

WOHLFÜHLEN und STARKMACHEN

ein Projekt im Hort Hopfengartenweg Nürnberg-Eibach

A) Kurzbeschreibung

Das Projekt WOHLFÜHLEN und STARKMACHEN versteht sich als ganzheitliches Lern- und Übungsprogramm.

Winfried Veeseer und Ingrid Zansinger - beide selbst Eltern, Lehrer, Streitschlichterausbilder, Mediatoren und Kommunikationstrainer - haben ein Konzept für Kinder, Erzieher und Eltern entwickelt. Das Projekt beteiligt alle gleichermaßen.

Das gemeinsame Lernen im praktischen Tun beinhaltet drei wesentliche Säulen:

1) Empathietraining

- a) Zeit für Gespräche
- b) Ich-Botschaften
- c) Zuhören-Lernen
- d) Mut-machen
- e) Gefühle anderer erkennen, Gefühle zeigen und benennen.

2) Impulskontrolle

- a) Sich eigener Gefühle und Reaktionen bewusst werden
- b) Grenzen setzen
- c) Streiten lernen nach Regeln
- d) Lösungsstrategien kennenlernen und einüben
- e) Freiräume gewähren und anerkennen.

3) Umgang mit Wut und Ärger

- a) Wut akzeptieren lernen
- b) Möglichkeiten Wut und Aggression spielerisch abzubauen, damit sie sich nicht gegen andere wendet

Das Konzept umfasst insgesamt mindestens 9 Übungseinheiten.

B) Projektablauf

Das Projekt WOHLFÜHLEN und STARKMACHEN wurde von April bis Oktober 2003 im Nürnberger Kinderhort Eibach, Hopfengartenweg, durchgeführt.

Zu Beginn fand ein Meeting mit dem Hortteam statt, um die spezielle Bedürfnislage dieser Kindertagesstätte (welche besonderen Kinder, welche Nationalitäten, welche Familienkonstellationen etc. gibt es ?) für das Training zu berücksichtigen. Das Hortteam lernte den Ablauf kennen und erprobte wesentliche Trainingsinhalte und bereitete zusammen mit dem Trainerteam den ersten Elternabend vor.

Beim Elternabend ging es - neben der Vorstellung des Projektes und den Lerninhalten - vor allem Gelegenheit für Gespräche über die elterlichen Erziehungsprobleme zu geben.

Das Training der Kinder begann mit dem Baustein Empathie.



Dabei lernen die Kinder ihre Gefühle aufzuspüren und darzustellen. Das Foto links zeigt, wie sie „Geborgenheit“ interpretieren, unten „Freude“.

Auf diese Weise werden weitere Gefühle nachempfunden.



Die Kinder üben das Aktive Zuhören und das Sprechen in echten Ich-Botschaften. Umgang mit Kritik wird in einer strukturierten Form trainiert, so dass das Annehmen leicht fällt und jeder sein Gesicht wahren kann.

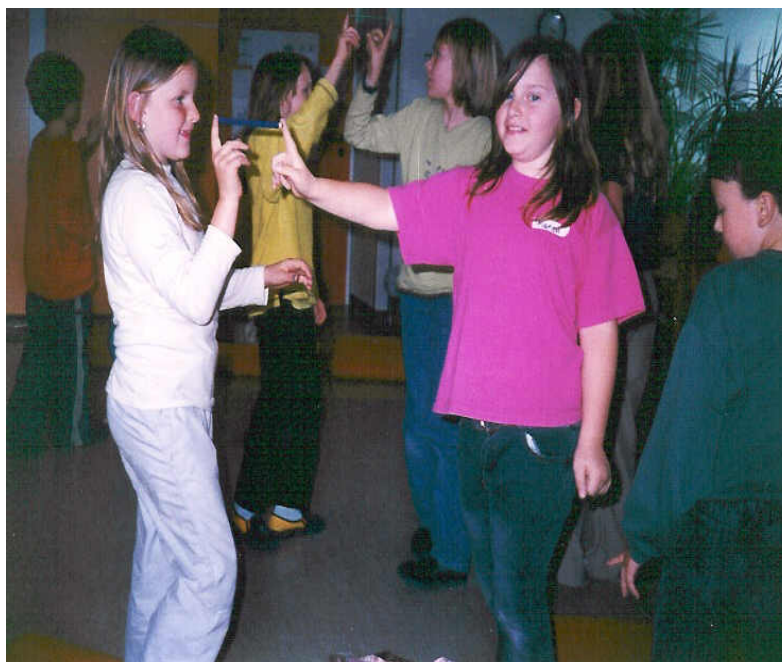
Im Rollenspiel wird das Selbstvertrauen gestärkt und Toleranz gegenüber anderen Kindern und ihren Anschauungen geübt. Respekt vor eigenen und den Gefühlen anderer wird erfahren. So erleben sich Kinder von einer neuen Seite.

Einen Beitrag zur Gewaltprävention liefert der Baustein „Bewusster Umgang mit Wut und Aggression“ (siehe Zeitungsausschnitt im Anhang - hier halten die Kinder die „Wut“ in der Faust gefangen, drücken sie ganz fest, um dann beim Öffnen der Faust erstaunt festzustellen, dass sie weg ist).

Wer durch wohltuende Berührung von einem anderen Gutes erfahren hat, dem fällt es sehr viel schwerer denjenigen zu schlagen, zu treten oder absichtlich zu schubsen.



Der Baustein Impulskontrolle ermöglicht den Kindern ihr Handeln bewusster zu erleben und neue Verhaltensweisen zu erproben.

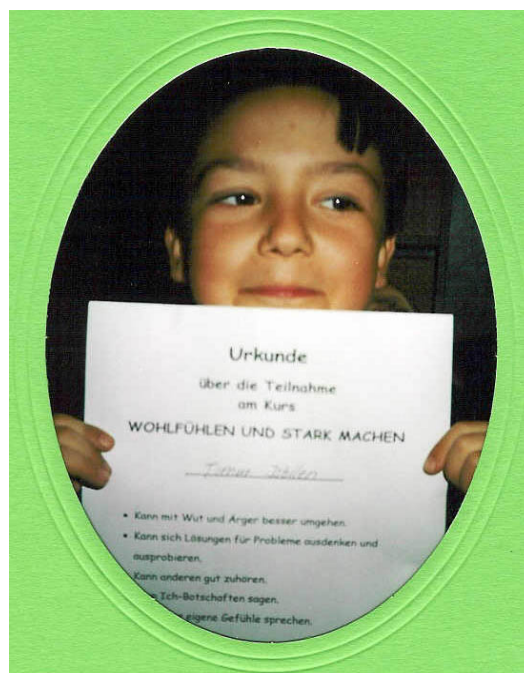


Das Foto zeigt Kinder, die sich, mit einem Stift zwischen den Zeigefingern abwechselnd führen. Sie erleben dabei, dass der Stift nicht herunterfällt, wenn man aufeinander Rücksicht nimmt, sich gut abspricht und Blickkontakt hält.

Die 6 Schritte zur Problemlösung werden mit einem Wettbewerbsspiel (Ziel ist, dass alle Kinder den Ball in der richtigen Reihenfolge in 2 Sekunden berühren) in jeder Einheit zur Stärkung der Gruppe eingesetzt. Alle Meinungen, das Problem zu lösen, werden demokratisch angehört, diskutiert und ausprobiert. Nicht die Erwachsenen geben eine Lösung vor, sondern die Kinder selbst sind die Hauptakteure, die im Zusammenwirken gute Lösungen finden.



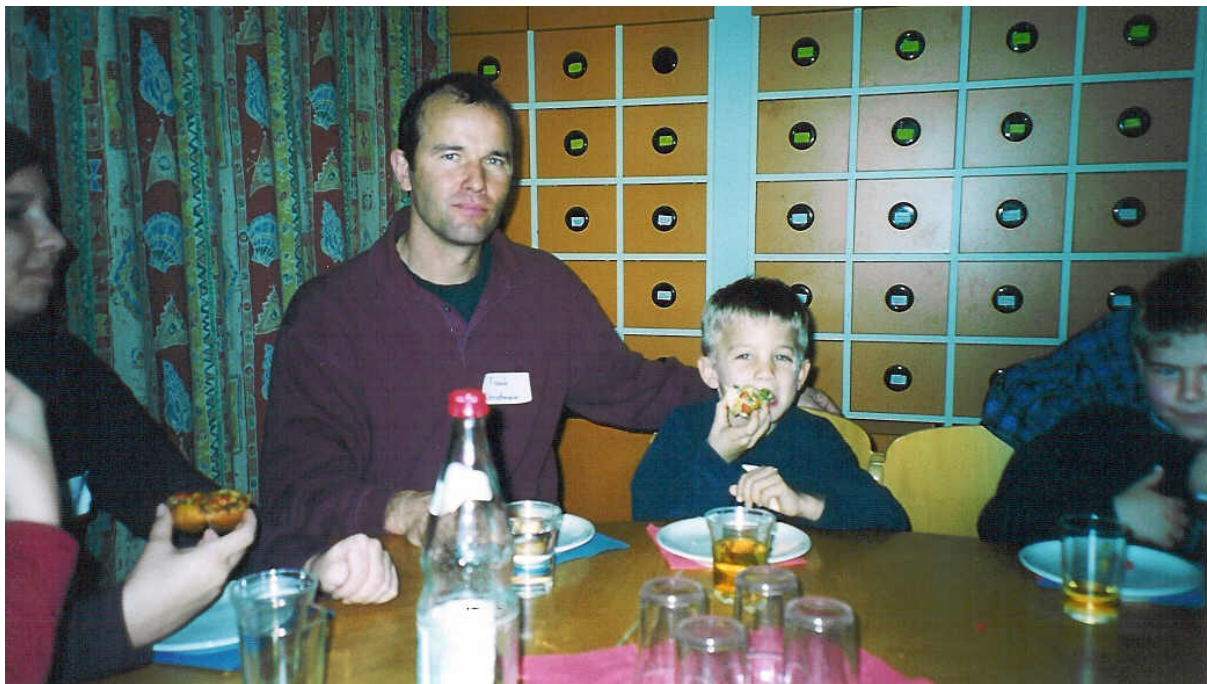
Zum Abschluss erhielten alle Kinder eine Urkunde über ihre Teilnahme.



Nach Abschluss des Kindertrainings fand im Juni der zweite Elternabend statt. Die Eltern berichteten über positive Verhaltensänderungen der Kinder. Dass z.B. Rituale und Vorgehensweisen (Ich-Botschaften, konstruktive Kritik, usw.) zu Hause eingefordert werden. Die Eltern erarbeiteten, zu den von ihnen ausgewählten Erziehungsfragen, Lösungsmöglichkeiten.

Das Projekt fand seine Fortsetzung im September mit einem weiteren Elternabend. Ein Kindertag ließ neu aufgenommene Hortkinder an den Erfahrungen der Gruppe teilhaben und leistete einen Beitrag zur Integration.

Auf Wunsch der Mütter wurde das Projekt WOHLFÜHLEN und STARKMACHEN um einen ersten Papa-Samstag erweitert.



Das Hortteam konnte auch Väter kennen lernen, die zuvor noch nie im Hort gesehen waren. Bestechend war der liebevolle Umgang, um den sich alle Papas bemühten.

Zur Verdeutlichung der Kommentar eines Vaters:

"Als mein Sohn mir die Einladung mitbrachte, dachte ich: Klasse, was nur für uns Väter, endlich denkt jemand daran, dass Männer auch Eltern sind. Ich hab mir extra freigenommen ! Dann lag die Einladung zu Hause und je näher der Termin kam, desto mehr überlegte ich, was ich wohl Interessantes heute vorhaben könnte, um nicht hingehen zu müssen. Doch ich wollte meinen Sohn nicht enttäuschen, bin mitgekommen und habe es keine Sekunde bereut. Wann ist das nächste Mal ?"

Ein anderer Vater verriet strahlend, dass er geschieden sei, und dieser Tag zusätzlich zum Besuchswochenende zähle. Ein weiterer Vater, der getrennt von Frau und Kindern lebt, hatte Nachtdienst und hat nur zwei Stunden Schlaf gehabt, aber er wollte den Tag nicht versäumen.

C) Evaluation

Im folgenden einige Ergebnisse der umfangreichen Evaluation.

Die Kinder haben jede Übungseinheit mit Klebepunkten auf einer Smilie-Tafel (lachend - neutral - traurig) beurteilt und zusätzlich am Ende des Projektes ein Blatt für ihre Hort-Mappe gestaltet.



Das Hortteam bearbeitete am Ende des Projektes einen Evaluationsbogen.
Im folgenden einige Fragen und Antworten:

1) Das Projekt war für mich:

- „Ein sehr positives Beispiel, wie man mit ‚einfachen Mitteln‘, viel bewegen kann.“
- „Ich fand die Treffen mit den Referenten des Projekts sehr interessant, sehr gut strukturiert und vor allem sehr anregend für meine päd. Arbeit, so- wie für mein Privatleben. Danke.“
- „Eine Bereicherung für unsere Kinder und mich. Konzept und Durchführung waren Spitze !“
- „Eine Anregung, wie man mit Kindern auch auf der Gefühlsebene Lernerfolge erzielen kann.“
- „Die Möglichkeit gut mit den Eltern in Kontakt zu kommen und eine positive Kommunikation zu pflegen.“

2) Welche Rückmeldungen der Eltern, die nicht am Elternabend da waren, sind bei mir angekommen?

- „Bedauern, keine Zeit gehabt zu haben.“
- „Nachfragen direkt nach dem Elternabend aufgrund des Protokolls.“
- „Die Kinder fordern Spiele zu Hause ein.“
- „Versuche von Ich- Botschaften.“
- „Hör mir doch zu !“ haben einige Kinder eingefordert.

3) Habe ich Verhaltensänderungen bei den Kindern beobachten können ?

- „Ja, die Kinder untereinander beobachten sich genauer, nehmen sich dadurch besser wahr und reagieren rücksichtsvoller. Dies wirkt sich positiv auf das Gruppengeschehen aus. Die Selbstwahrnehmung einiger Kinder hat sich verändert. Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse kommen besser zum Ausdruck.“
- „Der Umgang miteinander ist liebevoller und sozialer, einige Kinder kommen mit ihren Gefühlen besser zurecht.“
- „Besonders impulsive Kinder wirken manchmal besonnener.“
- „Kinder versuchen ihre Bedürfnisse verständlicher zu artikulieren.“
- „Ruhige Kinder haben mehr Selbstbewusstsein entwickelt.“

4) Fordern die Kinder etwas von den angebotenen Übungen ein ?

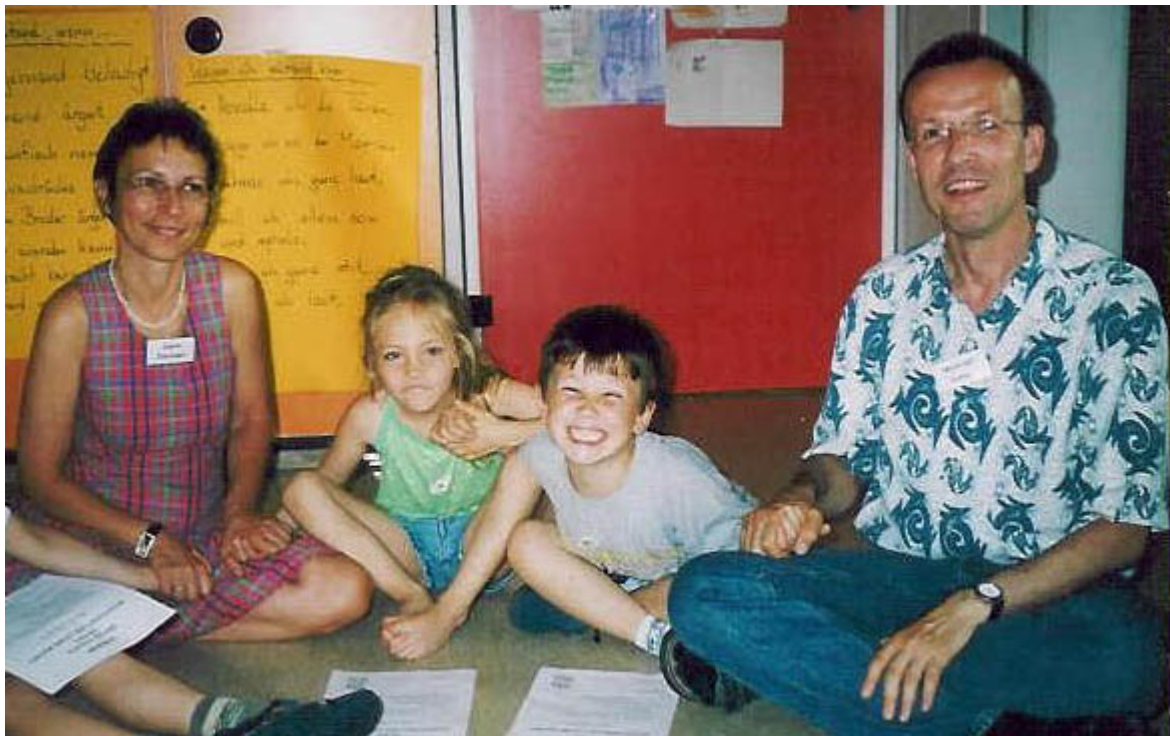
- „Anfangs verstärkt, durch die Ferien wieder etwas nachlassender.“
- „Würfelspiel - Wie geht es mir heute ?“ fordern die Kinder regelmäßig ein.
- „Die Regenmassage in der ruhigen Mittagszeit.“

Insgesamt hat sich die Zusammenarbeit der Eltern mit dem Hortteam durch die moderierten Elternabende im Rahmen des Projektes verbessert.
Die Eltern regten eine Weiterentwicklung des Projektes an (Papa-Tag, Eltern gemeinsam, Großeltern)

D) Unterstützung

Finanziert wurde das Projekt durch die Stadt Nürnberg (die Ansprechpartnerin war im Jugendamt Frau Segitz-Fäte) im Rahmen der Kampagne ERZIEHUNG und dem BÜNDNIS FÜR FAMILIE.

Unser besonderer Dank gilt allen mitwirkenden Kindern, den Müttern und Vätern, sowie dem Hortteam unter der Leitung von Frau Engel und Frau Groß.



Für weitere Auskünfte zum Projekt bzgl. Training von Mitarbeitern, Planung, Kosten und Ideen zum Sponsoring stehen wir gerne zur Verfügung.

- Ingrid Zansinger Keyperstr. 4 90480 Nürnberg
Tel: 0170 40 98 481 ingrid.zansinger@tiscali.de
- Winfried Veese Jakobinenstr. 22 90762 Fürth
Tel: 0911 / 69 33 14 winfried.veese@surfeu.de