen</u></li><li>- <u>Seifenblasen jagen</u></li><li>- <u>Einen Hindernisparcours einrichten</u></li><li>- <u>Auf Bäume klettern</u></li><li>- <u>Fangen und Verstecken spielen</u></li><li>- <u>Seilspringen oder Gummitwist</u></li><li>- <u>Spaß mit Wasser</u> (wenn es draußen warm ist) z. B. in Pfützen oder mit Eimern oder Flaschen mit Wasser</li><li>- <u>Zeichnen mit Kreide auf Gehwegen, oder steinigem Untergrund</u></li></ul>



**HINWEIS**

Wenn Kinder am Tag draußen gespielt und getobt haben, werden sie am Abend schneller müde und können besser schlafen. Sie sind ausgeglichener und können sich danach besser konzentrieren und „ruhigeren“ Spielen widmen. Erinnern Sie die Eltern daran, dass Bewegung und Interaktion für Jungen und Mädchen wichtig sind und dass Jungen und Mädchen die gleiche Menge an Bewegung benötigen.



# Hausaufgaben

**Zeit:** 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

---

➔ **Sagen Sie:**

Gesunde Ernährung und Bewegung sind sowohl für Kinder als auch für Erwachsene wichtig. Versuchen Sie in der nächsten Woche, Ihre Familie an ein neues gesundes Lebensmittel heranzuführen, zum Beispiel ein neues Obst oder Gemüse. Versuchen Sie auch, in der nächsten Woche mit Ihren Kindern sowohl drinnen als auch draußen ein Spiel zu spielen, bei dem sich alle viel bewegen.

Nächste Woche treffen wir uns zum letzten Mal zu unserem Elternkurs. Ich möchte Ihnen deshalb gerne als zusätzliche Hausaufgabe aufgeben, darüber nachzudenken, was Sie in den Kurseinheiten gelernt haben, was Ihnen am besten gefallen hat und ob Ihnen das, was Sie gelernt haben, dabei helfen kann, sich als Eltern weiterzuentwickeln.



# Feedback und Abschluss

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

---

- ➔ **Bitte sie die Eltern um Feedback für die Kurseinheit. Was hat ihnen am besten gefallen? Haben sie noch offene Fragen? Welche Elemente der Kurseinheit waren hilfreich und welche nicht? Haben sie Kommentare oder Vorschläge, um die Kurseinheit zu verbessern?**
  - ➔ **Bitte Sie die Eltern, ihre Namen in die Anwesenheitsliste einzutragen, um die Teilnahme zu dokumentieren.**
  - ➔ **Geben Sie einen Ausblick für die nächste Kurseinheit:**
  - ➔ **Sagen Sie:**
- ➔ **Führen Sie mit den Eltern die Abschlussaktivität durch (Weitergabe von positiver Energie und positiven Gedanken im Kreis).**
  - ➔ **Bedanken Sie sich bei den Eltern für ihre Anwesenheit und Teilnahme an dem Kurs. Laden Sie die Eltern dazu ein, noch zum „Elterncafé“ zu bleiben, und sich bei Tee und Snacks mit den anderen Teilnehmer\*innen des Kurses auszutauschen.**

In der nächsten Kurseinheit werden wir über verschiedene Unterstützungsangebote für Eltern und Familien in Deutschland sprechen und erklären, wie sie genutzt werden können. Zudem wird die nächste Einheit die letzte Kurseinheit dieses Elternkurses sein. Überlegen Sie zuhause, welche Kursinhalte für Sie wichtig waren und welche Punkte sie aus dem gesamten Kurs mitnehmen. Wir werden den Inhalt des Elternkurses gemeinsam kurz wiederholen und anschließend zusammen den Abschluss dieses Kurses feiern. Sie können zu dieser Abschlussfeier gerne auch Gäste mitbringen, zum Beispiel Ihre Partner\*innen, Freund\*innen oder weitere Familienmitglieder.



# Kurseinheit 8

## Unterstützungsangebote und Abschluss des Kurses

In dieser Kurseinheit erfahren die Teilnehmer\*innen, warum es wichtig sein kann, zusätzliche Unterstützung von Menschen außerhalb ihrer Familie zu erhalten. Sie erfahren, welche Angebote zur Unterstützung und Förderung von Familien es in Deutschland und ihrer Region gibt, wie sie Zugang zu diesen Angeboten erhalten können und wie sie die Angebote entsprechend den Bedürfnissen ihrer Familie nutzen können. Die letzte Kurseinheit dient zudem der Zusammenfassung der Kursinhalte, der Wiederholung des Gelernten und der Übergabe des Zertifikates.

### **Materialien:**

- Unterlagen zur Kursdokumentation
- 2-3 kleine Bälle in unterschiedlichen Farben
- Urkunden für Teilnehmer\*innen

### **Zeitplan:**

- |  |         |
|--|---------|
| ■ Begrüßung und Einführung                       | 5 min.  |
| ■ Unterstützung in Anspruch nehmen               | 15 min. |
| ■ Spiel: Zwei verschiedene Bälle                 | 15 min. |
| ■ Die Rolle des Jugendamtes                      | 15 min. |
| ■ Kindertageseinrichtungen (Kita) in Deutschland | 20 min. |
| ■ Energizer: „Cha!“                              | 5 min.  |
| ■ Gemeinsamer Rückblick auf den Kurs             | 40 min. |
| ■ Verleihung von Urkunden                        | 10 min. |

**Gesamtdauer:** 2 Stunden 5 Minuten





# Begrüßung und Einführung

**Zeit:** 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ Begrüßen Sie die Eltern und fragen Sie sie, wie es ihnen und ihren Kindern/Familien geht.
- ➔ Begrüßen Sie, falls anwesend, die mitgebrachten Gäste, und bitten Sie die Gäste, sich der Gruppe kurz vorzustellen.



## HINWEIS

Falls die Eltern Partner\*innen, andere Familienangehörige oder Freund\*innen als Gäste mitgebracht haben, sollten diese in der gesamten Kurseinheit bei allen Diskussionen und Übungen mit einbezogen werden. Achten Sie aber auf die Stimmung im Kurs. Falls Sie den Eindruck haben, dass sich einzelne Eltern mit der Anwesenheit und Einbeziehung der Gäste nicht wohlfühlen, sollte Sie darauf reagieren, indem Sie Übungen abwandeln oder verkürzen, oder die Gäste kurz rausschicken und sie draußen warten lassen.

- ➔ Fragen Sie die Eltern, ob sie Fragen zu der letzten Kurseinheit haben
- ➔ Fragen Sie die Eltern, ob jemand eine positive Erfahrung aus der letzten Woche teilen möchte.
- ➔ Bitten Sie die Eltern, von ihren Erfahrungen mit neuen Lebensmitteln zu berichten und von den Aktivitäten zu erzählen, die sie in der vergangenen Woche mit ihren Kindern unternommen haben. Mochten die Kinder die neuen Lebensmittel? Hatten sie Spaß bei den Aktivitäten?

- ➔ Führen Sie die Eltern in das Thema der heutigen Kurseinheit ein:

- ➔ Sagen Sie:

Viele von Ihnen sind es aus Ihren Heimatländern gewohnt, ein großes Netzwerk an Familienmitgliedern und Freund\*innen zu haben, in dem sich alle gegenseitig unterstützen, auch bei der Kindererziehung. Sicherlich vermissen vielen von Ihnen dieses Netzwerk und fühlen sich hier in Deutschland manchmal alleine und auf sich gestellt. Wir wollen deshalb heute noch einmal darüber sprechen, wo Sie als Eltern und Familie hier in Deutschland Unterstützung bekommen können, wenn Sie es benötigen.



## VORSICHT

Sie sollten sich bewusst sein, dass einige Familien es möglicherweise nicht gewohnt sind, außerhalb der eigenen Familie nach Unterstützung zu suchen, und dass das Unterstützungssystem in Deutschland relativ komplex ist. Diese Kurseinheit stellt nur eine Einführung in die unterstützenden Strukturen dar. Für jeden Kursstandort sollten die Eltern eine Liste mit Unterstützungsangeboten für Kinder und Familien erhalten. Denken Sie daran, dass diese Elternkurse nicht dafür geeignet sind, einzelne Familien zu betreuen und dass der Schwerpunkt darauf liegen sollte, die Eltern dazu zu ermutigen, bei Bedarf spezialisierte Angebote in Anspruch zu nehmen, um Unterstützung zu erhalten.



# Unterstützung in Anspruch nehmen

**Zeit:** 15 Minuten | **Anordnung:** 2er Gruppen, Die gesamte Gruppe

➔ **Bitte Sie die Eltern, über eine Situation nachzudenken, die für sie als Eltern herausfordernd war und in der sie andere um Hilfe gebeten haben.**

- Wen haben sie in dieser Situation um Hilfe gebeten? (z. B. Familienmitglieder, Freund\*innen, externe Beratungsstellen oder Unterstützungsangebote)
- Haben sie die Unterstützung von außen als hilfreich empfunden?

➔ **Bitte Sie die Eltern, sich paarweise zusammzusetzen und ihre Erfahrungen auszutauschen. Die Eltern sollen Lebensbereiche nennen, in denen ihrer Meinung nach die Unterstützung durch andere, insbesondere durch soziale Einrichtungen, in ihrem Alltag in Deutschland hilfreich sein könnte. Bitte Sie die Paare, die Themen, die sie besprochen haben, anschließend mit dem Rest der Gruppe zu teilen.**

➔ **Sagen Sie:**

Jeder Mensch braucht manchmal Unterstützung und Hilfe von anderen. Um Hilfe zu bitten bedeutet nicht, dass man schwach ist, oder als Mutter oder Vater versagt. Vielmehr braucht es Mut, andere um Hilfe zu bitten. Indem sich Eltern eingestehen, dass sie Unterstützung benötigen, beweisen sie, dass sie sich gut um ihre Kinder kümmern und ihnen das Wohl ihrer Kinder am Herzen liegt. Die Inanspruchnahme von Hilfe zeigt, dass sie versuchen, die besten Eltern zu sein, die sie sein können.

➔ **Kündigen Sie den Eltern an, dass Sie ihnen gleich einige der in Deutschland existierenden Unterstützungsangebote vorstellen möchten, die Familien in Anspruch nehmen können.**

## ⟷ ALTERNATIVE

Vielleicht haben einige der Eltern noch kein Unterstützungsangebot wahrgenommen oder wollen vor der Gruppe nicht über ihre Erfahrungen sprechen. In diesem Falle können sie auch gerne von den Erfahrungen berichten, die Bekannte oder Freund\*innen von ihnen gemacht haben, als sie sich in einer schwierigen Situation Unterstützung geholt haben.



# Spiel: Zwei verschiedene Bälle

**Zeit:** 15 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Bitte Sie die Eltern aufzustehen und einen Kreis zu bilden.**

➔ **Sagen Sie:**

Wir haben eben darüber gesprochen, wie hilfreich es sein kann, andere Personen um Unterstützung zu bitten. Auch bei dem Spiel, das wir jetzt spielen wollen, geht es um Kooperation. Das Spiel kann nur funktionieren, wenn wir gut zusammenarbeiten und uns gegenseitig unterstützen!

➔ **Erklären Sie den Eltern das Spiel. Sagen Sie:**

Wir werden uns diesen Ball gegenseitig zuwerfen. Bevor Sie den Ball jemandem zuwerfen, nehmen Sie Blickkontakt zu dieser Person auf, um zu signalisieren, dass Sie im Begriff sind, den Ball zu ihr zu werfen. Erinnern Sie sich, von wem Sie den Ball erhalten haben und wem Sie ihn als nächstes zugeworfen haben. Jede Person soll den Ball nur einmal erhalten. Wenn Sie den Ball noch nicht erhalten haben, lassen Sie es die anderen wissen, bis Jede/r den Ball einmal gefangen hat.

➔ **Spiele Sie dieses Spiel ein paar Runden lang, indem Sie sich den Ball immer wieder in der gleichen Reihenfolge zuwerfen. Erhöhen Sie mit der Zeit das Tempo.**

➔ **Nachdem Sie dies geübt haben, bringen Sie einen zweiten Ball in einer anderen Farbe oder Größe ins Spiel und lassen Sie die Eltern diesen Ball in einer anderen Reihenfolge herumwerfen. Auch mit dem neuen Ball sollen sich die Eltern merken, von wem sie den Ball erhalten und an wen sie ihn**

**weitergegeben haben. Üben Sie diese neue Reihenfolge mit dem zweiten Ball für ein paar weitere Runden.**

➔ **Anschließend kombinieren Sie die beiden Bälle und die unterschiedlichen Reihenfolgen, in denen sie geworfen werde. Beginnen Sie mit dem ersten Ball und der Reihenfolge, die sie mit diesem Ball eingeübt haben. Fangen Sie nach ein paar Sekunden an, den zweiten Ball in der anderen Reihenfolge zu werfen. Versuchen Sie, so schnell wie möglich beide Bälle zu werfen, ohne dabei durcheinander zu kommen!**



## HINWEIS

In diesem Spiel geht es darum, konzentriert zu bleiben und mit der Gruppe zusammenzuarbeiten. Es wird nur funktionieren, wenn die Teilnehmer\*innen aufeinander achten und Augenkontakt haben, wenn sie sich den Ball zuwerfen. Seien Sie geduldig mit den Teilnehmer\*innen, wenn es bei den ersten Versuchen nicht gleich funktioniert.



# Die Rolle des Jugendamtes

**Zeit:** 15 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

## ➔ Sagen Sie:

Ich möchte mit Ihnen nun kurz über die Institution Jugendamt sprechen, vor der Sie sicherlich schon alle gehört haben. Das Jugendamt ist die zentrale Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche und Familien. Es hat die Aufgabe, Eltern bei der Erziehung, Betreuung und Bildung ihrer Kinder zu unterstützen. Es ist daher wichtig, dass Sie alle wissen, was die Rolle und Aufgabe des Jugendamtes ist, und in welchen Fällen es sogar sinnvoll sein kann, sich hilfesuchend an das Jugendamt zu wenden.

➔ **Fragen Sie die Eltern, was sie über das Jugendamt und seine Aufgaben und Arbeitsweise wissen. War jemand von ihnen bereits mit Mitarbeiter\*innen des Jugendamtes in Kontakt? Haben sie positive Dinge über diese Einrichtung gehört? Haben sie irgendwelche negativen Dinge gehört, die sie davon abhalten könnten, sich an das Jugendamt zu wenden? Ist eine Institution wie das Jugendamt neu für sie oder gibt es in ihrem Heimatland eine ähnliche Institution?**

➔ **Schreiben Sie während der Diskussion einige Schlüsselwörter auf das Flipchart.**

➔ **Erläutern Sie die Rolle des Jugendamtes und klären Sie Missverständnisse auf.**

## ➔ Sagen Sie:

Das Jugendamt ist eine Einrichtung der Kommune und sorgt dafür, dass Kinder und Jugendliche ausreichend Hilfsangeboten und Leistungen nutzen können.

Die Aufgaben der Jugendämter ergeben sich aus dem „Auftrag zur Sicherung des Kindeswohls“ und zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Gefahren. Das Jugendamt hat somit die Aufgabe, Kinder und Jugendliche zu schützen und ihre Entwicklung zu fördern. Ein weiterer Aufgabenbereich des Jugendamtes bezieht sich auf die Mitwirkung in familien- und kinschaftrechtlichen Angelegenheiten sowie in Jugendgerichtsverfahren, um Kinder und Jugendliche rechtlich zu vertreten.

Schwerpunkt der Arbeit der Jugendämter liegt auf Maßnahmen zur Unterstützung von Familien, zum Beispiel der Beratung von Eltern zu verschiedenen Themen.

Die Jugendämter arbeiten mit verschiedenen sozialen Einrichtungen zusammen und können Familien auch über passende Förder- und Betreuungsangebote von anderen Institutionen und Organisationen informieren. Die meisten Leistungen des Jugendamtes können von Eltern kostenlos und freiwillig in Anspruch genommen werden. Kinder und Jugendliche können sich auch selbst an das Jugendamt wenden, wenn sie Probleme haben oder sich in einer Krise befinden.

Die Mitarbeiter\*innen der Jugendämter besprechen gemeinsam mit den Eltern und Kindern, wie die Familien bestmöglich unterstützt werden können.



➔ **Diskutieren Sie mit den Eltern die folgenden Bereiche, in denen das Jugendamt Unterstützung für Eltern und Kinder anbietet:**

- Förderung der Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit, beispielsweise durch das Bereitstellen von Freizeit- und Kulturangeboten durch Jugendliche
- Allgemeine Beratung und Familienförderung
- Informationen und Unterstützung in Krisen- und Konfliktsituationen, beispielsweise durch Beratungsgespräche und Weitervermittlung an geeignete psychosoziale Unterstützungsangebote in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung und bei der Ausübung der Sorge für ihre Kinder
- Bereitstellen von Informationen zu Angeboten der Tagesbetreuung für Kinder in Kindertageseinrichtungen und in der Kindertagespflege
- Hilfe zur Erziehung, Eingliederungshilfe für seelisch behinderte Kinder und Jugendliche und der Hilfen für junge Volljährige beispielsweise durch Beratungsgespräche und Hausbesuche durch Sozialpädagoginnen und -pädagogen
- Beratung und Unterstützung bei der Vaterschaftsfeststellung und bei der Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen
- Mitwirkung in Verfahren vor den Familiengerichten (z. B. bei der Regelung der elterlichen Sorge oder des Umgangsrechts)
- Übernahme einer gesetzlichen Vertretung (z. B. Vormundschaften), wenn hierfür Einzelpersonen nicht zur Verfügung stehen
- Beteiligung an Gerichtsverfahren, bei denen es um Straftaten von Jugendlichen geht
- Weitere Leistungen: Bereitstellung von Spielplätzen und Spielgeräten für Kinder und Jugendliche in der Kommune

➔ **Sagen Sie:**

Wie bereits erwähnt, ist eine der wichtigsten Aufgaben des Jugendamtes der Schutz von Kindern und Jugendlichen. Jeder junge Mensch hat ein Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit.

In erster Linie liegt es natürlich in der Verantwortung der Eltern, dies sicherzustellen, da die Erziehung ihrer Kinder das Recht und die Pflicht von Eltern ist. Es ist die Aufgabe der Kinder- und Jugendhilfe die Eltern dabei zu unterstützen.

Nur wenn Eltern, deren Kinder ernsthaft gefährdet sind, Hilfe nicht in Anspruch nehmen können oder wollen, wird notfalls das sogenannte Familiengericht angerufen. Das Gericht sorgt dann dafür, dass Hilfe geleistet werden kann, damit die Kinder in ihrer Entwicklung nicht weiter gehindert werden.

Nur als letzten Ausweg und im Fall einer akuten Gefahr hat das Jugendamt die Pflicht, das Kind in seine Obhut zu nehmen. Die Inobhutnahme bedeutet, dass das Kind vorläufig in einer Pflegefamilie oder in einer Einrichtung untergebracht wird. Bis es dazu kommt, werden die Fälle jedoch sorgfältig geprüft und ausführliche Gespräche mit den Eltern und Kindern geführt.

Häufig entwickeln die Mitarbeiter\*innen der Jugendämter gemeinsam mit den Eltern Lösungen. Die Jugendämter verfügen über qualifiziertes Personal, das unter Berücksichtigung des Wohls des Kindes und der Rechte der Eltern ausgewogene Entscheidungen trifft.





## HINWEIS

Bitte betonen Sie, dass es für die Stadt (Kommune) ein kompliziertes und teures Verfahren ist, Kinder aus ihrer Familie herauszunehmen. Die Mitarbeiter\*innen des Jugendamtes ordnen die Inobhutnahme gegen den Willen der Eltern nur dann an, wenn die Eltern nicht ausreichend mitwirken, um die Gefährdung des Kindes abzuwenden.

➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie wissen, wo sich das Jugendamt in ihrer Kommune oder in ihrem Bezirk befindet und bringen Sie gegebenenfalls gemeinsam die Adresse und Kontaktdaten in Erfahrung.**

➔ **Sagen Sie:**

Neben dem Jugendamt gibt es viele andere Ämter und Behörden und auch Institutionen und Organisationen, die Unterstützung für Familien anbieten, beispielsweise die Sozialämter, die Agentur für Arbeit, die JobCenter, die Gesundheits- und Schulämter, sowie freie Träger wie Vereine, Verbände, Initiativen, Anlauf- und Beratungsstellen, Migrationsorganisationen, kirchliche Organisationen, Sport- und Kulturvereine und Nachbarschaftsinitiativen. Beim Jugendamt können Sie Informationen zu diesen Einrichtungen und Angeboten bekommen.



# Kindertageseinrichtungen (Kitas) in Deutschland

**Zeit:** 20 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe, zwei Gruppen

## ➔ Sagen Sie:

In den vorangegangenen Kurseinheiten haben wir viel über die Entwicklungsschritte von Kindern gesprochen, und wie Kinder in ihrem Lernprozess von ihren Eltern und Bezugspersonen unterstützt und gefördert werden können. In Deutschland gibt außerdem Kitas, in denen die Entwicklung und der Lernprozess von Kindern schon vor der Einschulung gefördert werden.

## ➔ Fragen Sie die Eltern ob sie wissen, was Kitas sind, und welche Vorteile der Kita-Besuch für Kinder und die gesamte Familie haben kann.

## ➔ Sagen Sie:

Kita steht für „Kindertagesstätte“ oder „Kindertageseinrichtung“ und ist eine Sammelbezeichnungen für Institutionen zur Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern. Darunter fallen Kinderkrippen (für Kinder bis zum vollendeten dritten Lebensjahr), Kindergärten (ab dem dritten Lebensjahr bis zum Eintritt in die Schule), Kinderhorte (Nachmittagsbetreuung für Schulkinder, die keine Ganztagschulen besuchen), sowie unterschiedliche kombinierte Angebote und Spielgruppen, die z. B. von kirchlichen Einrichtungen und Familienzentren angeboten werden. Der Besuch von Kindern in Kitas hat viele Vorteile: Kinder werden von ausgebildeten Erzieher\*innen betreut und individuell gefördert, und entwickeln in der Interaktion mit anderen Kindern soziale Fähigkeiten. Sie schließen Freundschaften mit anderen Kindern und lernen sehr schnell

Deutsch. Auch für die Eltern und Familien haben diese Einrichtungen Vorteile. Während die Kinder in der Kita betreut sind, haben Sie Zeit, sich um Ihre eigenen Interessen, Bedürfnisse und Anliegen zu kümmern. Außerdem können Sie den Erzieher\*innen Fragen zu Themen der Kindererziehung stellen und Tipps bekommen. Oft besteht über Kitas auch für Eltern die Möglichkeit, andere Eltern und Familien kennenzulernen und selbst neue Freundschaften zu schließen oder hilfreiche Kontakte zu knüpfen. Obwohl Kitas viele Vorteile bieten, bestehen bei manchen Eltern dennoch Bedenken, ihre Kinder in einer Kita betreuen zu lassen. Oft ist es auch so, dass Eltern das Angebot gerne nutzen möchten, aber keinen Kita-Platz für ihr Kind bekommen.



### HINWEIS

Je nachdem welches Alter die Kinder der Kursteilnehmer\*innen haben, kann das Thema „Kita“ eine kleinere oder größere Rolle spielen. Gehen Sie auf die Bedürfnisse der Eltern ein und räumen Sie dem Thema und den damit zusammenhängenden Fragen der Eltern dem Bedarf entsprechend Zeit ein.



➔ **Sammeln Sie Eindrücke und Erfahrungen der Eltern zum Thema Kita, indem Sie beispielsweise die folgenden Fragen stellen:**

- Welche Erfahrungen haben Sie bei der Suche nach einem Kita-Platz für ihre Kinder gemacht?
- Welche Erfahrungen haben Sie mit den Spiel- und Lernangeboten in Kitas gemacht?
- Welche Bedenken haben Sie in Bezug auf die Betreuung ihrer Kinder in einer Kita?
- Was sind die Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit der Kita?

➔ **Beantworten Sie – soweit möglich – die Fragen der Eltern zum Thema Kita und klären Sie etwaige Missverständnisse auf.**

 **HINWEIS**

Es wird von Ihnen nicht erwartet, alle Fragen zum Thema Kita beantworten zu können. Möglicherweise können die Eltern aufkommende Fragen auch gegenseitig beantworten und einander Ratschläge geben. Ansonsten können Sie auch an die Jugendämter verweisen, die Eltern bei Fragen in Bezug auf Betreuungsangebote und Fördermöglichkeiten für Kinder beraten.

➔ **Sagen Sie:**

In Deutschland besteht grundsätzlich ein Rechtsanspruch auf Kindertagesbetreuung für Kinder zwischen 1 und 6 Jahren. Eltern müssen nicht berufstätig sein, um Anspruch auf einen Kita-Platz zu haben. Wenn Eltern nicht Vollzeit arbeiten, haben sie aber meist nur einen Anspruch auf Halbtagsbetreuung. Leider gibt es in den meisten Städten in Deutschland mehr Familien, die Betreuung für ihre Kinder in Anspruch nehmen wollen, als es Plätze in den Kitas gibt. Das führt dazu, dass viele Eltern Schwierigkeiten haben, ihren Anspruch auf einen

Betreuungsplatz tatsächlich durchzusetzen. Das Jugendamt kann Eltern bei der Suche nach Kita-Plätzen beraten und unterstützen. Die Kosten für die Kindertagesbetreuung können von Region zu Region unterschiedlich sein. In der Regel hängt der finanzielle Beitrag, den die Eltern pro Kind zahlen müssen, von ihrem Einkommen ab. Theoretisch sollten Eltern die Wahl zwischen mehreren unterschiedlichen Kitas haben. Das ist jedoch aufgrund der begrenzten Anzahl der Plätze nicht immer der Fall. In Großstädten können Eltern oft froh sein, wenn sie überhaupt einen Betreuungsplatz für ihre Kinder bekommen.

 **HINWEIS**

Für geflüchtete Familien ist es häufig besonders schwierig, ihren Anspruch auf einen Kita-Platz geltend zu machen. Eltern mit Fluchtgeschichte wissen oft gar nicht, dass dieser Anspruch besteht, oder wie sie ihn durchsetzen können. Die Suche nach einem Kita-Platz erfordert in vielen Regionen und Städten in Deutschland ein großes Ausmaß an Hartnäckigkeit und Durchsetzungsfähigkeit. Eltern mit Fluchtgeschichte trauen sich jedoch oft nicht, ihre Rechte mit der gleichen Hartnäckigkeit einzufordern, wie Familien, die schon lange in Deutschland leben. Ermutigen Sie die Eltern unbedingt dazu, ihren Anspruch auf einen Kita-Platz durchzusetzen und sich dabei vom Jugendamt oder anderen Beratungsstellen für Eltern unterstützen zu lassen.



- ➔ **Fragen Sie die Eltern nach ihren Erfahrungen mit der Eingewöhnung ihrer Kinder in der Kita. Bitten Sie die Eltern, gemeinsam zu überlegen, was Eltern und andere Familienmitglieder tun können, um ihren Kindern die Kita-Eingewöhnung zu erleichtern.**

Beispiele:

- Vorherige gemeinsame Besichtigung der Kita
- Mentale Vorbereitung des Kindes auf die Kita, beispielsweise indem die Eltern oder Geschwister den Weg zur Kita gemeinsam mit dem Kind üben, oder das Thema „Kita“ positiv in Gespräche und Spiele mit dem Kind einbeziehen
- Gemeinsame praktische Vorbereitung auf die Kita (z. B. das Kind einen Rucksack für die Kita auswählen lassen)
- Eigene Unsicherheit nicht auf das Kind übertragen
- Aktive Mitwirkung der Eltern an dem von der Kita vorgeschlagenem Eingewöhnungskonzept
- Dem Kind am Anfang einen vertrauten Gegenstand (z. B. ein Kuscheltier, Spielzeug oder Kleidungsstück) mitgeben, der es an die Familie erinnert
- Während der Kita-Eingewöhnung möglichst andere Veränderungen im Leben des Kindes vermeiden
- Das Kind in der Kita herzlich verabschieden, aber den Abschied nicht lange hinziehen
- Gute und wertschätzende Kommunikation mit den Erzieher\*innen der Kita, die viel Erfahrung mit der Eingewöhnung haben und gute Tipps geben können.

- ➔ **Sagen Sie:**

Wenn Kinder neu in die Kita kommen, werden sie mit vielen neuen Menschen und Abläufen konfrontiert. Die Umgebung, die Erzieher\*innen, das Spielzeug, die anderen Kinder, alles ist neu und ungewohnt. Viele Kinder sind deshalb am Anfang erst einmal verunsichert und haben Angst. Es ist deshalb sehr wichtig, dass sich die Eltern für die Kita-Eingewöhnung ihrer Kinder viel Zeit nehmen und mit ihren Kindern geduldig und liebevoll umgehen. Eltern sollten ihre Kinder und sich selbst in dieser Phase auf keinen Fall unter Druck setzen, sondern sich die Zeit geben, die sie für die Eingewöhnungsphase benötigen. Die Erzieher\*innen in den Kita haben viel Erfahrung mit dem Eingewöhnungsprozess und können gute Tipps geben. Es ist daher wichtig, dass die Eltern sich gut mit den Erzieher\*innen austauschen, wertschätzend mit ihnen kommunizieren und ihnen ihr Vertrauen schenken.

- ➔ **Teilen Sie das Handout „Kindertageseinrichtungen (Kitas)“ aus und erklären Sie den Eltern, dass in Kitas unterschiedliche Erziehungskonzepte umgesetzt werden.**



## HINWEIS

Betonen Sie, wie wichtig es ist, dass sich Eltern vorab mit dem Erziehungskonzept, das in der Betreuungseinrichtung umgesetzt wird, beschäftigen. Auf diese Weise können Enttäuschungen oder Irritationen vermieden werden. Einige Erziehungskonzepte wie beispielsweise Waldkindergärten oder spielzeugfreie Kindergärten können auf die Eltern befremdlich wirken. Auch religiöse Einrichtungen sind vielleicht nicht für jede Familie passend. Machen Sie die Eltern darauf aufmerksam, dass Betreuungseinrichtungen meist Besichtigungen, Probetage und Gespräche mit den Erzieher\*innen anbieten, durch die sich Familien über den erzieherischen Ansatz und das Bildungskonzept der Einrichtung informieren können.

## HINWEIS

Falls die Eltern skeptisch sind, ob ihre Kinder in der Kita gut genug auf die Schule vorbereitet werden, erinnern Sie sie an die Inhalte der Kurseinheit 4. Betonend Sie, dass durch gemeinsames Spielen, Singen und Basteln die sozialen und sprachlichen, sowie die fein- und grobmotorischen Fähigkeiten von Kindern gefördert werden und es nicht erforderlich ist, dass Kinder schon vor ihrer Einschulung lesen, schreiben und rechnen lernen.

- ➔ **Erklären Sie den Eltern, dass in den allermeisten Kitas in Deutschland (unabhängig davon, welches Erziehungskonzept verfolgt wird) kein Unterricht stattfindet.**

### ➔ **Sagen Sie:**

In Kitas spielen, singen und basteln die Kinder gemeinsam, und machen Ausflüge auf den Spielplatz und in die Natur. Die Erzieher\*innen sorgen dafür, dass auf diese Weise die sozialen, emotionalen, kreativen, motorischen und sensorischen Fähigkeiten der Kinder auf spielerische Art und Weise und altersgerecht gefördert werden. Die Kinder lernen in der Kita alles, was sie für den Einstieg in die Schule brauchen.



# Energie aufladen mit „Cha“

**Zeit:** 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

---

➔ **Sagen Sie:**

Wir haben nun alle Inhalte des „Families Make the Difference“ Elternkurses durchgesprochen und wollen gleich noch einen gemeinsamen Rückblick auf den Kurs vornehmen. Lassen Sie uns aber vorher noch einen letzten Energizer durchführen, der uns Energie für den gemeinsamen Rückblick geben soll!

➔ **Bitten Sie alle Eltern sich im Kreis aufzustellen.**

➔ **Formen Sie mit Ihren Händen einen kleinen Ball in der Luft, in dem sich Ihr „Cha“ befindet. Werfen Sie den „Cha“-Ball vorsichtig in die Mitte des Kreises und sagen Sie dabei „Cha“. Bitten Sie die Teilnehmer\*innen, es Ihnen gleich zu tun, und der Reihe nach ihre „Cha“-Bälle in die Mitte zu werfen.**

➔ **Beginnen Sie die nächste Runde mit einem größeren und lauterem „Cha“ und bitten Sie auch die anderen Teilnehmer\*innen lauter „Cha!“ zu rufen, wenn sie ihr „Cha“ in die Mitte des Kreises werfen.**

➔ **Führen Sie die Übung so lange fort, bis es schwierig wird, noch lauter „Cha“ zu rufen und alle Teilnehmer\*innen genügend Energie gesammelt haben.**



# Gemeinsamer Rückblick auf den Kurs

**Zeit:** 40 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

## ➔ Sagen Sie:

Dies ist die letzte Kurseinheit unseres „Families Make the Difference“ Elternkurses. Wir wollen deshalb noch einmal auf den Kurs zurückschauen und gemeinsam zusammenfassen, was wir in den einzelnen Kurseinheiten gelernt und diskutiert haben.

- ➔ **Lesen Sie den Titel und die Beschreibung jeder Kurseinheit vor und bitten Sie die Eltern, zu erklären, was sie in dieser Kurseinheiten gelernt haben. Bitten Sie die Eltern, die einzelnen Kurseinheiten nacheinander kurz zusammenzufassen und den Gästen – sofern welche anwesend sind – die wichtigsten Inhalte und Informationen vorzustellen. Unterstützen Sie die Eltern, falls sie gewisse Inhalte nicht mehr aufzählen oder einordnen können. Diese Präsentation soll nicht nur für die Gäste informativ sein, sondern auch einen guten Rückblick auf den Kurs für die Teilnehmer\*innen selbst darstellen.**

- ➔ **Bitten Sie alle Eltern, ihre liebsten Entspannungsübungen, Spiele, Arten der Kommunikation mit ihren Kindern oder andere positive Erziehungsstrategien mit der Gruppe (und den Gästen) zu teilen. Bitten Sie die Eltern zu beschreiben, wie sie neue Praktiken und Strategien zu Hause angewendet haben und welche positiven Wirkungen dies auf ihre Kinder und das Familienleben hatte**



## HINWEIS

Achten Sie darauf, dass sich hierbei alle Eltern einbringen. Bitten Sie die Eltern ggf. darum, der Reihe nach etwas beizutragen.

- ➔ **Falls Gäste anwesend sind, fragen Sie diese, ob sie bei den Teilnehmer\*innen des Kurses positive Veränderungen im Erziehungsstil oder Umgang mit Stress festgestellt haben. Fragen Sie die Gäste auch, mit welchen Methoden und Beiträgen zu einem positiven Familienleben sie besonders gute Erfahrungen gemacht haben?**
- ➔ **Betonen Sie gegenüber allen Eltern (und Gästen) wie wichtig es ist, dass sich alle Familienmitglieder um ein harmonisches Familienleben bemühen, und Eltern sich gegenseitig bei ihren positiven Bemühungen zur Erziehung glücklicher und gesunder Kinder unterstützen.**



# Verleihung von Urkunden

**Zeit:** 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ **Rufen Sie jede\*n Teilnehmer\*in des Kurses einzeln nach vorne um ihr/ihm zu gratulieren und ihr/ihm die Urkunde über die Teilnahme am Kurs zu überreichen. Applaudieren Sie gemeinsam für jede Person!**

- ➔ **Sagen Sie:**

Ich möchte Ihnen allen ganz herzlich für Ihre Teilnahme an diesem Elternkurs danken. Sie haben ihre Erfahrungen und Ihr Wissen miteinander geteilt, haben einander zugehört und voneinander gelernt. Sie waren neugierig und interessiert, haben viele Fragen gestellt und waren bereit, neue Dinge auszuprobieren. Einige Übungen haben Mut gekostet und manchmal war es nicht einfach, über bestimmte Dinge zu sprechen. Ich bin sehr stolz auf Sie und freue mich sehr darüber, dass Sie sich alle so gut an dem Kurs beteiligt haben. Ihre Familien und auch Sie selbst werden sicherlich gut Ihrem neu erworbenen Wissen und Fähigkeiten profitieren! Ich würde mich sehr darüber freuen, weiter mit Ihnen in Kontakt zu bleiben und würde es auch sehr begrüßen, wenn Sie untereinander in Kontakt bleiben und weiterhin Erziehungstipps und Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen.



## HINWEIS

Wenn Sie möchten, können Sie den Eltern auch anbieten, weiterhin als Ansprechperson für Themen der Kindererziehung zur Verfügung zu stehen. Dies sollten Sie aber nur tun, wenn Sie Lust darauf haben, die Eltern auch über den Kurs hinaus ehrenamtlich zu unterstützen. Niemand erwartet von Ihnen, dass Sie dies tun.

- ➔ **Laden Sie die Eltern und Gäste dazu ein, ein letztes Mal zum gemeinsamen Elterncafé zusammenzukommen und den Abschluss des Kurses gemeinsam zu feiern.**





TEIL 4

---

# Elterncafé





# Ansatz

---

Im Anschluss an jede Kurseinheit soll, wenn möglich, für eine weitere Stunde ein sogenanntes Elterncafé angeboten werden. Das Elterncafé eröffnet den teilnehmenden Eltern die Möglichkeit, sich bei Tee, Kaffee und Snacks in einem informellen Rahmen auszutauschen. Die Themen, die während des Elterncafés besprochen oder diskutiert werden, können von den Eltern frei gewählt werden. Die Kursleiter\*innen vermitteln keine weiteren Kursinhalte, können jedoch Themen aus den einzelnen Kurseinheiten aufgreifen, falls dies gewünscht wird. Das Elterncafé bietet so auch eine Möglichkeit, Diskussionen, die während des Kurses aufgetreten sind, weiterzuführen. Dabei sollten die Kursleiter\*innen aber darauf achten, dass die Fortführung der Diskussionen nicht zu einer Verlängerung des Kurses führt, sondern in einem lockeren Rahmen stattfindet.

Viele der Aktivitäten und Übungen während des Elternkurses setzen gegenseitiges Vertrauen der Kursteilnehmer\*innen voraus; Ziel des Elterncafés ist es daher, das Vertrauen zwischen den Eltern untereinander, aber auch zwischen den Eltern und den Kursleiter\*innen zu vertiefen und so die Gruppendynamik zu stärken. Auf diese Weise sollen auch Freundschaften zwischen den Kursteilnehmer\*innen sowie den Aufbau unterstützender Netzwerke zwischen den Eltern gefördert werden.

Das Elterncafé soll für die Teilnehmer\*innen auch eine Gelegenheit sein, sich mit persönlichen Fragen oder individuellen Herausforderungen an die Kursleiter\*innen zu wenden und Informationen zu weiterführenden Unterstützungsangeboten einzuholen. Gleichzeitig können die Kursleiter\*innen den Rahmen des Elterncafés dazu nutzen, weitere Rückmeldungen der Teilnehmer\*innen zu dem Kurs einzuholen und die Bedarfe und Interesse der Gruppe abzufragen. Sofern bei den Eltern Wünsche



IRC / J. WAITE



nach anderen Themen und zusätzlichen Informationen bestehen, können diese geäußert und von den Kursleiter\*innen in den folgenden Kurseinheiten berücksichtigt werden.

## **ROLLE DER KURSLEITER\*INNEN WÄHREND DES ELTERNCAFÉS**

Die Kursleiter\*innen nehmen während des Elterncafés keine aktive, leitende Rolle ein, stehen aber als Ansprechpartner\*innen für Fragen und Gespräche in kleineren Gruppen oder mit Einzelpersonen zur Verfügung. Dabei übernehmen die Kursleiter\*innen jedoch keine individuelle Fallbetreuung, sondern geben bei Bedarf Informationen zu möglichen Unterstützungsangeboten weiter und ermutigen die Eltern, diese in Anspruch zu nehmen. Sowohl Kursleiter\*innen als auch Eltern können sich diesbezüglich natürlich jederzeit ratsuchend an die IRC Projektkoordinatorinnen wenden.

## **VORBEREITUNG UND DURCHFÜHRUNG**

Das Elterncafé soll in einer gemütlichen Atmosphäre stattfinden und den Bedürfnissen und Interessen der teilnehmenden Eltern gerecht werden. Um zu einer positiven Stimmung beizutragen, stellt IRC für das Elterncafé Getränke und Snacks bereit, welche von den Kursleiter\*innen vorab vorbereitet werden. Tische und Stühle können für das Elterncafé zur Seite geschoben oder neu arrangiert werden. So wird die Atmosphäre nach dem Kurs aufgelockert und den Eltern die Möglichkeit gegeben, sich in neuen Konstellationen zusammensetzen. Je nach den Bedürfnissen der Familien können Kinder am Elterncafé teilnehmen, oder weiterhin von dem Angebot der parallelen Kinderbetreuung Gebrauch machen.

## **IDEEN FÜR AKTIVITÄTEN**

Falls bei den Teilnehmer\*innen Interesse besteht, können die Kursleiter\*innen das Elterncafé auch durch weitere Aktivitäten ergänzen und ausgestalten. Auch die Eltern können Vorschläge machen, Ideen einbringen und Aktivitäten selbst anleiten.

Die Aktivitäten während des Elterncafés können an die im Kurs vermittelten Inhalte anknüpfen und diese vertiefen, oder völlig neue Aspekte einbringen. Beispielsweise können während des Elterncafés gemeinsam Lieder gesungen und Spiele gespielt, Entspannungstechniken geübt oder Spielzeuge für Kinder gebastelt werden. Im nachfolgenden Abschnitt werden einige konkrete Ideen für die Ausgestaltung des Elterncafés vorgestellt.





# Mandalas ausmalen

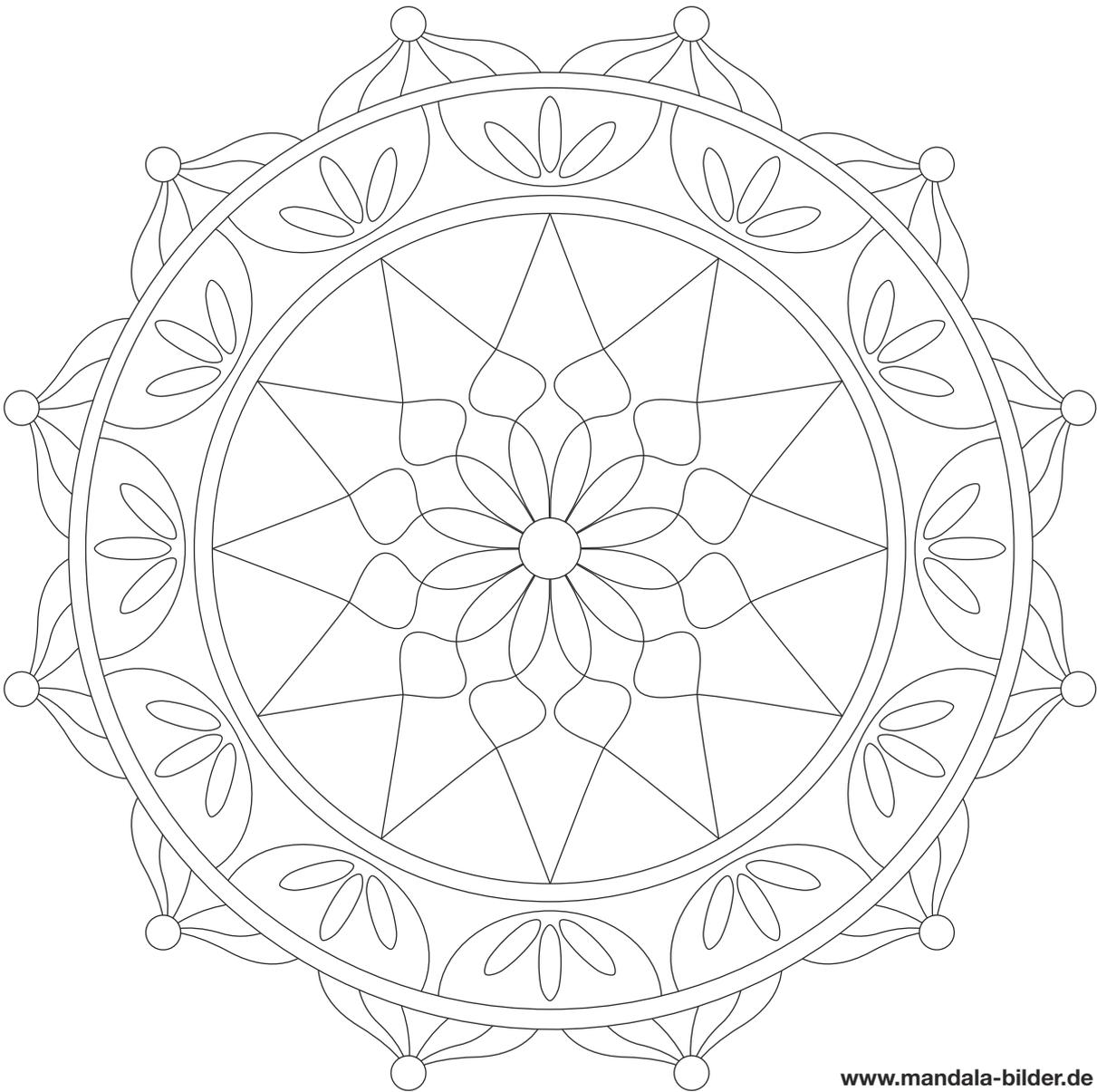
**Passt gut zu:** Kurseinheit 2

 **Material:** Mandala-Vorlagen, weißes Papier, bunte Stifte

Ein Mandala ist ein geometrisches Schaubild, das meist kreisrunde oder quadratische Formen beinhaltet und stets auf den Mittelpunkt orientiert ist. Dem Mandala wird oft eine magische, symbolische oder religiöse Bedeutung zugesprochen. Die kunstvollen Bilder stammen aus dem indischen und tibetischen Kulturraum und werden im Buddhismus und Hinduismus als Meditations-Objekt verwendet.

- ➔ Das Zeichnen und Ausmalen von Mandalas hat eine beruhigende, fast schon meditative Wirkung. Die geometrischen Zeichnungen vermittelt ein Gefühl von Ruhe und Harmonie.
- ➔ Das Einfärben der Mandalas fördert zudem die Konzentrationsfähigkeit und Kreativität. Daher eignet sich diese Aktivität besonders gut im Anschluss an die Kurseinheit 2 zum Thema „Stressbewältigung und Entspannung“, kann jedoch auch nach jeder anderen Kurseinheit aufgegriffen werden.
- ➔ Sofern die Eltern das Ausmalen der Mandalas als entspannend empfinden, können sie von den Kursleiter\*innen dazu ermutigt werden, diese Aktivität in ihren Alltag zu integrieren.
- ➔ Für das Ausmalen von Mandalas werden nur wenige Materialien und wenig Platz benötigt. Die Übung eignet sich auch gut als gemeinsame Aktivität für Eltern und ihre (älteren) Kinder. Das Ausmalen von Mandalas hat auch bei Kindern eine beruhigende Wirkung, mindert Stress und fördert Kreativität.
- ➔ Es existieren verschiedene Arten von Mandalas, die unterschiedlich komplex sind. Bei jüngeren Kinder lohnt es sich, mit simpleren Vorlagen anzufangen oder einfache Muster selbst zu zeichnen. Bei Interesse können die Kursleiter\*innen den Eltern verschiedene Vorlagen für Mandalas ausdrucken und mit nach Hause geben.





[www.mandala-bilder.de](http://www.mandala-bilder.de)





# Handpuppen basteln

**Passt gut zu:** Kurseinheit 4 & 6

✂ **Material:** alte Socken, Nadeln, Stoffkleber, Schere, verschiedenes Bastelmaterial, wie Filz, Knöpfe, Garn, alte Stoffe

Im Kurshandbuch wird die Umsetzung einiger Inhalte mit Hilfe von Rollenspielen eingeübt. Dabei wird darauf hingewiesen, dass die Teilnehmenden die Rollenspiele auch mit einer Handpuppe durchführen können, damit sie nicht selber als Schauspieler\*innen agieren müssen.

Eine Handpuppe ist jedoch nicht nur für Erwachsene bei einem Rollenspiel hilfreich, sondern kann auch bei der Kommunikation mit Kindern helfen. Für Kinder ist es manchmal einfacher mit einer Puppe zu sprechen als direkt mit erwachsenen Personen zu reden. Dank der Kommunikation durch die Handpuppe können die Eltern auf die Sorgen und Fragen ihrer Kinder auf kindgerechte Art und Weise eingehen. Puppen oder auch Stofftiere werden von Kinder oftmals als beste Freund\*innen, die immer da sind und denen sie vertrauen, behandelt.

Das Elterncafé bietet für die Eltern eine Gelegenheit, solche Handpuppen gemeinsam zu basteln. Dies muss nicht während einer Einheit geschehen, sondern kann sich auch über mehrere Wochen hinziehen und zu einem gemeinsamen Projekt der Eltern werden.

- ➔ Die einfachste und günstigste Art, eine Handpuppe herzustellen, ist die Verwendung einer alten Socke. Der Zehenteil der Socke wird dafür zusammengeklappt und als Mund verwendet (ggf. kann der Mund durch Filz oder Pappe verstärkt werden).
- ➔ Das Fersenstück der Socke dient für die Augenpartie.
- ➔ Der Mund, sowie die Augen, Nase und Haare können aus Knöpfen, Wolle, Filz oder verschiedenen Stoffen gestaltet werden.



- ➔ Auch eine ganz simpel gestaltete Sockenpuppe mit Knopfaugen und Haaren aus Wollfäden kann Kindern und Eltern große Freude bereiten! Die Kursleiter\*innen können detaillierte Anleitungen und eine Auswahl an Bastelmaterialien zum Elterncafé mitbringen und die Eltern in der Woche zuvor bitten, Socken (und wenn möglich auch weitere Bastelmaterialien) selbst mitzubringen.





# Kraft-Karten herstellen\*

**Passt gut zu:** Kurseinheit 1, 2 & 8

✂ **Material:** Umschlag, weißes Papier, leere Karteikarten, Stifte, Sachen zum Dekorieren, Kleber, Schere

Das Kraft-Kartenset ist ein selbstgebasteltes Set an Karten, die positive Emotionen und Erinnerungen hervorrufen sollen. In stressigen und schwierigen Momenten können die Eltern auf dieses Set zurückgreifen und sich durch das Anschauen der Karten an schöne Momente erinnern und auf diese Weise Kraft schöpfen. Die Karten werden somit als Stütze eingesetzt, um positive Emotionen hervorzurufen. Ein solches Kartenset kann den Eltern ein Gefühl von Sicherheit vermitteln, weil sie jederzeit darauf zurückgreifen können.

- ➔ Für die Herstellung eines eigenen Kraft-Kartensets werden ein paar Materialien benötigt – leere Kartei- oder Pappkarten, Umschläge, Stifte und verschiedene Sachen, die zum Dekorieren benutzt werden können.
- ➔ Der Umschlag dient als Behälter des Kartensets und soll so gestaltet und dekoriert werden, dass es bei den Eltern positive Emotionen hervorruft, wenn sie ihn zu einem späteren Zeitpunkt in die Hand nehmen.
- ➔ Jede der Karteikarten wird einer Kategorie zugeteilt und bekommt einen entsprechenden Titel. Beispiele für die Kategorien sind unten aufgelistet.

- ➔ Auf den einzelnen Karten werden Begriffe aufgeschrieben oder dargestellt, die ein gutes Gefühl vermitteln, einem gefallen und die Spaß und Freude bringen. Jede der Karten kann mit zusätzlichen Informationen oder Zeichnungen personalisiert werden. Zusätzlich kann auf die Karten die persönliche Entscheidung vermerkt werden, weshalb genau dieser Begriff oder Gegenstand ausgewählt wurde.

## Beispiele für Kategorien:

Nicht alle Teilnehmenden müssen die gleichen Kategorien wählen, die Eltern sollen die einzelnen Kategorien individuell aussuchen. Es können auch Kategorien weggelassen oder neue Kategorien hinzugefügt werden.

- **Mein Lieblingort** – ein Bild oder eine Beschreibung eines Ortes (Vergangenheit, Gegenwart oder Vorstellung), an dem Sie ein großes Gefühl von Frieden und Sicherheit verspüren oder verspürt haben
- **Dankbarkeitsliste** – Dinge, für die ich dankbar bin (z. B. „Meine Gesundheit“ oder „das Lächeln meiner Tochter“)
- **Getränke oder Lebensmittel**, die mir schmecken – Die Sachen sollten leicht zu bekommen sein.
- **Meine Lieblingsbücher** – Bücher, die meine Stimmung heben (Auslassen, wenn die Teilnehmenden nicht lesen und schreiben können).

\* Diese Übung ist inspiriert vom Washington Coalition of Sexual Assault Programs (2006) IPSV Support Group Guide: A Guide to Psychoeducational Support Groups for Survivors of Intimate Partner Sexual Violence, Olympia, WA.



- **Meine Lieblingsmusik** – Musik, die meine Stimmung hebt – nicht traurige Musik
- **Humorvolle oder positive Sprüche oder Bilder**
- **Glückliche Momente und Erinnerungen** aus der Vergangenheit
- **Lustige Aktivitäten**, die mir Spaß machen
- **Meine Unterstützer\*innen** – eine Liste von Menschen, die ich besuchen oder anrufen kann und die für mich da sind und mich aufmuntern können
- **Aktivitäten um Stress abzubauen** – die Methoden sollten einfach umsetzbar sein.
- **Entspannungsübungen**, die bei Ihnen funktionieren – z. B. Durchatmen, Fokussierung auf sich selbst, Muskelentspannung, Gebete etc.

### **ALTERNATIVE**

Anstelle der Kraftkarten kann auch eine „Gute Laune Box“ mit Gegenständen angefertigt werden, wie z. B. Fotos, die einen aufmuntern, ein Beutel vom Lieblingstee, ein Gedicht, ein schöner Stein oder ein kleines Fläschchen gut riechendes Öl, dessen Duft einen auf positive Gedanken bringt. Solche Gegenstände können positive Gedanken teilweise schneller wecken als geschriebene Wörter. Die Kursleiter\*innen können die Eltern auch zu Beginn des Kurses dazu ermutigen, eine solche Box anzulegen, und diese über den Kurszeitraum nach und nach mit Gegenständen und aufgeschriebenen Tipps an sich selbst zu füllen.





# Zeichnen, Malen oder Basteln

**Passt gut zu:** Kurseinheit 4

✂ **Material:** weißes Papier, vers. Stifte, vers. Bastelmaterial, Kleber, Stifte

Das Elterncafé kann auch für freies Malen, Basteln oder Zeichnen genutzt werden, sofern sich die Räumlichkeiten dafür eignen und die Eltern Lust darauf haben. Die Kursleiter\*innen sollten mögliche kreative Einheiten vorab mit den Eltern besprechen und die Materialien dafür mit Unterstützung durch IRC besorgen und bereitstellen.

- ➔ Durch gemeinsames Malen, Basteln oder Zeichnen wird nicht nur die Kreativität der Eltern, sondern auch ihre Achtsamkeit gefördert. In Frage kommt das Malen mit besonderen Farben, das Basteln dekorativer Elemente, das Verzieren von Kerzen oder anderen Gegenständen, die Herstellung von Schmuck oder Kinderspielzeug und vieles mehr.
- ➔ Die Eltern können auch gerne selbst Ideen einbringen und kreative Einheiten anleiten. Die Kursleiter\*innen sollten aber darauf achten, dass für die Kreativeinheiten preisgünstige und einfach zu erwerbende Materialien verwendet werden, damit die Eltern die Aktivitäten auch zu Hause umsetzen können.
- ➔ Wichtig ist außerdem, dass die kreative Aktivität Spaß und Entspannung bereitet und die Eltern dadurch nicht unter Druck gesetzt werden. Jede Person soll in ihrem eigenen Tempo und Vorstellungen arbeiten können, oder den anderen einfach nur dabei zuschauen.

- ➔ Bei den kreativen Aktivitäten können auch die Kinder gut eingebunden werden. Die Kursleiter\*innen können den Eltern auch einige Bastelmaterialien mit nach Hause geben, damit sie begonnene Projekte mit ihren Kindern Zuhause beenden können.

## Ideen zum Malen, Basteln oder Zeichnen:

- Naturbilder (z. B. Blumen, Bäume, Tiere)
- mitgebrachte Gegenstände anmalen oder dekorieren.
- Fenster- oder Zimmerdekorationen
- Girlanden
- Schlüsselanhänger
- Sachen, die zu Feiertagen oder Jahreszeiten passen
- kleine Schachteln, Körbe oder Aufbewahrungsboxen





# Backen oder Kochen

**Passt gut zu:** Kurseinheit 7

 **Material:** Back- und Kochutensilien und Lebensmittel

Gemeinsame Mahlzeiten, sowie die gemeinsame Zubereitung von Essen verbinden. Sofern sich die Räumlichkeiten dafür eignen, kann während des Elterncafés auch gemeinsam gekocht oder gebacken werden. Die begrenzte Zeit während des Elterncafés eignet sich jedoch eher für die Zubereitung von schnellen Kleinigkeiten.

- ➔ Den Eltern bringt es sicher Spaß, gemeinsam Spezialitäten aus ihren Herkunftsländern zu kochen. Die Kursleiter\*innen können die Eltern dazu ermutigen, Vorschläge zu machen und eigene Rezepte mitzubringen.
- ➔ Dabei sollten die Kursleiter\*innen aber darauf achten, dass das gemeinsame Kochen oder Backen bei den Eltern eine positive Stimmung erzeugt, und Gefühle von Heimweh oder andere negative Emotionen abgefangen werden können.
- ➔ Während des Kochens und Backens kann die Kursleiter\*innen Themen zur gesunden Ernährung oder Essensrituale aufgreifen und mit den Teilnehmenden diskutieren. Das gemeinsame Kochen oder Backen schließt daher besonders gut an die Kurseinheit 7 „Gesunde Ernährung und Aktivitäten“ an.

- ➔ Anwesende Kinder, die schon alt genug sind, können beim Zubereiten mithelfen. Die Kursleiter\*innen sollten die Eltern dazu ermutigen, mit ihren Kindern Zuhause unterschiedliche Sachen zu kochen oder zu backen und auch ab und zu neue Ideen umzusetzen.



## HINWEIS

Erinnern Sie die Eltern daran, dass nicht nur Mädchen beim Kochen und Backen mithelfen sollen, sondern dass auch Jungs Lust und Spaß an solchen Aktivitäten haben und in die Zubereitung eingebunden werden sollen.





# Singen und Tanzen

**Passt gut zu:** Kurseinheit 6 oder als Ritual

✂ **Material:** Technik, um Musik abzuspielen, genügend Raum

Musik ist in vielen Ländern und Kulturen ein wichtiger Teil des Lebens. Die Zeit während des Elterncafés kann daher auch zum gemeinsamen Singen oder sogar Tanzen genutzt werden.

- ➔ Die Eltern können eigene Vorschläge für Lieder mitbringen und/oder die Kursleiter\*innen bereiten etwas vor.
  - ➔ Es soll auch bei dieser Aktivität darauf geachtet werden, dass bei den Eltern durch das gemeinsame Musizieren eine positive und fröhliche Stimmung erzeugt wird und keine negativen Erinnerung oder Gefühle erweckt werden.
  - ➔ Die Eltern können gemeinsam Kinderlieder singen und sich gegenseitig neue Lieder beibringen, die sie gemeinsam mit ihren Familien zu Hause singen können. Dabei kann an die Kurseinheit 6, in der gemeinsam Schlaflieder gesungen werden, angeschlossen werden.
  - ➔ Die Kursleiter\*innen können auch dazu anregen, das Elterncafé jede Woche mit einem gemeinsamen Lied anzufangen oder zu beenden, um ein weiteres stabilisierendes Ritual einzuführen.
  - ➔ Das gemeinsame Musizieren kann auch meditativ gestaltet und als Entspannungsmethode genutzt werden. Dafür eignet sich ruhige, sich wiederholende Musik.
- ➔ Die Kursleiter\*innen und Eltern können über ihre Handys oder mitgebrachte Musikboxen auch während des Elterncafés gemeinsam Musik hören und gegebenenfalls auch dazu tanzen. Wichtig ist auch bei dieser Aktivität, dass sich alle Eltern wohl fühlen und niemand zum Singen oder Tanzen gedrängt wird.
  - ➔ Natürlich können auch die Kinder in alle musikalischen Aktivitäten mit eingebunden werden.



TEIL 5

---

# Handouts







# Handout: „Anzeichen von Stress“

(Kurseinheit 2)

ANZEICHEN VON STRESS	
PHYSISCH	EMOTIONAL
<ul style="list-style-type: none"><li>– Schlafstörungen</li><li>– Magenschmerzen, Übelkeit oder Durchfall</li><li>– Schnelle Herzfrequenz</li><li>– Starke Müdigkeit</li><li>– Muskelzittern und Verspannungen</li><li>– Rücken- und Nackenschmerzen</li><li>– Kopfschmerzen</li><li>– Unfähigkeit zur Entspannung und Erholung</li><li>– Ausbleiben der Periode bei Frauen</li><li>– Häufigeres Kranksein</li><li>– Gewichtszunahme oder -abnahme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Starke Stimmungsschwanken (sich in einem Moment glücklich und im nächsten Moment traurig fühlen)</li><li>– Gefühl der ‚Überemotionalität‘</li><li>– Schnelle Gereiztheit</li><li>– Wut</li><li>– Entmutigt fühlen, Hoffnungsverlust</li><li>– Depression und Traurigkeit</li><li>– Mangelndes Vertrauen in andere Menschen</li><li>– Angstzustände</li><li>– Emotionslosigkeit / Gefühl der Leere</li><li>– Entfremdung und Verlust des Verbindungsgefühls</li><li>– Zunehmend negative Lebenseinstellung</li><li>– Bedeutungsverlust (Zweifel oder Wut auf Gott)</li></ul>
MENTAL	VERHALTENSORIENTIERT
<ul style="list-style-type: none"><li>– Konzentrationsschwierigkeiten</li><li>– Verwirrung</li><li>– Vergesslichkeit</li><li>– Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung</li><li>– Träume oder Alpträume</li><li>– Aufdringliche und unwillkürliche Gedanken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Risikobereitschaft (z. B. rücksichtsloses Autofahren)</li><li>– Zu viel oder zu wenig essen</li><li>– Verstärktes Rauchen</li><li>– Energielosigkeit</li><li>– Große Anspannung</li><li>– Unruhe</li><li>– Aggression und verbale Ausbrüche</li><li>– Alkohol- oder Drogenkonsum</li><li>– Zwanghaftes Verhalten (z. B. Nägelkauen) oder nervöse Ticks</li><li>– Rückzug und Isolierung</li></ul>





# Handout: „Entspannungstechniken“

(Kurseinheit 2)

## Eine Minute, um den Geist zu konzentrieren

Die Konzentration des Geistes hilft Ihnen, sich zu konzentrieren, mehr Aufmerksamkeit auf das zu richten, was um Sie herum ist, und verhindert, dass Ihr Geist herumirrt. Es hilft Ihrem Gehirn, besser zu funktionieren und senkt Ihre Herzfrequenz und Ihren Blutdruck.

Dies ist eine einfache Übung, die Sie jederzeit den ganzen Tag über machen können.

- ➔ **Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um es auszuprobieren. Überprüfen Sie Ihre Uhr und notieren Sie die Uhrzeit.**
- ➔ **Für die nächsten 60 Sekunden ist es Ihre Aufgabe, Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung zu richten.**
- ➔ **Es ist nur für eine Minute, aber es kann sich wie eine Ewigkeit anfühlen. Halten Sie Ihre Augen geöffnet und atmen Sie normal.**
- ➔ **Seien Sie bereit, Ihren Verstand davon abzuhalten, abzudriften (weil er das wird) und Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem zu lenken, wenn er das tut.**

Denken Sie daran, dass diese Übung kein Wettbewerb oder eine persönliche Herausforderung ist.

Sie können bei dieser Übung nicht versagen; Sie können sie nur durchleben.

Nutzen Sie diese Übung mehrmals am Tag, um Ihren Geist im gegenwärtigen Moment wiederherzustellen und Ihren Geist zu Klarheit und Frieden zu bringen.

## Der sichere Ort

➔ **Begeben Sie sich in eine bequeme Position und lesen Sie den folgenden Text:**

- Stellen Sie sich einen Ort oder eine Szene vor, an dem Sie sich ruhig, sicher und glücklich fühlen. Dies kann ein Ort sein, an den Sie sich erinnern, (vielleicht aus dem Urlaub); oder es kann ein Ort sein, von dem Sie gehört haben (vielleicht in einer Geschichte); oder aber es kann ein Ort sein, den Sie selbst erfinden.
- Atmen Sie ein paar Mal tief und ruhig durch. Schließen Sie die Augen und atmen Sie normal weiter. Stellen Sie sich ein Bild von Ihrem sicheren Platz vor und dass Sie dort gerade stehen oder sitzen.
- Können Sie sich dort sehen? Schauen Sie sich in Ihrer Vorstellung um. Was sehen Sie? Was sehen Sie direkt in Ihrer Nähe? Schauen Sie sich die Details an und woraus sie bestehen. Sehen Sie die verschiedenen Farben. Stellen Sie sich vor, Sie strecken die Hand aus und greifen danach. Wie fühlt es sich an?
- Werfen Sie nun einen Blick in die Ferne. Was können Sie sehen? Schauen Sie, was sich in der Ferne befindet. Betrachten Sie die verschiedenen Farben und Formen und Schatten.
- Dies ist Ihr besonderer Ort und Sie können sich alles vorstellen, was Sie wollen. Wenn Sie dort sind, fühlen Sie sich ruhig und geborgen.



- Stellen Sie sich Ihre nackten Füße auf dem Boden vor. Wie fühlt sich der Boden an? Gehen Sie langsam umher und beobachten Sie die Dinge dort. Sehen Sie, wie sie aussehen und wie sie sich anfühlen.
- Was können Sie hören? Vielleicht die sanften Geräusche des Windes, der Vögel oder des Meeres. Können Sie die Wärme der Sonnenstrahlen auf Ihrem Gesicht spüren? Was riechen Sie? Vielleicht ist es die Seeluft, oder Blumen oder vielleicht sogar Ihr Lieblingsgericht?
- An Ihrem besonderen Ort können Sie die Dinge sehen, die Sie wollen, sich vorstellen, sie zu berühren und zu riechen, und Sie können wohltuende Klänge hören. Sie fühlen sich gelassen und glücklich.
- Schauen Sie sich einfach noch einmal in Ihrer Vorstellung um. Denken Sie daran, dass dies Ihr besonderer Ort ist. Er wird immer da sein. Sie können sich immer vorstellen, da zu sein, wenn Sie Ruhe, Sicherheit und Zufriedenheit brauchen. Bereiten Sie sich jetzt darauf vor, Ihre Augen zu öffnen und Ihren besonderen Ort vorerst zu verlassen. Sie können dorthin zurück, wann immer Sie wollen.

## **Kurze Kopfmassage**

Diese kurze Massage wirkt beruhigend und kann dabei helfen, sich zu entspannen und die Gesichtsmuskeln zu lockern – oft merken wir gar nicht, dass wir auch im Gesicht angespannt sein können!

- ➔ **Konzentrieren Sie sich in den wenigen Minuten, in denen Sie sich massieren, ganz auf sich. Es kann angenehm sein, dabei die Augen zu schließen.**
- ➔ **Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Die Füße sollten ungefähr hüftbreit auseinander auf dem Boden stehen. Konzentrieren Sie sich nur auf Ihren Atem.**

- ➔ **Legen Sie Ihre Hände an die Stirn und spreizen Sie dabei Ihre Finger. Die Fingerspitzen berühren den oberen Haaransatz. Nun fahren Sie mit Ihren Fingern langsam über Ihren Kopf oder durch Ihre Haare zum Hinterkopf. Der Druck sollte dabei sanft sein. Ziehen Sie die Hände anschließend mit leichten Druck über die Ohren wieder nach vorne. Wiederhole diese Massage ca. 10-mal.**
- ➔ **Weiter geht es mit einer Massage der Schläfen. Legen Sie dazu Ihren Zeige- und Mittelfinger auf die Schläfen und massieren Sie diese mit kleinen kreisförmigen Bewegungen. Diese Massage kann ca. 10-mal im Uhrzeigersinn und 10-mal gegen den Uhrzeigersinn durchgeführt werden.**
- ➔ **Auch dem Nacken tut eine kurze Massage gut. Tasten Sie dazu Ihre Halswirbelsäule nach einem hervorspringenden Wirbel ab. Legen Sie dann eine Hand neben diesen Wirbel. Nun streichen Sie mit sanften Druck von diesem Punkt entlang des Nackenmuskels vor zum Schlüsselbein. Wiederholen Sie diese Übung 10-mal und wechseln Sie dann zur anderen Hand und wiederhole dies ebenfalls. Versuchen Sie, Ihre Schultern währenddessen zu entspannen.**



### **HINWEIS**

Die kurze Kopfmassage sollte auch bei Frauen möglich sein, die ein Kopftuch tragen. Achten Sie jedoch darauf, dass sich alle Teilnehmenden bei der Durchführung der Kopfmassage wohl fühlen. Die Massage funktioniert auch, wenn einzelne Schritte ausgelassen oder angepasst werden. Der





# Handout: „Meilensteine der Entwicklung“

(Kurseinheit 4)



## HINWEIS

Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Die Meilensteine in diesem Handout sind nur als Anhaltspunkte gedacht. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Kind einen Meilenstein noch nicht erreicht haben sollte oder wenn sich andere Kinder in ihrem Umfeld etwas schneller oder langsamer entwickeln – das ist völlig normal. Versuchen Sie, Ihr Kind nicht zu sehr mit anderen Kindern zu vergleichen. Nehmen Sie mit einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt Kontakt auf, falls Sie zur Entwicklung Ihres Kindes Fragen haben oder sich Sorgen machen.

### Soziale/emotionale Entwicklung (soziale Interaktionen)

#### 2 Monate

- Beginnt, Leute anzulächeln
- Kann sich für kurze Zeit selbst beruhigen (z. B. indem es an der eigenen Hand nuckelt)
- Versucht, die Eltern anzusehen

#### 4 Monate

- Lächelt spontan, besonders als Reaktion auf Menschen
- Spielt gerne mit Menschen und weint, wenn das Spielen aufhört
- Kopiert einige Bewegungen und Gesichtsausdrücke (wie Lächeln oder Stirnrunzeln)

#### 6 Monate

- Kennt bekannte Gesichter und beginnt zu wissen, ob jemand ein Fremder ist
- Spielt gerne mit anderen, insbesondere mit Eltern
- Reagiert auf die Emotionen anderer Menschen und wirkt oft glücklich

#### 9 Monate

- Kann Angst vor Fremden haben
- Kann bei bekannten Erwachsenen anhänglich sein
- Hat Lieblingsspielzeuge/ Kuscheltiere



1 Jahr	18 Monate
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reagiert Fremden gegenüber schüchtern oder nervös</li> <li>- Weint, wenn die Mama oder Papa ihn/ sie verlassen</li> <li>- Hat Lieblingsdinge und -personen</li> <li>- Zeigt in manchen Situationen Angst</li> <li>- Wiederholt Geräusche oder Aktionen, um Aufmerksamkeit zu erregen</li> <li>- Streckt Arm oder Bein aus, um beim Anziehen zu helfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gibt gerne Dinge an andere weiter (zum Spiel)</li> <li>- Kann Trotz- oder Wutanfälle haben</li> <li>- Kann Angst vor Fremden haben</li> <li>- Zeigt Zuneigung zu vertrauten Menschen</li> <li>- Spielt einfache Scheinspiele, wie z. B. das Füttern einer Puppe</li> <li>- Kann sich in neuen Situationen an die Eltern klammern</li> <li>- Zeigt mit den Fingern, um anderen etwas zu zeigen</li> </ul>
2 Jahre	3 Jahre
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopiert andere, insbesondere Erwachsene und ältere Kinder</li> <li>- Aufgedreht, wenn er/ sie mit anderen Kindern zusammen ist</li> <li>- Zeigt mehr und mehr Unabhängigkeit</li> <li>- Zeigt trotziges Verhalten (will nicht das tun, was ihm/ ihr gesagt wurde)</li> <li>- Spielt hauptsächlich neben anderen Kindern, beginnt aber auch andere Kinder ins Spiel einzubeziehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopiert Erwachsene und Freunde</li> <li>- Zeigt ohne Aufforderung Zuneigung zu Freunden</li> <li>- Wechselt sich beim Spielen ab</li> <li>- Zeigt Sorge um weinenden Freund</li> <li>- Versteht die Idee von „meins“ und „deins“</li> <li>- Zeigt ein breites Spektrum an Emotionen</li> <li>- Trennt sich leicht von Mutter und Vater</li> <li>- Kann bei größeren Änderungen in der Routine verärgert sein</li> </ul>
4 Jahre	5 Jahre
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Genießt neue Dinge</li> <li>- Spielt „Mutter, Vater, Kind“</li> <li>- Ist zunehmend kreativ mit Fantasiespielen</li> <li>- Spielt zusammen mit anderen Kindern</li> <li>- Kann oft nicht unterscheiden, was real ist und was vorgetäuscht ist</li> <li>- Spricht darüber, was ihm/ ihr gefällt und woran er/sie interessiert ist</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Möchte Freunden gefallen</li> <li>- Will wie seine/ ihre Freunde sein</li> <li>- Besseres Einverständnis mit Regeln</li> <li>- Singt, tanzt und schauspielert gerne</li> <li>- Ist sich des eigenen Geschlechts bewusst</li> <li>- Kann unterscheiden, was real ist und was vorgetäuscht ist</li> <li>- Zeigt mehr Unabhängigkeit (z. B. kann er einen Nachbarn von nebenan selbst besuchen)</li> </ul>



## Sprachliche Entwicklung (Kommunikation)

2 Monate	4 Monate
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brabbelt, macht glucksende Geräusche</li> <li>- Dreht den Kopf zu Geräuschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beginnt zu plappern</li> <li>- Lacht mit Ausdruck und kopiert Geräusche, die er/sie hört</li> <li>- Weint auf verschiedene Weise, um Hunger, Schmerz oder Müdigkeit zu zeigen</li> </ul>
6 Monate	9 Monate
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reagiert auf Geräusche, indem er/ sie selbst Geräusche erzeugt</li> <li>- Reiht Vokale aneinander, wenn er/ sie plappert („ah“, „eh“, „oh“) und wechselt sich gerne mit den Eltern ab, während er/ sie Geräusche macht</li> <li>- Reagiert auf den eigenen Namen</li> <li>- Macht Geräusche, um Freude und Missfallen zu zeigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Versteht das Wort „Nein“</li> <li>- Macht viele verschiedene Geräusche wie „mamamama“ und „bababababa“</li> <li>- Kopiert Geräusche und Gesten von anderen</li> <li>- Zeigt mit den Fingern auf Dinge</li> </ul>
1 Jahr	18 Monate
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reagiert auf einfache gesprochene Anfragen</li> <li>- Verwendet einfache Gesten, wie z. B. Kopfschütteln für „Nein“ oder Winken für „Tschüss“</li> <li>- Sagt „Mama“, „Dada“ und Ausrufe wie „uh-oh!“</li> <li>- Versucht, Worte nachzusprechen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spricht einige einzelne Worte</li> <li>- Sagt „Nein“ und schüttelt dabei den Kopf</li> <li>- Deutet auf etwas, um zu zeigen, dass er/ sie es haben will</li> </ul>



2 Jahre	3 Jahre
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeigt auf Dinge oder Bilder, wenn diese benannt werden</li> <li>- Kennt Namen von vertrauten Personen und Körperteilen</li> <li>- Spricht Sätze mit 2 bis 4 Worten</li> <li>- Folgt einfachen Anweisungen</li> <li>- Wiederholt Wörter, die er/ sie im Gespräch zufällig aufgeschnappt hat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Befolgt Anweisungen mit 2 oder 3 Schritten</li> <li>- Kann die bekanntesten Dinge benennen</li> <li>- Sagt Vorname, Alter und Geschlecht</li> <li>- Sagt Worte wie „Ich“, „mein“, „wir“ und „du“ und einige Worte im Plural (Autos, Hunde, Katzen)</li> <li>- Spricht gut genug, damit Fremde es meistens verstehen können</li> <li>- Führt ein Gespräch mit 2 bis 3 Sätzen fort</li> </ul>
4 Jahre	5 Jahre
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennt einige Grundregeln der Grammatik, wie z. B. die korrekte Verwendung von „er“ und „sie“</li> <li>- Singt auswendig ein Lied oder sagt ein Gedicht auf</li> <li>- Erzählt Geschichten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spricht sehr deutlich</li> <li>- Erzählt mit ganzen Sätzen eine einfache Geschichte</li> <li>- Verwendet die Zukunftsform, z. B. „Oma wird kommen“</li> </ul>



## Kognitive Entwicklung (Lernen, Denken, Problemlösen)

2 Monate	4 Monate
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Achtet auf Gesichter</li> <li>– Beginnt, den Dingen mit den Augen zu folgen und erkennt Menschen aus der Ferne</li> <li>– Fängt an, gelangweilt zu handeln (Schreie, hektisch), wenn sich die Aktivität nicht ändert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Zeigt, dass er/sie glücklich oder traurig ist</li> <li>– Reagiert auf Zuneigung</li> <li>– Verwendet Hände und Augen zusammen, z. B. um ein Spielzeug zu sehen und nach ihm zu greifen</li> <li>– Folgt beweglichen Dingen mit Augen von einer Seite zur anderen</li> <li>– Erkennt vertraute Menschen und Dinge aus der Ferne</li> </ul>
6 Monate	9 Monate
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Schaut sich nach Dingen in der Nähe um</li> <li>– Führt Dinge zum Mund</li> <li>– Zeigt Neugierde auf Dinge und versucht, Dinge zu erreichen, die außerhalb der Reichweite liegen</li> <li>– Beginnt, die Dinge von einer Hand in die andere zu geben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Beobachtet die Richtung von einem Objekt, wenn es fällt</li> <li>– Sucht nach Dingen, die man vor seinen/ ihren Augen versteckt</li> <li>– Steckt Dinge in seinen / ihren Mund</li> <li>– Bewegt die Dinge problemlos von einer Hand zur anderen</li> </ul>
1 Jahr	18 Monate
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Erkundet die Dinge auf verschiedene Weise, wie z. B. Schütteln, Klopfen, Werfen</li> <li>– Sieht auf das Objekt, wenn es genannt wird</li> <li>– Kopiert Gesten</li> <li>– Beginnt, die Dinge richtig zu verwenden, z. B. trinkt aus einer Tasse, bürstet die Haare</li> <li>– Legt Dinge in einen Behälter, nimmt Dinge aus einem Behälter heraus</li> <li>– Folgt einfachen Anweisungen wie „Heb das Spielzeug auf“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Weiß, wozu gewöhnliche Dinge dienen, z. B. Telefon, Bürste, Löffel</li> <li>– Deutet auf etwas, um die Aufmerksamkeit anderer zu erregen</li> <li>– Zeigt auf einen Körperteil</li> <li>– Kritzelt selbstständig</li> <li>– Kann einfachen verbalen Befehlen ohne Gesten folgen; z. B. sich setzen, wenn Sie sagen: „Hinsetzen“</li> </ul>



2 Jahre	Jahre
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beginnt, Formen und Farben zu sortieren</li> <li>- Vervollständigt Sätze und Reime in bekannten Büchern</li> <li>- Spielt einfache Fantasiespiele</li> <li>- Baut Türme aus 4 oder mehr Bauklötzen</li> <li>- Befolgt zweistufige Anweisungen wie „Nimm deine Schuhe und stelle sie in den Schrank.“</li> <li>- Benennt Gegenstände in einem Bilderbuch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kann Spielzeug mit Knöpfen, Hebeln und beweglichen Teilen handhaben</li> <li>- Spielt Fantasiespiele mit Puppen, Tieren und Menschen</li> <li>- Kann Puzzles mit 3 oder 4 Teilen lösen</li> <li>- Versteht, was „zwei“ bedeutet</li> <li>- Ab- und Zuschrauben von Deckeln oder Betätigen der Türklinke</li> </ul>
4 Jahre	5 Jahre
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benennt einige Farben und Zahlen</li> <li>- Versteht das Konzept des „Zählens“</li> <li>- Beginnt, ein Zeitverständnis zu haben</li> <li>- erinnert sich an Teile einer Geschichte</li> <li>- Zeichnet eine Person mit 2 oder 4 Körperteilen</li> <li>- Spielt Brett- oder Kartenspiele</li> <li>- Erzählt Ihnen, was er/sie denkt, was als nächstes in einem Buch passieren wird</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zählt 10 oder mehr Dinge</li> <li>- Kann eine Person mit mindestens 6 Körperteilen zeichnen</li> <li>- Kann einige Buchstaben oder Zahlen kopieren</li> <li>- Kopiert ein Dreieck und andere geometrische Formen</li> <li>- Kennt Dinge, die täglich benutzt werden, wie Geld und Lebensmittel</li> </ul>



## Körperliche Entwicklung (Bewegung)

2 Monate	4 Monate
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kann den Kopf hochhalten und beginnt sich in Bauchlage nach oben zu drücken</li> <li>– Macht sanftere Bewegungen mit Armen und Beinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hält den Kopf ruhig und ohne Stütze</li> <li>– Drückt sich auf den Beinen ab, wenn die Füße auf einer harten Oberfläche sind</li> <li>– Kann sich möglicherweise vom Bauch auf den Rücken drehen</li> <li>– Kann ein Spielzeug halten und schütteln und mit baumelnden Spielzeugen spielen</li> <li>– Kann sich in Bauchlage auf den Ellbogen abdrücken</li> </ul>
6 Monate	9 Monate
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dreht sich in beide Richtungen (vom Bauch auf den Rücken, vom Rücken auf den Bauch)</li> <li>– Beginnt ohne Halt zu sitzen</li> <li>– Trägt Gewicht auf den Beinen und kann wippen</li> <li>– Wippt hin und her, krabbelt manchmal zunächst rückwärts und dann vorwärts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Steht, hält sich fest</li> <li>– Kann selbständig in die Sitzposition gelangen</li> <li>– Sitzt ohne jeglichen Halt</li> <li>– Zieht sich hoch, um aufzustehen</li> <li>– Krabbelt</li> </ul>
1 Jahr	18 Monate
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Setzt sich ohne Hilfe hin</li> <li>– Zieht sich zum Stehen hoch, läuft an Möbeln entlang (hält sich dabei daran fest)</li> <li>– Kann ein paar Schritte machen, ohne sich festzuhalten</li> <li>– Kann alleine stehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Läuft alleine</li> <li>– Kann Stufen hinaufgehen und rennen</li> <li>– Zieht Spielzeug beim Gehen</li> <li>– Kann beim Ausziehen helfen</li> <li>– Trinkt aus einer Tasse</li> <li>– Isst mit einem Löffel</li> </ul>



2 Jahre	3 Jahre
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Steht auf Zehenspitzen</li> <li>- Schießt und wirft einen Ball</li> <li>- Beginnt zu rennen</li> <li>- Klettert ohne Hilfe auf Möbel und wieder herunter</li> <li>- Geht (mit Hilfe) Treppen rauf und runter</li> <li>- Malt oder kopiert gerade Linien und Kreise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klettert gut</li> <li>- Rennt mit Leichtigkeit</li> <li>- Läuft die Treppe auf und ab, ein Fuß auf jeder Stufe</li> </ul>
4 Jahre	5 Jahre
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Springt und steht bis zu 2 Sekunden lang auf einem Fuß</li> <li>- Fängt meistens einen Ball</li> <li>- Schüttet, schneidet unter Aufsicht und zerdrückt sein Essen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüpf; kann eventuell über etwas drüber springen</li> <li>- Benutzt eine Gabel und einen Löffel und manchmal ein unscharfes Messer</li> <li>- Kann alleine zur Toilette gehen</li> <li>- Schaukelt und klettert</li> </ul>





# Handout „Ideen für Spiele“

(Kurseinheit 4)

## Für Babys > 1 Jahr alt:

### „Vormachen und Nachmachen“

Vormachen und Nachmachen ist eine Technik, die hilft, das Gehirn eines Babys zu stimulieren. Eltern und Kinder werden das, was der andere tut, nachmachen. Eltern können ihre Babys anlächeln und ihnen sagen, dass sie zurücklächeln sollen. Dann sollten sie nachmachen, was ihr Kind tut. Sie können ihren Klang, ihre Geste oder die Gesichter nachahmen, die sie machen, um mit ihnen zu interagieren.

Im Unterkapitel „Vormachen und Nachmachen“ in der Kurseinheit 4 wird dieses Spiel vertieft behandelt.

## Für 1–3 Jährige:

### „Wo ist etwas Blaues?“

Eltern mit Kindern ab einem Jahr können ihren Kindern Fragen wie „Wo ist etwas Blaues?“ stellen und das Kind auf all die blauen Dinge im Raum zeigen lassen. Oder die Kinder können draußen gefragt werden: „Wo ist ein Baum?“. Sie können dann auf alle Bäume zeigen, die sie sehen. Dieses Spiel kann auch ausgebaut werden. Beispielsweise können die Eltern nach einem blauen und kleinem Gegenstand fragen.

## Für 3–5 Jährige:

### „Ich sehe was, was du nicht siehst“

Eine Person sucht sich schweigend etwas aus, das sie um sich herum sehen kann, ohne zu verraten, was es ist. Dann sagt sie: „Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist...“ und geben einen Hinweis auf das, was sie identifiziert haben. Zum Beispiel „Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist gerade“.

Andere versuchen, das zu erraten, indem sie Fragen stellen, die nur mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden können.

## Für 6–11 Jährige

### Konzentration-Spiel:

Spiele und Übungen, in denen die Konzentration gefördert wird, sind für Kinder wie auch für Eltern sehr wichtig. Konzentration kann man spielerisch üben, indem eine Person 4 verschiedene Gegenstände für alle anderen sichtbar auf den Tisch legt. Nach nur 5 Sekunden werden alle Gegenstände wieder verdeckt. Nun kann jemand aus der Gruppe die gesehenen Gegenstände nennen. Das Spiel kann mit anderen Gegenständen wiederholt und ggf. kann die Anzahl der Gegenstände erhöht werden.

Bei kleineren Kinder kann mit 3 Gegenständen gestartet werden. Wenn es für ältere Kinder mit 4 Gegenständen zu einfach wird, kann die Anzahl Gegenstände jederzeit erhöht werden: erst 5, dann 6, vielleicht sogar 7 Gegenstände! Alternativ kann auch eine Liste von Wörter oder Zahlen gezeigt werden, die dann von den Kindern wiedergegeben wird.



## „Kategorien“

Jede Person bekommt ein Stift und ein Papier und wird gebeten, 5 Spalten zu machen (eine kleine Spalte und vier größere Spalten). Die erste Spalte wird frei gelassen, in den anderen vier Spalten werden die Begriffe – Name, Ort, Tier und Nahrungsmittel eingetragen. Eine Person fängt an, in Gedanken das Alphabet aufzuzählen. Eine andere Person aus der Gruppe sagt „Stopp“. Die Person, die das Alphabet aufgezählt hat, teilt mit, bei welchem Buchstaben sie gestoppt wurde. Alle schreiben nun passende Wörter mit diesem Anfangsbuchstaben in die verschiedenen Kategorien. Sobald eine Person alle Kategorien ausgefüllt hat, ruft sie „Stopp“. Die Person, die alle Kategorien als Erste/r korrekt ausgefüllt hat, gewinnt diese Runde.

Beispiel:

	Name	Ort	Tier	Nahrungsmittel
A	Ali	Ägypten	Affe	Ananas

### ⟷ ALTERNATIVE

Dieses Spiel setzt voraus, dass die Eltern Schreiben können. Alternativ können die Begriffe auch gezeichnet werden.

## „A bis Z-Rennen“:

- ➔ Es sollen zwei Gruppen gebildet werden. Jede Gruppe braucht Papier und Stifte. Es soll gemeinsam ein Thema gewählt werden (z. B. Lebensmittel, Sport oder Orte). Die Kategorie sollte möglichst vielfältig sein.
- ➔ In jedem Team beginnt eine Person, indem sie ein Wort mit dem Anfangsbuchstaben „A“ bezogen auf die Kategorie schreibt. Wird die Kategorie „Lebensmittel“ ausgewählt, so könnte „Apfel“ als Begriff aufgeschrieben werden. Das Papier und der Stift werden dann an die nächste Person weitergegeben. Diese schreibt ein Begriff mit dem Anfangsbuchstaben „B“ auf (z. B. Banane). Wird zu einem Buchstaben kein Wort gefunden, kann dieser frei gelassen werden.
- ➔ Das erste Team, das den Buchstaben „Z“ erreicht, ruft Stopp. Jetzt werden die aufgeschriebenen Wörter gezählt – das Team, das die meisten Begriffe gefunden hat, gewinnt!



### VORSICHT

Dieses Spiel ist nicht geeignet, wenn die Teilnehmer\*innen nicht lesen oder schreiben können. Die Kursleiter\*innen sollten aufpassen, dass die Teilnehmer\*innen nicht überfordert sind oder sich schlecht fühlen, wenn sie nicht perfekt Schreiben und Lesen können. Zudem sollen die Kursleiter\*innen die Eltern, die Analphabeten sind, ermutigen, dass sie ihre Kinder trotzdem in den schulischen Fähigkeiten unterstützen können. Spiele, wie Geschichten erzählen oder verschiedenen Konzentrationsspiele können ohne Schreiben und Lesen gespielt werden.



## **„Unsere Katze“:**

- ➔ **Der Gruppe wird ein Katzenbild gezeigt (es kann auch ein anderes Tier gewählt werden).**
- ➔ **Jede Person soll eine Beschreibung für diese Katze überlegen, die mit ihrem oder seinem Anfangsbuchstaben des Namens anfängt. Beispielsweise kann eine Person, die Manar heißt, die Katze als „mutig“ bezeichnen. Sie sagt dann: „Unsere Katze ist... mutig.“**
- ➔ **Die nächste Person wiederholt diese Beschreibung und fügt eine weitere Beschreibung an. Sie/Er verwendet dafür den Anfangsbuchstaben ihres/seines Namens. Wenn die zweite Person also Samira heißt, dann könnte sie zum Beispiel sagen: „Unsere Katze ist mutig und schlau.“ Das geht so weiter bis alle Personen einen Begriff angefügt haben – natürlich wird es immer schwieriger, sich alle Beschreibungen zu merken, die die vorherigen Mitspieler\*innen genannt haben!**





# Handout „Kita-Konzepte“

(Kurseinheit 8)

Alle Kindertagesstätten (kurz: Kitas) sind Bildungseinrichtungen. Das heißt, dass sie die Kinder nicht nur betreuen, sondern nach einem pädagogischen Konzept arbeiten und die Entwicklung der Kinder gezielt fördern. Obwohl es viele verschiedene Ansätze gibt, haben alle Kitas gemeinsam, dass die individuelle und freie Entfaltung der kindlichen Persönlichkeit im Vordergrund steht. Durch spielerisches Lernen werden die sprachlichen und sozialen Fähigkeiten der Kinder gefördert.

Dabei kann es verschiedene **Schwerpunkte** und **pädagogische Konzepte** geben. Außerdem können sich die **Strukturen innerhalb der Kitas** unterscheiden.

Unabhängig davon, wie Kitas organisiert sind oder welches pädagogische Konzept ihnen zugrunde liegt, werden Kinder im Vorschulalter mit speziellen Lernangeboten auf die Schule vorbereitet.

Da sich die Konzepte der Kitas sehr unterscheiden können, ist die Suche nach einer passenden Kita nicht immer einfach. Idealerweise könnten alle Eltern die Kita für ihre Kinder wählen, deren Konzept ihnen am besten gefällt. Leider ist es vor allem in großen Städten oft so, dass Kita-Plätze begrenzt sind und Eltern oft froh sind, überhaupt einen Platz zu bekommen.



## HINWEIS

Weisen Sie die Eltern darauf hin, dass sie bei einer Besichtigung oder bei einem Erstgespräch mit Erzieher\*innen nach dem Konzept und den Grundsätzen zu fragen, nach denen die Kita geleitet wird. Die meisten Kitas stellen ihre Ansätze in ihren Informationsmaterialien vor oder erklären sie auf Nachfrage gerne. Dadurch können falschen Erwartungen oder Missverständnissen entgegengewirkt werden. Für diese Gespräche kann die Kita auch Sprachmittlung organisieren.



## Schwerpunkte

- Manche Kitas legen besonderen Wert auf **musikalische Früherziehung**, das heißt das Heranführen von Kindern an Klänge, Melodien und Kreativität.
- Andere Kitas sind stark von christlichen Werten geprägt und verfolgen einen **religionspädagogischen Ansatz**. Man muss in den meisten Fällen kein Kirchenmitglied sein, um sein Kind in evangelischen oder katholischen Kitas anzumelden.
- Außerdem gibt es **bilinguale oder mehrsprachige Kitas**, in denen die Kinder und die Erzieher\*innen mehrere Sprachen miteinander sprechen. In Deutschland wird neben Deutsch besonders häufig Englisch oder Französisch als zweite Sprache angeboten.
- Eine weitere Möglichkeit ist es, dass Kitas den Schwerpunkt auf **Motorik und Bewegung** setzen. Kinder sollen durch regelmäßige und gezielte Bewegungsangebote Erfahrungen mit ihren Körpern und Sinnen machen.

## Beispiele für pädagogische Konzepte

- In sogenannten **Waldkindergärten** findet die Erziehung größtenteils in der Natur statt. Kinder werden dazu ermutigt, mit Moos, Stöcken und Steinen eigene Spielideen zu entwickeln, über Baumstämme zu klettern oder im Wald verstecken zu spielen.
- Bei der **Freinet Pädagogik** bestimmen nicht die Erzieher\*innen den Tagesablauf, sondern die Kinder selbst. Sie werden dazu ermutigt, Wünsche und Ideen zu äußern. Die Entscheidung, wie der Tag gestaltet wird, wird immer gemeinsam getroffen.
- Kitas, deren Abläufe auf der **Montessoripädagogik** basieren, legen ebenfalls viel Wert darauf, Kinder zu Eigenständigkeit und Selbstverantwortung zu erziehen. Kinder sollen z. B. selbst entscheiden, wie lange sie womit spielen. Ihre Umgebung wird so gestaltet, dass Kinder Anreize bekommen, eigenständig verschiedene Bewegungen oder Experimente auszuprobieren.
- **Heilpädagogische Kitas** sind oft besonders gut dafür ausgestattet, um Kinder mit Behinderungen oder Lernschwierigkeiten individuell zu unterstützen.

## Strukturen innerhalb der Kitas

- In vielen Kitas werden Kinder je **nach Alter in Gruppen eingeteilt**, so dass Gleichaltrige miteinander spielen können.
- Alternativ gibt es Kitas, die **in offener Arbeit immer wieder neue Gruppen** von Kindern entstehen lassen. Erzieher\*innen geben wenig feststehende Strukturen vor, sondern ermutigen die Kinder, eigene Abläufe zu entwickeln.



## TEIL 6

---

# Illustrationen





## **Kurseinheit 1: Das Konzept der fürsorglichen Erziehung**

Illustration: Mit Kindern spielen I



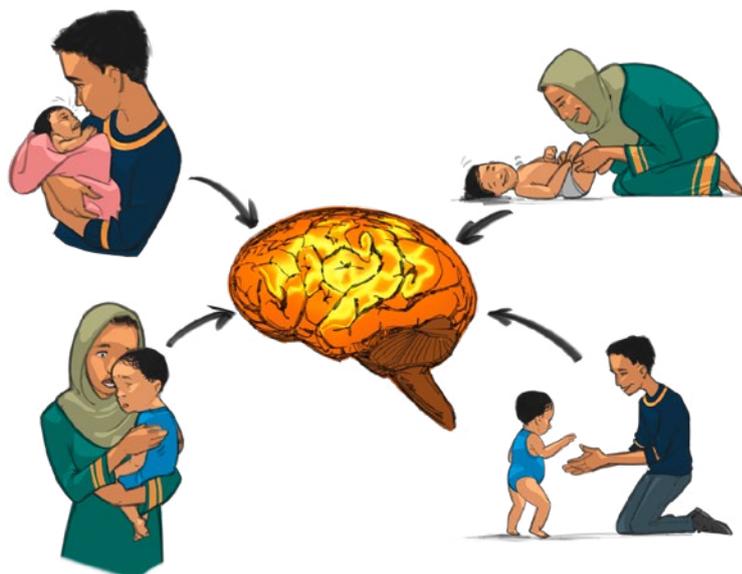
## **Kurseinheit 1: Das Konzept der fürsorglichen Erziehung**

Illustration: Mit Kindern spielen II



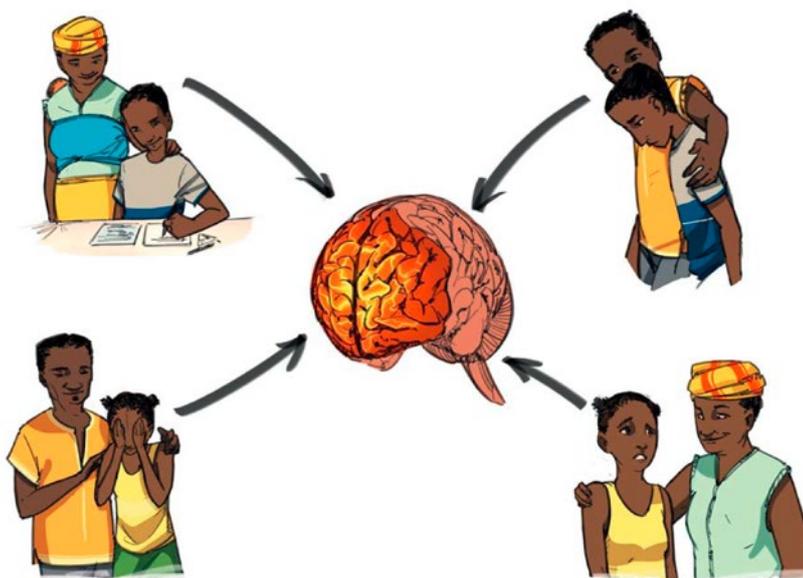
### **Kurseinheit 3: Gehirnentwicklung bei Kindern**

Illustration: Gehirnentwicklung I



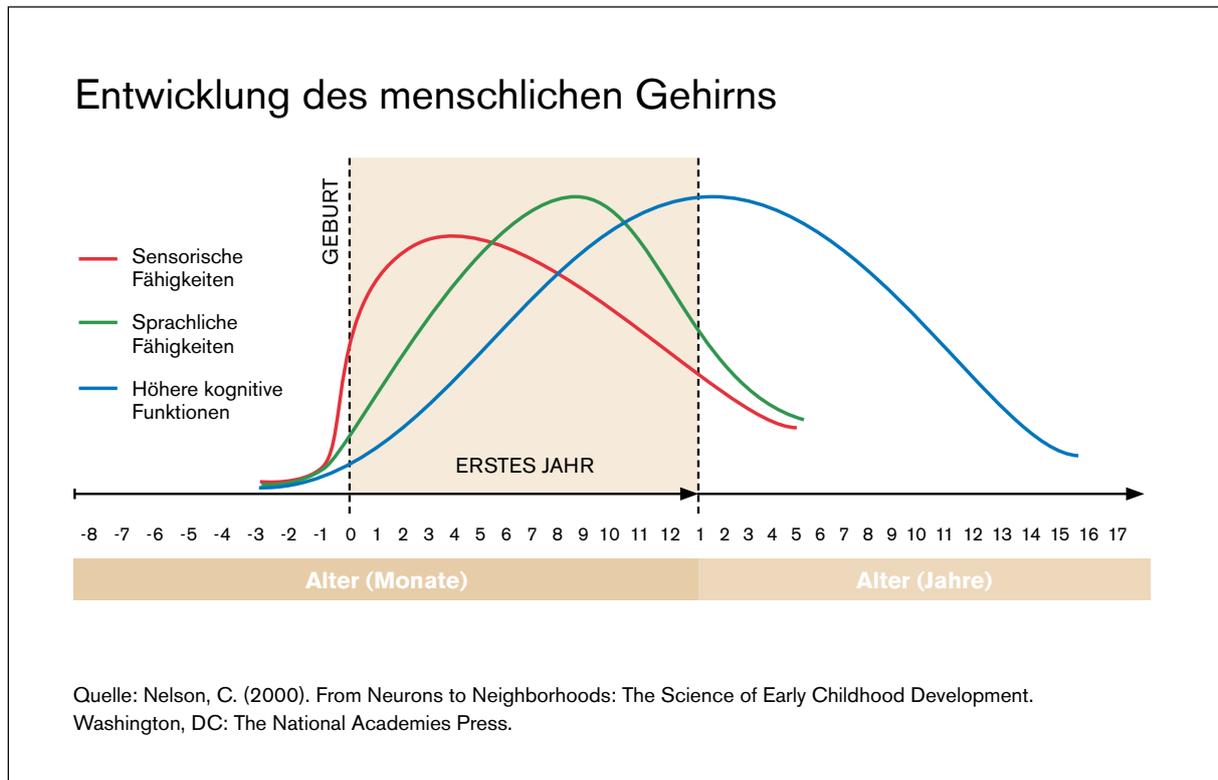
### **Kurseinheit 3: Gehirnentwicklung bei Kindern**

Illustration: Gehirnentwicklung II



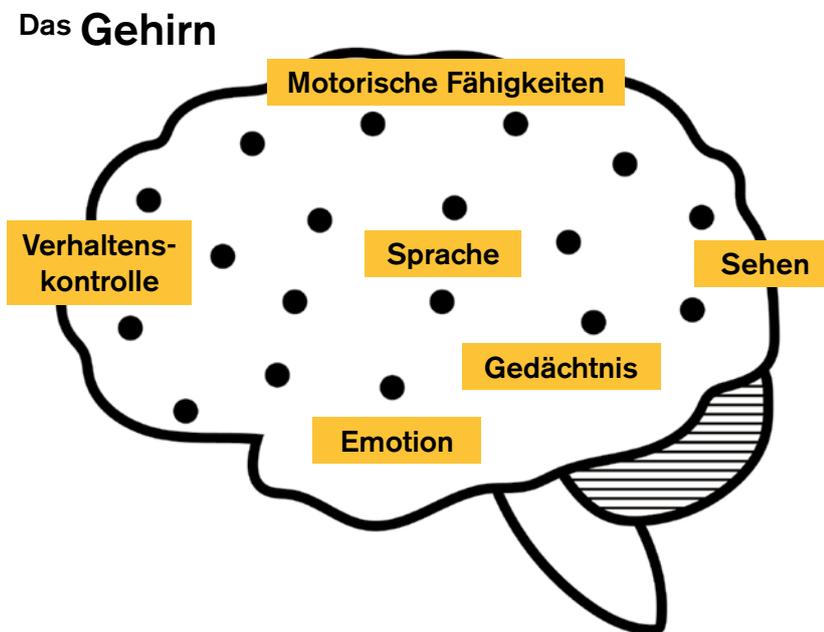
## Kurseinheit 3: Gehirnentwicklung bei Kindern

Schaubild: Gehirnentwicklung III



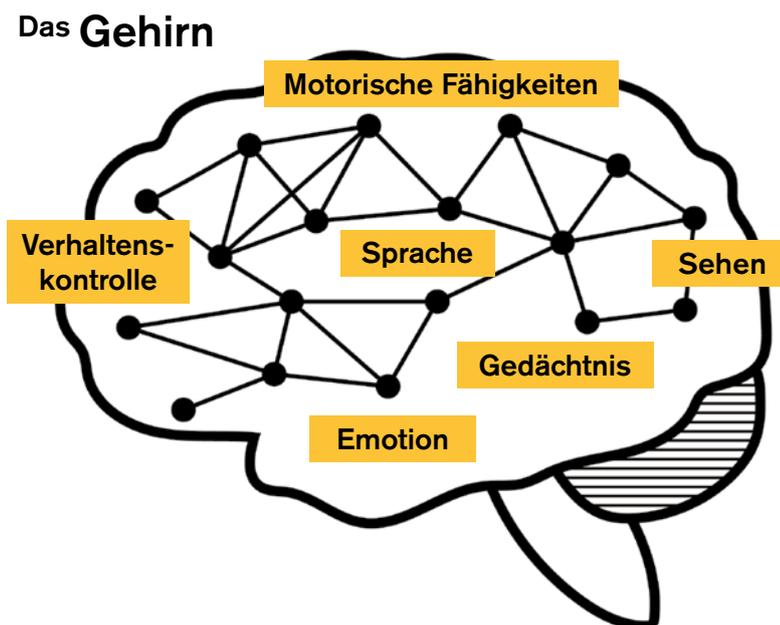
### Kurseinheit 3: Gehirnentwicklung bei Kindern

Illustration: Das Gehirn mit Neuronen



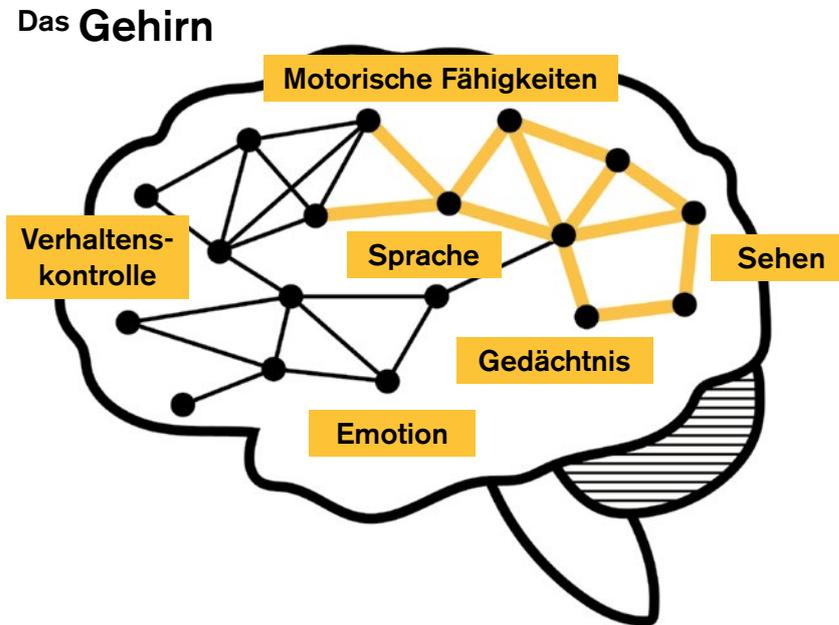
### Kurseinheit 3: Gehirnentwicklung bei Kindern

Illustration: Das Gehirn mit Verbindungen über Synapsen



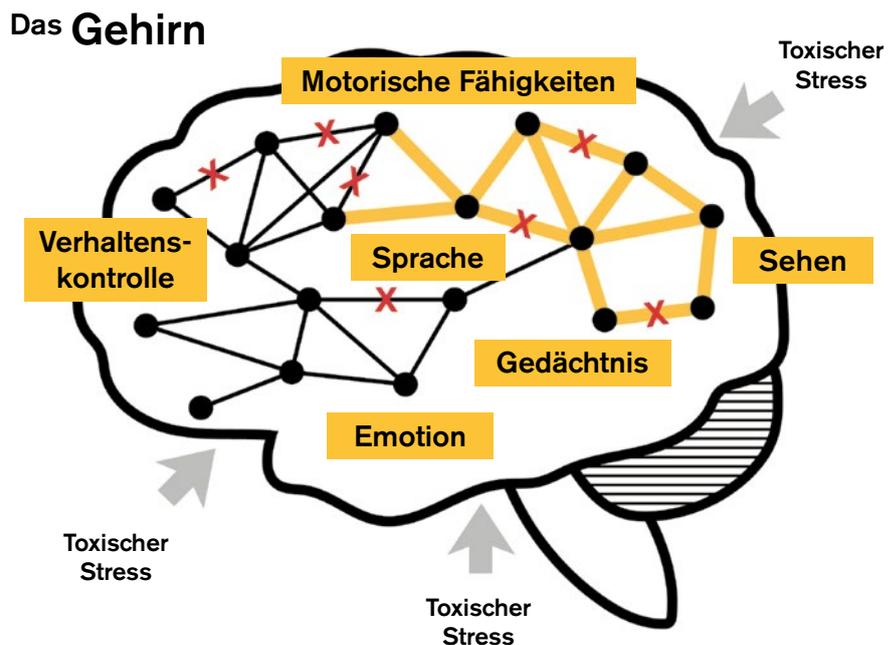
### Kurseinheit 3: Gehirnentwicklung bei Kindern

Illustration: Das Gehirn mit stärkeren Verbindungen dank Liebe und Zuneigung



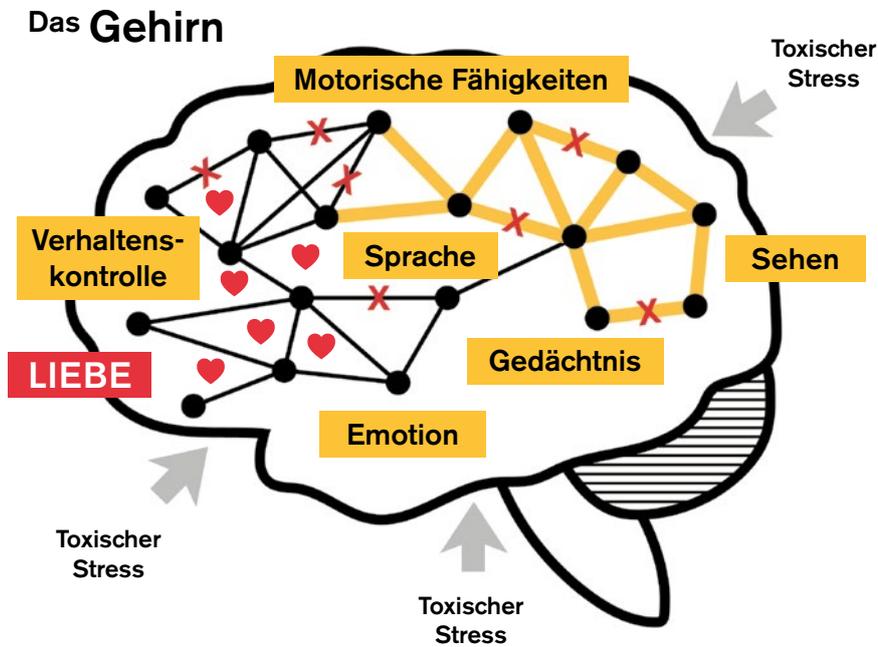
### Kurseinheit 3: Gehirnentwicklung bei Kindern

Illustration: Die Verbindungen im Gehirn werden durch toxischen Stress und Gewalterfahrungen zerstört



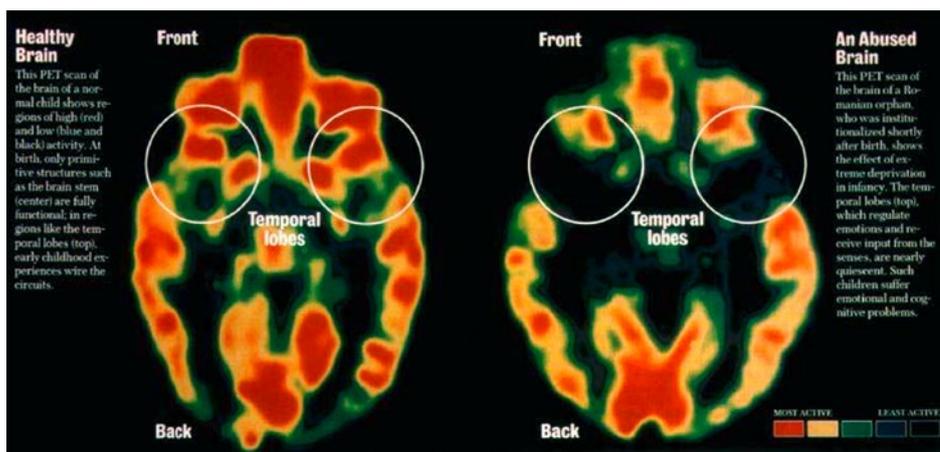
### Kurseinheit 3: Gehirnentwicklung bei Kindern

Illustration: Die Verbindungen im Gehirn werden durch liebevolle, fürsorgliche und vorhersehbare Beziehungen erneuert



### Kurseinheit 3: Gehirnentwicklung bei Kindern

Grafik: Gehirnschscan



## **Kurseinheit 4: Kindgerechtes Spielen und Lernen**

Illustration: Vormachen und Nachmachen



## **Kurseinheit 4: Kindgerechtes Spielen und Lernen**

Illustration: Mit Kindern aktiv sein



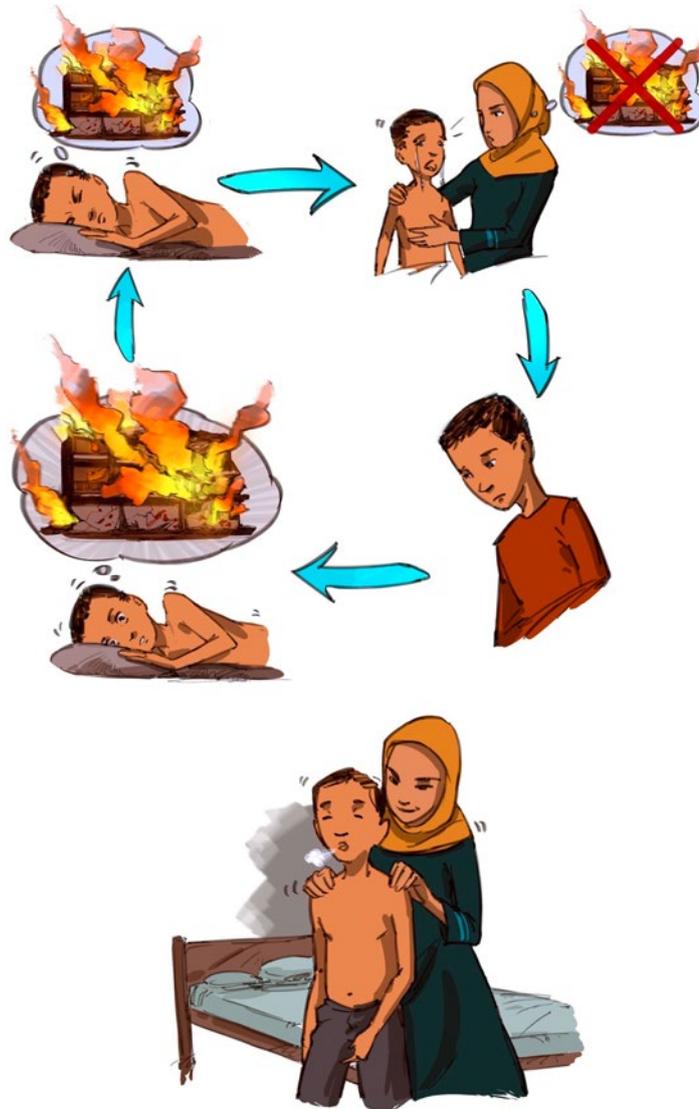
## Kurseinheit 5: Regeln und Reaktionen bei „Fehlverhalten“

Bild: Kinder haben Rechte



## Kurseinheit 6: Psychosoziale Bedürfnisse von Kindern

Illustration: Ignorieren von Stresssymptomen





## TEIL 7

---

# Anhang

Leseempfehlungen S. 203

---

IRC-Quellen S. 205

---

Danksagungen S. 206

---

Impressum S. 207

---





# Leseempfehlungen

---

- Betancourt, T. S. (2015): We left one war and came to another: resource loss, acculturative stress, and caregivers-child relationships in Somali refugee families. APA Psyc Net. URL: [https://www.researchgate.net/publication/264462100\\_We\\_Left\\_One\\_War\\_and\\_Came\\_to\\_Another\\_Resource\\_Loss\\_Acculturative\\_Stress\\_and\\_Caregiver-Child\\_Relationships\\_in\\_Somali\\_Refugee\\_Families](https://www.researchgate.net/publication/264462100_We_Left_One_War_and_Came_to_Another_Resource_Loss_Acculturative_Stress_and_Caregiver-Child_Relationships_in_Somali_Refugee_Families) [Stand: 16.04.2020]
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2009). Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen. Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit. Köln: Bzga. URL: <https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/fachpublikationen/band-35-schutzfaktoren-bei-kindern-und-jugendlichen/> [Stand: 16.04.2020]
- Deutsches Komitee für UNICEF e. V. (2014). In erster Linie Kinder. Flüchtlingskinder in Deutschland, Hrsg.: Thomas Berthold. URL: <https://www.unicef.de/blob/56282/fa13c2eefcd41dfca5d89d44c72e72e3/fluechtlingskinder-in-deutschland-unicef-studie-2014-data.pdf> [Stand: 16.04.2020]
- Dinkmeyer, D., McKay, G. D., Dinkmeyer, D. / McKay, J. (5. Auflage 2010). Step – Das Elternbuch, Die ersten 6 Jahre. Hrsg.: Beltz Verlag.
- Fazel, M. (2017): Psychological and psychosocial interventions for refugee children resettled in high-income countries. Hrsg.: Cambridge University Press.
- Fegert, J. M. et al (2017): Aus Kriegsgebieten geflüchtete Familien und ihre Kinder: Entwicklungsrisiken, Behandlungsangebote, Versorgungsdefizite. Hrsg.: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. URL: <https://www.bmfsfj.de/blob/119734/9715f720b0090d71d4cbe797586a9cec/kurzgutachten-gefluechtete-familien-data.pdf> [Stand: 16.04.2020]
- Issmer, C., Drewes, S. (2016): Kinder und Jugendliche mit Fluchterfahrung. In: Psychologische Rundschau, 67, 42–44.
- Kühn, M., Bialek, J. (2017). Fremd und kein Zuhause. Traumapädagogische Arbeit mit Flüchtlingskindern. Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung.
- Lewek, M. & Naber, A., Deutsches Komitee für UNICES e.V. (2017). Kindheit im Wartezustand. Studie zur Situation von Kindern und Jugendlichen in Flüchtlingsunterkünften in Deutschland. URL: <https://www.unicef.de/blob/137704/053ab16048c3f443736c4047694cc5d1/studie-kindheit-im-wartezustand-data.pdf> [Stand: 16.04.2020]
- Murray, J. S. (2018): Toxic stress and child refugees. In: Journal for Specialists in Pediatric Nursing.





IRC / P. PEREZ

- National Scientific Council on the Developing Child (2005/2014). Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain. Working Paper 3. Updated Edition. URL: [https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2005/05/Stress\\_Disrupts\\_Architecture\\_Developing\\_Brain-1.pdf](https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2005/05/Stress_Disrupts_Architecture_Developing_Brain-1.pdf) [Stand: 11. 05. 2018].
- Plafky, C. S. (2017). Familien mit Fluchterfahrung im Kontext Sozialer Arbeit. In: Soziale Arbeit in der Migrationsgesellschaft, S. 539-550.
- Van Ee, E., Kleber, R. J., Jongmans, M. J., Mooren, T. T. M & Out, D. (2016): Parental PTSD, adverse parenting and child attachment in a refugee sample. In: Attachment & Human Development.
- Williams, N. (2012): Child Welfare and the UNHCR: A case for pre-settlement refugee parenting education. In: Development in Practice, 22(1), S. 110–122.
- Witt, A. et al (2015): Hilfebedarf und Hilfsangebote in der Versorgung von unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen. Eine systematische Übersicht. In: Kindheit und Entwicklung, 24(4), S. 209–224.
- Wir empfehlen zudem die Website des Center on the Developing Child der Harvard University. Verschiedene Schlüsselkonzepte, wie etwa toxischer Stress, werden näher erläutert und wissenschaftliche Publikationen und Neuigkeiten werden zusammengefasst präsentiert: <https://developingchild.harvard.edu/>



# IRC-Quellen

---

Dieses Kurshandbuch für Eltern von Kindern im Alter von 0–11 Jahren basiert auf Materialien, die für die internationale Arbeit von IRC entwickelt wurden. Für die Umsetzung der Elternkurse in Deutschland wurden die englischsprachigen Materialien übersetzt und an den deutschen Kontext angepasst. Die Original-Versionen der Kurshandbücher und Videos sowie Studien zur Evaluation der Elternkurse in verschiedenen nationalen Kontexten sind hier angegeben:

- IRC (2014). Building happy families: IRC Research brief. URL: <https://www.rescue.org/sites/default/files/document/703/buildinghappyfamiliesbrief.pdf>
- IRC (2014). Families Make the Difference: Parenting Implementation Guide. URL: [http://s3.amazonaws.com/inee-assets/resources/FMD\\_ImplementationGuide\\_WEB.pdf](http://s3.amazonaws.com/inee-assets/resources/FMD_ImplementationGuide_WEB.pdf)
- IRC (2014). Parents Make the Difference: Findings from a randomized impact evaluation of a parents' program in rural Liberia. URL: <https://rescue.org/sites/default/files/document/704/parentsmakedifferencereportfinal18nov14.pdf>
- IRC (2016). Parenting skills intervention: Trainer's manual. URL: <https://rescue.app.box.com/s/f0djf7fa3yzbtn7vqt3ouv2mn20okt8l>
- IRC (2016). Parenting skills intervention: Curriculum for Caregivers of Children. 12 Sessions for Facilitators to Deliver Parenting Skills to Caregivers of Children Aged 6–11. URL: <https://rescue.app.box.com/s/wsp5okd790vr8mnprdq1nw12hbxscri>
- IRC (2017). Families Make the Difference: Parenting Skills Videos (English). URL: <https://vimeo.com/channels/fmdvids/222248607>
- Puffer, E., Annan, J., Sim, A., Salhi, C. & Betancourt, T. (2017). The impact of a family skills training intervention among Burmese migrant families in Thailand: A randomized controlled trial. PloS One, 12(3). URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0172611>

Weitere Informationen zur Arbeit von IRC finden Sie unter: <https://Rescue-DE.org>

Die Entwicklung der englischsprachigen "Families Make the Difference" Materialien wurde durch die United States Agency for International Development (USAID) finanziell gefördert.



# Danksagungen

---



IRC / E. HOCKSTEIN

Wir bedanken uns bei der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration sowie bei Friederike und Roland Buelow für die finanzielle Unterstützung bei der Entwicklung, der Übersetzung, des Layouts und des Drucks dieses Handbuchs für Kursleiter\*innen und Kooperationspartner.

Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und  
Integration



# Impressum

---

© 2020

International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH

Wallstraße 15 A, 10179 Berlin

Geschäftsführer: Ralph Achenbach, Hans van de Weerd

Aufsichtsrat: Kathrin Wieland (Vorsitz), Anna Sophie Herken, Thomas Matussek

Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg

Eintragsnummer: 181447 B

Steuernummer: 27/614/04217

Spendenkonto: Deutsche Bank

IBAN: DE77 7007 0010 0013 9931 01

BIC: DEUTDEMMXXX

<https://de.rescue.org>

E-Mail: [irc.deutschland@rescue.org](mailto:irc.deutschland@rescue.org)

Übersetzung: EasyTranslate ([www.easytranslate.com](http://www.easytranslate.com))

Gestaltung: Stefan Müssigbrodt ([www.muessigbrodt.com](http://www.muessigbrodt.com))

Druckerei: Oktoberdruck AG ([www.oktoberdruck.de](http://www.oktoberdruck.de))

Titelfotos (v.l.n.r.): A. Ramtha, T. Jump, J. Cho

Fotos Buchrückseite (v.l.n.r.): K. Rizvi, M. Cohen, K. Ryan

Fotos Innenteil: IRC (Fotografinnen und Fotografen jeweils angegeben)

Dieses Handbuch profitierte erheblich von der Arbeit und Unterstützung folgender IRC-Mitarbeitenden: Laura Timm, Marina Gysin, Charlotte Prokop, Angela Mazer Marshall, Sandra Maignant, Lukas Brunnhölzl, Zeina Salah

---

Die in diesem Text dargestellten Inhalte und Schlussfolgerungen unterliegen der Verantwortung der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Fördergeber wider.

Einige Inhalte sind bereits zuvor in englischer Sprache in anderen IRC Publikationen erschienen. Diese sind im Anhang unter IRC-Quellen samt jeweiliger Fördergeber und Verlinkung zur Originalpublikation angegeben.

---









Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und  
Integration