



Project DITEAM12

Diverse and Inclusive teams for children under 12

Umgang mit negativen Emotionen und Aggressionen: 'COOL DOWN als Konsequenz für aggressives Verhalten'



Asociación
Mi Hijo y Yo



European
Paralympic
Committee

PEDAGOŠKI INŠTITUT

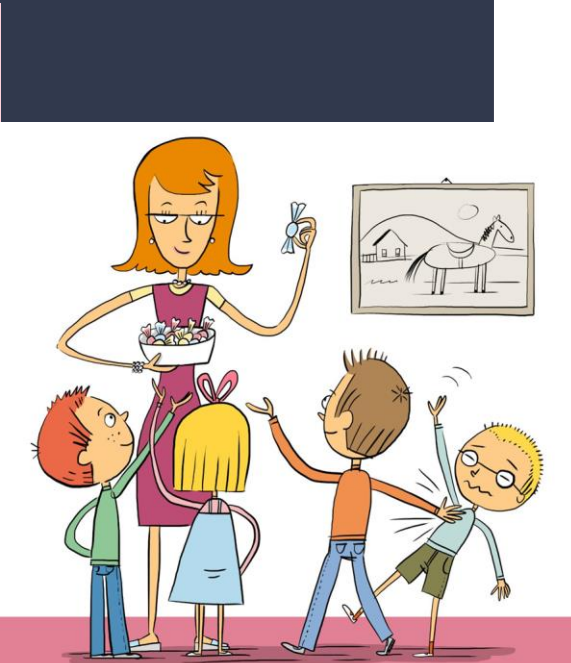


SCHOLA EMPIRICA

NEOPMA
PSICOLOGIA Y DEPORTE



Was wirst du heute lernen?



- Was bedeutet es, die Fähigkeit zu haben, negative Emotionen zu regulieren?
- Wie können Kinder/Eltern/Trainer*innen von der Fähigkeit, negative Emotionen zu regulieren, profitieren?
- Wie können wir helfen, mit negativen Emotionen umzugehen?



Was bedeutet es, die Fähigkeit zu haben, negative Emotionen zu regulieren?

COOL DOWN
Als Konsequenz für
aggressives Verhalten

COOL DOWN als Konsequenz für aggressives Verhalten ist eine neue Strategie, die Eltern nutzen können, um das aggressive Verhalten ihrer Kinder in den Griff zu bekommen.

Cool Downs sind Gelegenheiten, sich zu beruhigen. Sie sind keine Bestrafungen.

Jeder verliert manchmal die Kontrolle. Es ist hilfreich, ein Cool Down als eine Gelegenheit für ein Kind zu betrachten, innezuhalten, sich zu beruhigen und über seine Handlungen nachzudenken.



Was bedeutet es, die Fähigkeit zu haben, negative Emotionen zu regulieren?

Wie können Kinder/Eltern/Trainer*innen von der Fähigkeit, negative Emotionen zu regulieren, profitieren?

Kinder, die sich abgehängt und emotional unsicher fühlen, neigen dazu, sich schlecht zu benehmen. Diese Kinder haben auch Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und Anweisungen zu befolgen.

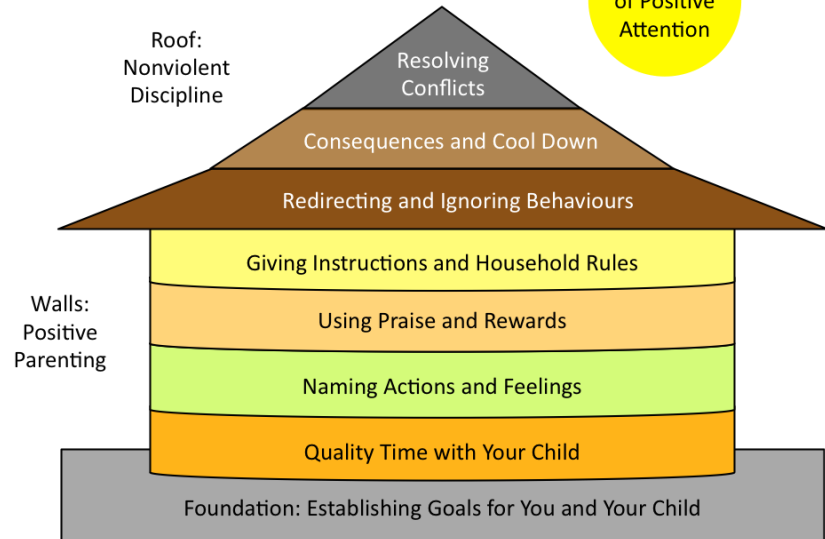




Was bedeutet es, die
Fähigkeit zu haben,
negative Emotionen zu
regulieren?

Wie können
Kinder/Eltern/Trainer*innen
von der Fähigkeit, negative
Emotionen zu regulieren,
profitieren?

Wenn Eltern mehr Zeit damit
verbringen, positive Beziehungen zu
ihren Kindern aufzubauen, müssen sie
oft weniger Zeit aufwenden, um
schwierige Verhaltensweisen zu
steuern.





Was bedeutet es, die Fähigkeit zu haben, negative Emotionen zu regulieren?

Wie können Kinder/Eltern/Trainer*innen von der Fähigkeit, negative Emotionen zu regulieren, profitieren?

Manchmal verlieren Kinder die Kontrolle über ihre Gefühle und Emotionen und verhalten sich aggressiv oder gefährlich.

Dies geschieht häufig, wenn:

- Kinder nicht in der Lage sind, ihre Gefühle zu äußern

ODER

- wenn sie gesehen haben, wie andere gewalttätig auf etwas reagiert haben, das ihnen nicht gefällt, und gelernt haben, dass dies eine angemessene Reaktion ist.



Was bedeutet es, die
Fähigkeit zu haben,
negative Emotionen zu
regulieren?

Wie können
Kinder/Eltern/Trainer*innen von
der Fähigkeit, negative
Emotionen zu regulieren,
profitieren?

Obwohl Eltern bei aggressivem
Verhalten eine Konsequenz
anwenden können, wie z. B. das
Spiel zu beenden oder ein
Spielzeug zu konfiszieren,
können sie das Kind auch aus der
Situation herausnehmen und ihm
die Möglichkeit geben, sich zu
beruhigen (COOL DOWN).



Was bedeutet es, die Fähigkeit zu haben, negative Emotionen zu regulieren?

Wie können Kinder/Eltern/Trainer*innen von der Fähigkeit, negative Emotionen zu regulieren, profitieren?

So wie wir Erwachsenen eine Pause brauchen, wenn wir wütend oder gestresst sind, brauchen das auch unsere Kinder, wenn sie aggressiv, destruktiv oder emotional gestört werden.

Die Cool-Down-Strategie bietet ebenfalls eine Lösung, um innezuhalten und sich Zeit zu nehmen, um über das negative Verhalten selbst nachzudenken.

Die Cool-Down-Strategie wird für Kinder im Alter von 4-8 Jahren empfohlen.

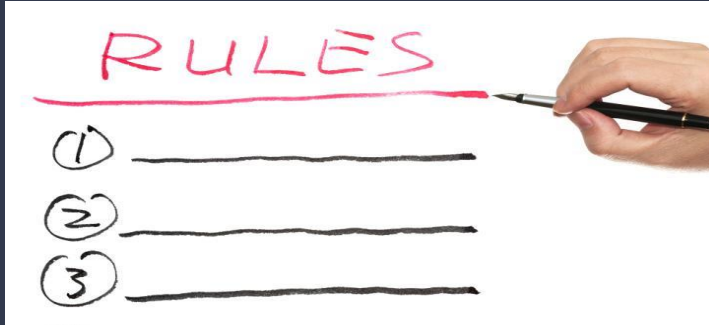
Wenn Eltern die Cool-Down-Strategie richtig und konsequent anwenden, können sie innerhalb eines Monats nach der Einführung einer Cool-Down-Routine eine sehr positive Verbesserung feststellen.



Wie können wir dabei helfen, mit negativen Emotionen umzugehen? Schritt 1 Regeln festlegen

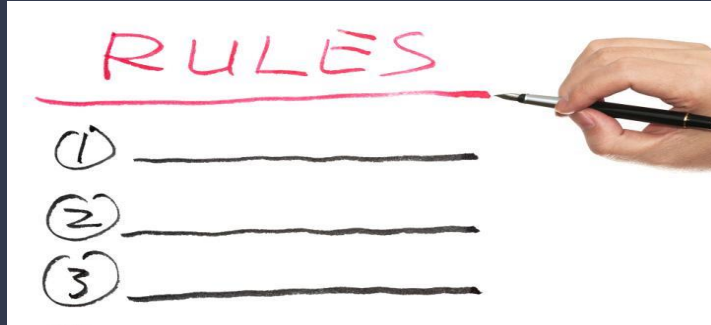
Regeln festlegen

Es ist sehr wichtig, in Schwimmkursen Regeln festzulegen. Trainer*innen schreiben die Regeln auf und erklären diese zu Beginn der Sportstunde und wiederholen sie dann während der Stunde.





Wie können wir dabei helfen, mit negativen Emotionen umzugehen? Schritt 1 Regeln festlegen



Eine Cool-Down-Strategie sollte nur bei aggressivem oder gefährlichem Verhalten angewendet werden.

Ein Kind könnte zum Beispiel ein Cool Down erhalten, wenn es eine Regel innerhalb der Familie gibt, sanft mit anderen zu spielen, und das Kind ein Geschwisterkind, ein Elternteil oder eine andere Person schlägt.

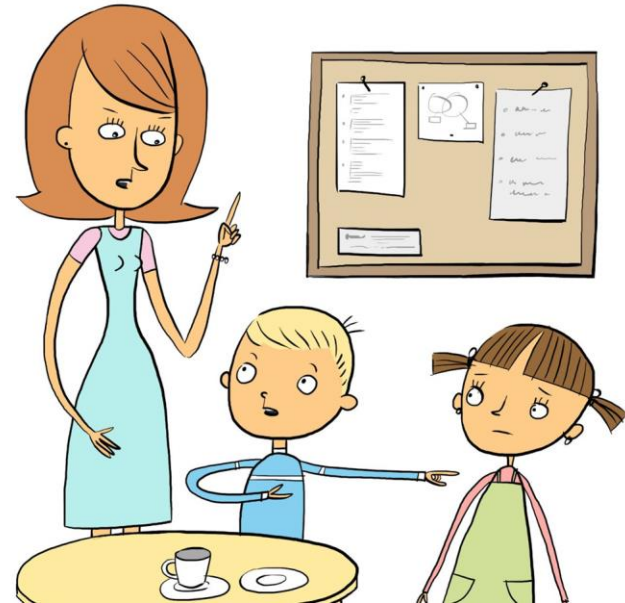


Wie können wir dabei helfen, mit negativen Emotionen umzugehen?

Schritt 2

Erkläre

Es ist sehr wichtig, dass Eltern ihren Kindern die **Cool-Down-Strategie erklären**, bevor sie sie anwenden.





Wie können wir dabei helfen, mit negativen Emotionen umzugehen? Schritt 3 Ein bestimmtes Verhalten einstellen



Eltern sollten das **Cool Down** für **EIN bestimmtes Verhalten einsetzen** (z. B. absichtliches Zerschlagen von Spielzeug oder Verletzen von Personen), das sie zuvor mit ihrem Kind besprochen haben.

Das **Kind muss wissen**, dass dieses Verhalten zu einem Cool Down führen wird, bevor die Strategie angewendet wird.



Wie können wir dabei helfen, mit negativen Emotionen umzugehen?

Schritt 4

**Viermal mehr
Aufmerksamkeit für
positives Verhalten**

Beim Umgang mit schwierigem Verhalten von Kindern müssen Eltern darauf achten, dass Kinder viermal häufiger Aufmerksamkeit und Lob für positives Verhalten erhalten (z. B. indem Eltern anmerken und loben, was Kinder gut machen) als für Problemverhalten.






Wie können wir dabei helfen, mit negativen Emotionen umzugehen? Schritt 5 Konsequent sein



Es ist wichtig, sowohl bei positivem als auch bei negativem Verhalten konsequent zu sein.

Das heißt, wenn ein Kind eine Regel der Familie vergisst oder nicht tut, was wir von ihm verlangen, müssen wir jedes Mal auf die gleiche Weise mit einer Konsequenz reagieren.

BE consistently 
CONSISTENT



Aktivitäten

Ein Cool Down ist vorgesehen, wenn ein Kind eine zuvor aufgestellte Regel vergisst und sich aggressiv oder destruktiv/zerstörerisch verhält.



Förder positives
Verhalten

Verwende freundliche
Worte

Handel sofort

Probleme mit anderen Regeln, wie z. B. das Vergessen der Nutzung freundlicher Worte oder höflich nach etwas zu fragen, können oft durch eine sanfte Erinnerung und die Förderung von positiven Verhaltens gelöst werden.

Beispiel: Erinner dein Kind daran, freundliche Worte zu benutzen, was natürlich gelobt werden muss, wenn das Kind sich daran erinnert. Zum Beispiel: "Ich habe gehört, dass du "bitte" gesagt hast, das ist ein freundliches Wort. Das hast du gut gemacht."

Wenn ein Kind ein Geschwisterkind schlägt oder eine wichtige Regel vergisst, muss dem Kind sofort gesagt werden: "Du hast die Regel vergessen, du musst eine Auszeit (cool-down) nehmen".

Sprich keine Warnung aus Ignoriere



Obwohl Kinder in der Regel eine Verwarnung erhalten, wenn sie gegen die Hausregeln verstoßen, erhalten Kinder keine Verwarnung für aggressives Verhalten (sie erhalten direkt ein "Cool Down").

Sobald sich das Kind in einem Cool Down befindet, sollten die Eltern das Kind nicht länger als 4 Minuten ignorieren, es sei denn, das Kind bleibt nicht an seinem Platz und ist ruhig. In letzterem Fall kann die Cool-Down-Zeit mit einer Vorwarnung verlängert werden.

Lege den Ort für ein Cool-down fest

Beaufsichtige



Die Eltern sollten während des Cool Downs in der Nähe des Kindes bleiben, damit das Kind beaufsichtigt wird. Das bedeutet, dass der Cool-Down-Stuhl/die Cool-Down-Matte dort platziert werden kann, wo sich die Eltern aufhalten. Die Eltern können auch die Aktivität fortsetzen, die sie gerade gemacht haben, oder selbst ein Cool Down machen.

Das Kind muss ruhig sein, bevor es die Cool Down Aktivität . Wenn beendet. Wenn das Kind nicht ruhig ist, wird der Cool Down fortgesetzt, bis es mindestens 30 Sekunden lang ruhig ist, usw.



Positives Verhalten

Fokus auf Präsenz

Loben

Wenn das Cool Down vorbei ist, beschäftige das Kind mit einer positiven Aktivität. Lobe das erste positive Verhalten!

Cool Down ist für Kinder im Alter von 4 bis 8 Jahren geeignet. Jüngere Kinder können in der Regel durch Ablenkung gehandhabt werden.

Konzentriere dich nach dem Cool Down auf den gegenwärtigen Moment, indem du das nächste positive Verhalten lobst, anstatt das Kind daran zu erinnern, warum es ein Cool Down gemacht hat.



Erfolgreiche Praxisbeispiele

Eine 2011 in Tel Aviv durchgeführte Studie ergab, dass ein gesundes sportliches Umfeld unter der richtigen Anleitung tatsächlich zum Abbau von Aggressionen bei Jugendlichen beitragen kann.

Vor einem Spiel: "Positive Emotionen aufbauen

- Betreuer*innen sollten den Kindern helfen, sich selbstbewusst und positiv zu fühlen. Konzentriere dich nicht auf vergangene Niederlagen oder Fehler.
- Erinnere die Kinder mit ermutigenden Worten an ihre Erfolge und Fortschritte.
- Geh als erwachsenes Vorbild mit gutem Beispiel voran. Sei ruhig und übertrage keine negative Energie oder Gedanken auf die Kinder.
- Erinnere die Kinder stets daran, dass Sicherheit, guter Sportsgeist, Fairness und Spaß an erster Stelle stehen.

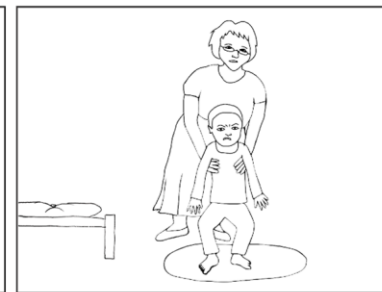


Erfolgreiche Praxisbeispiele

Nach dem Spiel: "Weiter so mit dem guten Teamgeist".

- Begegne den Kindern positiv und mit Zuversicht.
- Mache den Kindern Komplimente für ihre Leistung und nenne einige Besonderheiten, um zu zeigen, dass du das Spiel wirklich genossen und ihm Aufmerksamkeit geschenkt hast.
- Frage die Kinder, was sie ihrer Meinung nach besonders gut gemacht haben.
- Wenn die Ergebnisse ungünstig ausfallen und die Mannschaft niedergeschlagen ist, achte darauf, nicht verschlossen zu wirken und keine Geringschätzung oder Enttäuschung zu zeigen. Negative Reaktionen können von den Kindern als subtile Form der Bestrafung aufgefasst werden.

Cool Down Strategie Beispiel



5 minutes later...



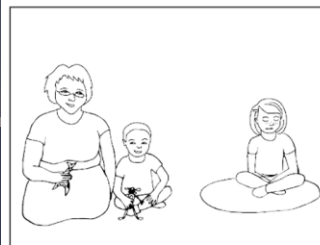
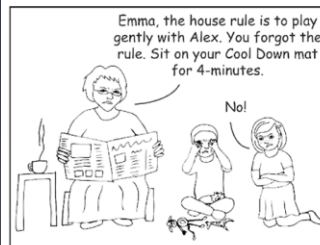


Überlegen/ Handeln!

Kann man Alex Verhalten ignorieren?

- Wie erzählt die Mutter Alex von dem Cool Down?
- Was ist effektiv am Cool Down den Alex' Mutter anordnet?
- Was tut sie, um selbst ruhig zu bleiben?
- Was könntest du tun, um dein Kind während eines Cool Downs zu ignorieren?

Wenn das Kind sich weigert, den Cool Down zu machen...





„Lass deinen Glitzer fallen“ – Ein Werkzeug, das Kindern (und Erwachsenen) dabei hilft, ruhig zu bleiben

Anleitungen:

"Sieh dir das Glitzergefäß an. Es ist wie dein Gehirn. Jetzt schüttele es! Das ist dein Gehirn, wenn du wirklich aufgeregt, verängstigt, wütend, glücklich, traurig bist oder irgendeine INTENSIVE Emotion fühlst. Wahnsinn! Sieh dir den ganzen Glitzer an. Es ist schwer, klar zu sehen. Glaubst du, dass wir gute Entscheidungen treffen können, wenn unser Gehirn so beschaffen ist? Glaubst du, wir können lernen und unser Gehirn benutzen, wenn überall Glitzer ist?"

Also, was müssen wir tun? (Die Kinder werden sagen: "Lass den Glitzer fallen!") Das stimmt, der Glitzer muss sich absetzen. Lasst es uns ganz ruhig halten. Lasst uns gemeinsam ein paar Atemzüge machen. Einatmen. Ausatmen. Wow, seht euch an, wie sich der Glitzer am Boden absetzt. Jetzt lasst uns hindurchschauen. Kannst du auf die andere Seite sehen? Glaubst du, dass unser Gehirn jetzt bereit und fähig ist, zu lernen? Schau dich um und sieh, dass das Glitzern immer noch da ist. Unsere großen Gefühle gehen nicht einfach weg. Wir tragen sie immer noch mit uns herum. Aber jetzt wissen wir, wie wir das Glitzern beruhigen und unser Gehirn zum klaren Denken bringen können. Jetzt sind wir bereit, unser bestes Denken zu entwickeln!"



Was hast du gelernt?

- Cool Down ist eine Gelegenheit für dein Kind, sich zu beruhigen, nachdem es eine Regel durch aggressives Verhalten gebrochen hat.
- Es ist wichtig, dass du dein Kind daran erinnerst, dass das Cool Down eine Konsequenz aus der Nichteinhaltung einer Regel ist, bevor du ihm sagst, dass es ein Cool Down nehmen muss. “Die Regel lautet _____. Du hast die Regel gebrochen. Nimm ein Cool Down.”
- Lass deinem Kind die Wahl: Cool Down oder Konsequenz. Plane deine Konsequenz im Voraus und stell sicher, dass du sie durchziehen kannst.
- Die Konsequenzen sollten mit dem Verhalten in Verbindung stehen. Provoziere nach dem Cool Down ein positives Verhalten beim Kind und lobe es dafür!



Quellen

‘Parenting for Lifelong Health Programme for Young Children – European Version | Facilitator Manual’, Fifth Edition: February 2018

Havrdová E., Vyhnánková K., Dobrý začátek: Ověřené postupy pro rodiče. Schola Empirica, 2018. ISBN: 978-08-905748-7-8

Webster-Stratton, C., The Incredible years, A Trouble-shooting guide for parents of children aged 2-8 years. The Incredible Years, Seattle, 2019. ISBN: 978-1-892222-04-6

Hutchings, J. (2013), Little Parents Book. University of Wales Bangor School of Education.

Palmer, S. (2008), Detoxing Childhood: What Parents Need to Know to Raise Bright, Balanced Children, Orion.

Palmer, S. (2006), Toxic Childhood. How the Modern World is Damaging Our Children and What We Can Do About it. Clays Ltd., 1.