



# Projekt DITEAM12

## Diverse and Inclusive teams for children under 12

Aufbau einer positiven Beziehung  
mit einem Kind



Asociación  
Mi Hijo y Yo



European  
Paralympic  
Committee

PEDAGOŠKI INŠTITUT



SCHOLA EMPIRICA

NEOMA  
PSICOLOGIA Y DEPORTE

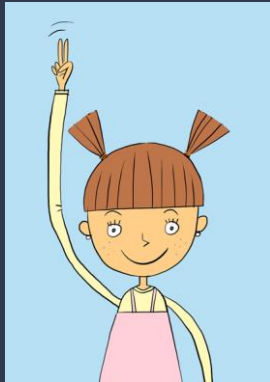
# Was wirst du heute lernen?



- Was bedeutet die Fähigkeit, positiv zu bleiben?
- Warum ist die Fähigkeit, positiv zu bleiben, notwendig?
  - Wie können Kinder/Eltern/Trainer\*innen von Positivität profitieren?
- Wie kann Positivität erreicht werden?



# Was bedeutet die Fähigkeit, positiv zu denken?



Leider bewies die Wissenschaft, dass es ganz natürlich ist, dass Menschen sich mehr mit negativen als mit positiven Gedanken beschäftigen, und das kann für Kinder sogar noch mehr der Fall sein.

Diese Negativität wird in der Regel durch Angst, Zweifel oder Scham ausgelöst, die im Gehirn Stresshormone produzieren.

Positiv zu sein bedeutet, Hoffnung und Vertrauen in die eigene Fähigkeit zu haben, schwierige Situationen zu meistern, und sich daran zu erinnern, dass nichts immer nur negativ ist. Um ein glücklicheres Leben zu führen, ist es wichtig zu lernen, wie man das positive Denken hervorhebt und seine Lebenseinstellung verbessert.



- Warum brauchen wir die Fähigkeit, positiv zu denken?
- Wie können Kinder, Eltern, Trainer\*innen von der Fähigkeit, positiv zu denken, profitieren?

Wenn wir mehr Zeit damit verbringen, Regeln aufzustellen, unsere Kinder zu disziplinieren und zu bestrafen, anstatt starke und positive Beziehungen zu ihnen aufzubauen, kann dies dazu führen, dass Kinder nicht in der Lage sind, positiv zu denken.

Tatsächlich fühlen sich die Kinder abgekoppelt, sind emotional verunsichert und benehmen sich schlecht.

Die Eltern werden sich gestresst und unglücklich fühlen.





- Warum brauchen wir die Fähigkeit, positiv zu denken?
- Wie können Kinder, Eltern, Trainer\*innen von der Fähigkeit, positiv zu denken, profitieren?

Viele Eltern mit verhaltensauffälligen Kindern haben nicht viel Freude an der Beziehung zu ihren Kindern. Eltern schwieriger Kinder verbringen viel Zeit damit, ihre Kinder davon abzuhalten, sich schlecht zu benehmen.

Wenn Eltern mehr Zeit damit verbringen, positive Beziehungen zu ihren Kindern aufzubauen, müssen sie sie oft weniger disziplinieren.





- Warum brauchen wir die Fähigkeit, positiv zu denken?
- Wie können Kinder, Eltern, Trainer\*innen von der Fähigkeit, positiv zu denken, profitieren?

Je mehr Zeit Eltern/Coaches mit ihren Kindern verbringen und sie loben, desto seltener werden sich ihre Kinder schlecht benehmen und negative Aufmerksamkeit suchen.

Eltern und Kinder fühlen sich unterstützt und geliebt. Die Eltern haben weniger Stress.



# Eins-zu-Eins mit dem Kind

Strategie zum Aufbau einer positiven Beziehung zu einem Kind

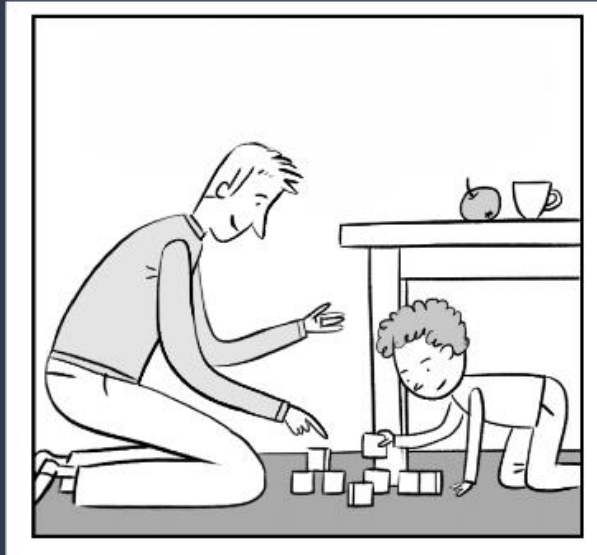
Spielen ist für Kinder sehr wichtig. Es hilft ihnen, einen gesunden Verstand zu entwickeln. Wenn Eltern/Trainer\*innen zeigen, dass das, was Kinder tun, Ihnen wichtig ist, verbessert sich ihre Beziehung.

**Wir nennen dies "Eins-zu-Eins"-Zeit mit einem Kind.**

Diese Zeit gibt den Kindern das Gefühl, dass ihre Eltern/Trainer\*innen sie als Individuen wertschätzen, die Dinge, die sie tun, zu schätzen wissen und nicht nur darauf bedacht sind, dass sie tun, was man ihnen sagt.



# Wie kann diese Fähigkeit erreicht werden?



1. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für Ihr Kind, um es allein zu betreuen.

Wähle einen Zeitpunkt, an dem du wahrscheinlich nicht unterbrochen wirst und dein Kind nicht gerade etwas anderes zu tun hat, z. B. fernsehen. Schalte den Fernseher aus. Sag deinem Kind, dass du ihm gerne beim Spielen zusehen würdest und dass es selbst entscheiden kann, was es tun möchte.

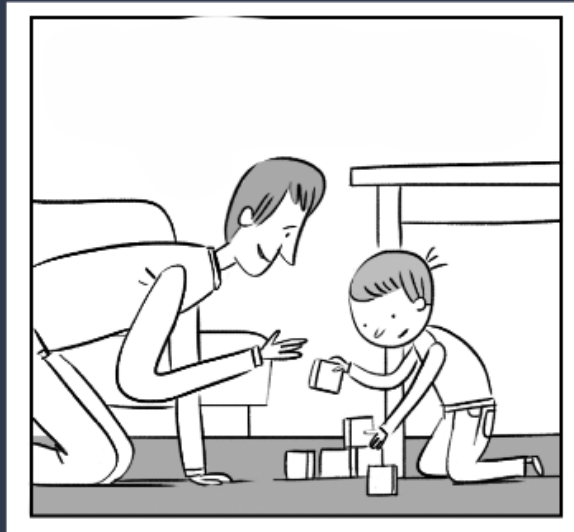
1. Sorge dafür, dass dein Kind weiß, dass du es beobachtest

Du musst nah bei deinem Kind sitzen und ihm deine volle Aufmerksamkeit schenken. Wende ihm deinen Körper zu oder setz dich neben dein Kind.





# Wie kann diese Fähigkeit erreicht werden?



3. Lass die Dinge im Tempo des Kindes ablaufen.

Kinder müssen die Dinge in ihrer eigenen Zeit tun. Versuche, ihnen diese Zeit zu geben, und nicht, sie zu drängen.

4. Wenn du dich um ein Kind kümmerst, gib ihm so wenig Anweisungen wie möglich.

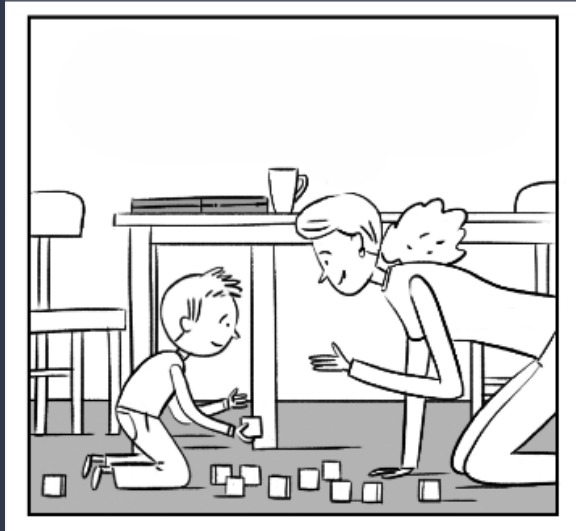
Natürlich musst du eventuell eingreifen, wenn das Kind etwas tut, was es nicht darf, z. B. eine vereinbarte Verhaltensregel ignoriert oder etwas Gefährliches tun will, wie z. B. mit Streichhölzern spielen, aber im Allgemeinen ist das Kind der Chef, wenn du das Spiel betreust.

5. Versuche, keine Fragen zu stellen, es sei denn, du überlässt dem Kind eindeutig die Verantwortung.

Anstatt zu sagen: "Warum baust du nicht ein Auto?", kommentiere, was das Kind gerade tut. Fragen können ein Kind ablenken und die Konzentration von der Aufgabe ablenken.



# Wie kann diese Fähigkeit erreicht werden?



## 6. Hör zu, was dein Kind sagt, und beobachte es.

Es ist wichtiger, deinem Kind zuzuhören als mit ihm zu sprechen. Wenn du sprichst, solltest du beschreiben, was dein Kind gerade tut. Wenn dein Kind eine Frage stellt, kannst du darauf antworten, aber lass dich nicht in die Lage versetzen, ihm zu sagen, was es tun soll. Überlass dem Kind die Entscheidung: "Ich frage mich, wofür du dich entscheiden wirst?"

## 7. Gib gerade so viel Hilfe, dass es die Leistung des Kindes ist.

Spiel mit und mach nach, was das Kind tut, aber überlass ihm die Initiative. Wenn das Kind fragt, was es tun soll, dreh die Frage um, indem du fragst, was es als Nächstes tun könnte oder was es denkt. Für Kinder, die kein Selbstvertrauen haben, ist es besonders wichtig, dass sie nicht ständig Anweisungen von Erwachsenen erhalten.

## 8. Mach nur positive Kommentare und vermeide kritische Bemerkungen.

Denk daran, dass dies das Spiel des Kindes ist. Es gibt kein Richtig oder Falsch im Spiel, und im Rahmen der Möglichkeiten ist das, was dein Kind spielt, das Richtige für es. Deine Aufgabe ist es, Interesse zu zeigen und etwas Nettes zu sagen.



# Wie kann diese Fähigkeit erreicht werden?



9. Versuche während der Sitzung, die Dinge zu ignorieren, die dein Kind nicht tun soll.

Auch wenn du deinem Kind hilfst, eine kreative Tätigkeit auszuwählen, wie z. B. das Basteln einer Puppe oder eines Spielzeugs aus Stöcken und Papier, kann es sein, dass es Dinge tut, die dir nicht gefallen, z. B. aggressive Handlungen. Dies lässt sich am besten durch Ignorieren beheben - nimm z.B. eine Zeitschrift für einen Moment zur Hand, bis das Spiel zu etwas zurückkehrt, das du magst

10. Du bestimmst selbst, wie lange das Spiel dauert.

Du musst entscheiden, wann die Sitzung zu Ende ist. Gib deinem Kind eine "Übergangswarnung", wenn noch eine Minute in der "1-zu-1" Zeit verbleibt.

# Wie kann diese Fähigkeit erreicht werden?



11. Wenn du gut darin bist, deinem Kind während der “Eins-zu-Eins”-Zeit Aufmerksamkeit zu schenken, beginn, dies auch zu anderen Zeiten zu tun.

Wenn du dich sicher fühlst, dass du deinem Kind während der Eins-zu-Eins Zeit Aufmerksamkeit schenken kannst, kannst du dies auch zu anderen Zeiten tun, auch wenn du mit einer anderen Aufgabe beschäftigt bist.

Du kannst deine Aufmerksamkeit auf die Zeichnung deines Kindes richten, während du Kartoffeln schälst, oder auf dein Kind, das auf dem Boden spielt, während du abwäschst.

Das ist viel nützlicher und angenehmer für dein Kind, als nur gemeinsam vor dem Fernseher zu sitzen.

Dein Kind muss auch lernen, dass du nicht zuhören kannst, während du deine Lieblingssendung im Fernsehen siehst oder mit einem Freund telefonierst, denn zuhören bedeutet, dich auf dein Kind zu konzentrieren.

# Wie kann diese Fähigkeit erreicht werden?

## Eins-zu-Eins Zeit mit deinem Kind Zusammenfassung

1. Nimm dir jeden Tag mindestens 5 Minuten Zeit, um dich um dein Kind zu kümmern.
2. Stell sicher, dass das Kind weiß, dass du es beobachtest.
3. Lass die Dinge im Tempo des Kindes ablaufen.
4. Wenn du dich um dein Kind kümmerst, gib ihm so wenig Anweisungen wie möglich.
5. Versuch , keine Fragen zu stellen, es sei denn, du überlässt dem Kind eindeutig die Verantwortung.
6. Hör zu, was das Kind sagt, und beobachte.
7. Gib gerade so viel Hilfe, dass es die Leistung des Kindes ist.
8. Mach nur positive Bemerkungen und vermeide kritische Kommentare.
9. Versuch, während der Betreuung die Dinge zu ignorieren, die das Kind nicht tun soll.
10. Du bestimmst selbst, wie lange das Spiel dauert.
11. Wenn du gut darin bist, dem Kind während der Einzelsitzungen Aufmerksamkeit zu schenken, beginne, dies auch zu anderen Zeiten zu tun.



# Aktivitäten

## Vorbildfunktion für eine positive sportliche Einstellung der Kinder

- Förder eine positive sportliche Einstellung, indem du deine Mannschaft für ihre Bemühungen anfeuerst, auch wenn sie schlecht spielt und verliert. Eine Mannschaft, einen Schiedsrichter oder eine andere Person für eine Niederlage zu beschimpfen, kann eine negative Botschaft an die Kinder senden.
- Weise auf Sportler hin, die nicht an erster Stelle stehen, und loben sie. Du kannst mit den Kindern darüber sprechen, wie sehr sich die Kinder trotz des Ergebnisses bemüht haben. Nenne Beispiele von Sportler\*innen, die du bewunderst, die nicht immer gewinnen, aber als gute Sportler\*innen bekannt sind.
- Frag die Sportler\*innen nach dem Sport, ob es ihnen Spaß gemacht hat, anstatt zu betonen, ob sie gewonnen oder verloren haben.
- Konzentriere dich auf den Spaß, die Teilnahme, die Anstrengung und die sportliche Leistung.



# Aktivitäten

## Positiv sein und im Sport ermutigen

- Überleg, wie sich die Kinder fühlen könnten, wenn du ihnen etwas zurufst wie "Oh, wie konntest du das verfehlen?" oder "Kannst du nicht schneller laufen?"
- Vergleiche das Gefühl mit dem der Kinder, wenn du sagst: "Toller Schuss – mehr Glück beim nächsten Mal!" oder "Weiter so – du hast es fast geschafft".
- Auch dein Tonfall und deine Körpersprache haben oft einen großen Einfluss. Wenn das Kind denkt, dass du wütend auf ihn/sie bist, weil er/sie einen Schuss verfehlt hat, kann das den Spaß am Sport nehmen, das Selbstwertgefühl mindern usw.
- Wenn du so aussiehst und klingst, als wärst du positiv gestimmt und hättest Spaß, kann dies dazu beitragen, dass das Kind das Gleiche empfindet. Am Ende des Spiels kannst du dem Kind sogar sagen, wie viel Spaß es dir gemacht hat, ihm/ihr oder der Mannschaft beim Spielen zuzusehen.



# Aktivitäten

## Fähigkeiten trainieren – vom Kind geleitetes Spiel während der “Eins-zu-Eins” Zeit

- Möglichkeit, Aktivitäten in der sicheren Umgebung der Trainingsgruppe auszuprobieren.
- Möglichkeit, **die Welt mit den Augen des Kindes zu sehen.**



# Leitlinien für “Eins-zu-Eins” Zeit



1. Erläutere, dass wir nun in der Gruppe üben werden, Zeit mit unserem Kind unter vier Augen zu verbringen;
2. Bitte die Teilnehmer\*innen, die "Eltern"/"Trainer" zu sein, und einen anderen, das "Kind" zu sein.
3. Gib das Alter des Kindes genau an. Bitte das Kind, sich gut zu benehmen.
4. Die "Eltern"/der "Trainer" verwenden einen der Vorschläge der Gruppe aus den illustrierten Geschichten.
5. Der "Elternteil"/"Trainer" kann die “Eins-zu-Eins” Zeit einleiten, indem er sagt: "Ich habe 5 Minuten Zeit für eine Einzelstunde mit dir, was würdest du gerne tun?"

# Leitlinien für “Eins-zu-Eins” Zeit



6. Du solltest in der Nähe der "Eltern"/des "Trainers" bleiben, um sie bei Bedarf zu unterstützen.
7. Die "Eltern"/der "Trainer" benötigen möglicherweise zusätzliche Unterstützung, damit das Kind die Führung übernehmen kann.
8. Lass die Übung etwa 2 Minuten lang laufen - nicht zu lange.
9. Frage die Eltern/Trainer/Kinder, wie sich die Erfahrung angefühlt hat.
10. Lobe die "Eltern"/den "Trainer"/das "Kind" enthusiastisch dafür, dass sie zum ersten Mal eine Gruppenübung gemacht haben!

# Leitlinien für “Eins-zu-Eins” Zeit



11. Teile Eltern/Trainer in Paare ein und bitten sie, zu üben, dem Kind die Führung während der “Eins-zu-Eins” Zeit zu überlassen.
12. Jede Person sollte sowohl die Rolle des Erwachsenen als auch die des Kindes üben. Erinnern die Kinder daran, sich gut zu benehmen.
13. Geh im Raum umher und hilf den Eltern/Trainern, wenn sie Hilfe brauchen.
14. Frage nach Feedback von jedem Paar in einer Gruppendiskussion darüber, wie die Übung gelaufen ist.

# Aktivitäten für die Anwendung der Strategie "Einzelzeit mit Ihrem Kind"



Wenn Eltern/Trainer die Kinder fragen, was sie in der "Eins-zu-Eins" Zeit gerne tun würden, wissen die Kinder oft nicht, was sie sagen sollen. Manchmal ist es das erste Mal, dass einem Kind diese Frage gestellt wird!

Mögliche Aktivitäten können sein:

- Mit einem Ball spielen
- Seilhüpfen im Freien
- Einkaufsspiel im Haus
- Puzzles oder Bauklötze
- Gemeinsam ein Lied singen
- Eine Geschichte erzählen
- Ermutigung des Kindes, eine Geschichte zu erzählen

Bitte beachte: Die Aktivitäten sind je nach Alter der Kinder und je nach Kultur unterschiedlich.



# Mögliche Vorteile der Strategie “Zeit mit deinem Kind” (“Eins- zu-Eins” Zeit)



Verbesserung der Bindung und der Beziehung zwischen Eltern/Trainer und Kind

Es stärkt das Selbstwertgefühl der Kinder

Die Kinder spüren, dass sie wertvoll sind und geliebt werden.

Förderung der Lern- und Problemlösungsfähigkeiten der Kinder.

wichtiger Schritt, um dem Kind beizubringen, das zu tun, was du verlangst.

Spielen fördert die Kreativität der Kinder und ihr Verständnis für die Welt.

persönliche Zeit mit dem Kind gibt dir die Möglichkeit, viel über die Interessen und Fähigkeiten des Kindes zu erfahren.



# Aktivitäten

## Sprich mit deinem Kind über Gefühle

- Kindern ermöglichen, sich ihrer Gefühle bewusst zu werden und frei darüber zu sprechen.
- Lernen, wie man Kindern helfen kann, ihre Gefühle zu regulieren



# Aktivitäten für die Anwendung der Strategie "Über Gefühle sprechen"



Es gibt 6 grundlegende Emotionen: Glücklich, traurig, wütend, angewidert, überrascht und ängstlich. Schon Babys können diese Emotionen fühlen und ausdrücken. Wenn wir älter werden, lernen wir, viele andere Emotionen wie Aufregung, Frustration, Stolz, Einsamkeit, Frieden, Schuldgefühle oder Verwirrung zu erkennen.

Erkenne die Gefühle deines Kindes an – auch die schwierigen.

Begib dich auf die Ebene des Kindes, wenn du über seine Gefühle sprichst.

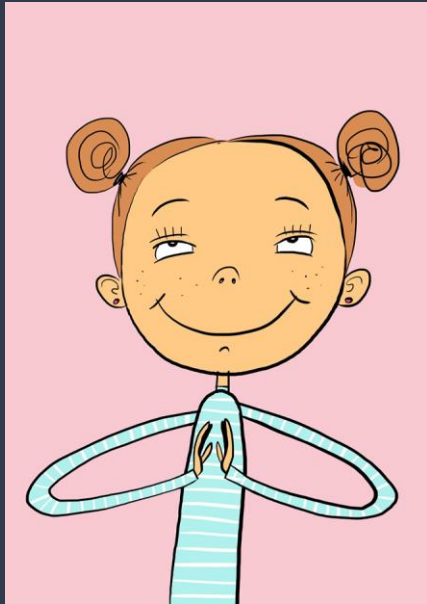
Gib deinem Kind körperliche und verbale Unterstützung, damit es sich angenommen und geliebt fühlt.

Kommentare zu Gefühlen sollten konkret sein und mit dem Verhalten des Kindes zusammenhängen.

Teile dem Kind deine Gefühle mit



# Mögliche Vorteile der Strategie “Über Gefühle sprechen”



Es hilft Kindern, über ihre Gefühle zu sprechen.

Es hilft Kindern, Gefühle mit Handlungen und Körpersprache zu verbinden.

Kinder lernen, dass alle Gefühle in Ordnung sind, sie sind einfach so!

Wir können die Gefühle unseres Kindes sehen und von ihnen lernen.

Es wird für die Kinder einfacher, sich auch mit unseren Gefühlen zu verbinden.

Es hilft Kindern, die Gefühle anderer Menschen zu erkennen.

Es gibt ihnen die Möglichkeit zu entscheiden, wie sie sich verhalten sollen.





# Erfolgreiche Praxisbeispiele

Beispiele für bewährte Praktiken um  
Ruhe, Geduld und anhaltend positives  
Verhalten bei Kindern zu zeigen



# Eins-zu-Eins Zeit Beispiel

## Tipps

Sprich das Kind mit Namen an

Lobe das Kind, wenn es sich  
angemessen verhält

Maya and her grandmother are playing dress up...



Maya pulls out a fancy scarf.



Maya finds a dress to wear...





# Überlegen/ Handeln!

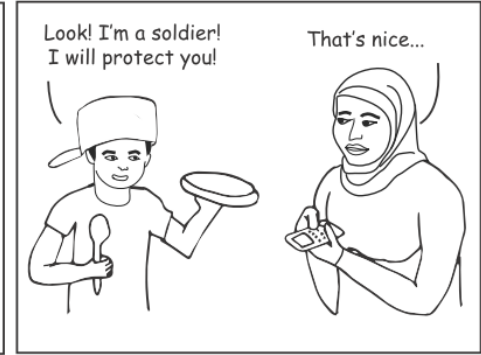
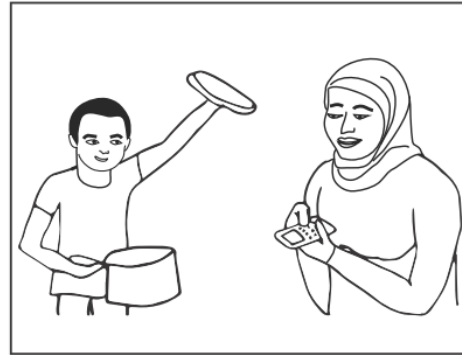
Fragen zur illustrierten Geschichte (siehe vorangegangene Folie):

- Wie zeigt Mayas Oma Aufmerksamkeit für sie?
- Wie spielt ihre Oma mit Maya, ohne das Spiel zu kontrollieren?
- Wie fühlt sich Maya dabei?



# Wenn wir nicht aufpassen...

Adam is playing with pots and pans while Mother  
is sms-ing





# Überlegen/ Handeln!

Fragen zur illustrierten Geschichte (siehe vorangegangene Folie):

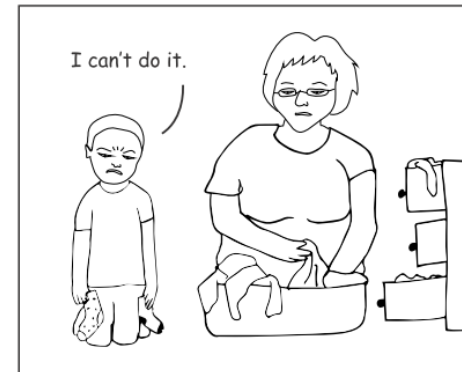
- Wie hat sich Adam gefühlt, als seine Mutter ihn ignoriert hat?
- Was tut Adam, um Aufmerksamkeit von seiner Mutter zu bekommen?
- Was denkt seine Mutter über Adam?
- Wie könnte seine Mutter Adam Aufmerksamkeit schenken?



# Mit Kindern über ihre Gefühle sprechen

Versuchen, zu helfen...

Alex is helping his mother sort out the washing...





# Überlegen/ Handeln!

Fragen zur illustrierten Geschichte (siehe vorangegangene Folie):

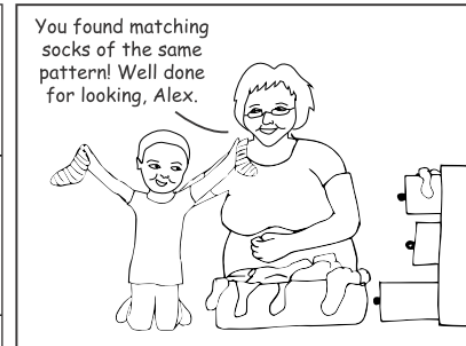
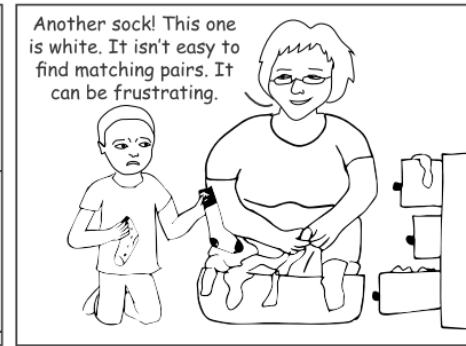
- Ermittle die Gefühle von Alex und seiner Mutter in dieser Geschichte.
- Ist es notwendig, dass seine Mutter Alex korrigiert?
- Wie fühlt sich Alex durch die Korrekturen seiner Mutter?
- Warum ist die Reaktion der Mutter auf Alex' Gefühle nicht hilfreich?
- Wie könnte seine Mutter die Gefühle von Alex besser unterstützen?
- Wie könnte seine Mutter anders reagieren?



# Mit Kindern über ihre Gefühle sprechen

Versuchen, zu helfen...

Alex's mother tries a positive approach  
to encourage Alex while sorting out the washing...







# Überlegen/ Handeln!

Fragen zur illustrierten Geschichte (siehe vorangegangene Folie):

- Was macht die Mutter von Alex dieses Mal anders?
- Wie ermutigt sie Alex, weiter zu suchen?
- Wie erkennt sie Alex' Gefühle an?
- Wie kannst du deinem Kind helfen, seine Gefühle wahrzunehmen?



# Was hast du gelernt?

- Wenn wir unsere ganze Zeit damit verbringen, Regeln aufzustellen, unsere Kinder zu disziplinieren und zu bestrafen, anstatt starke und positive Beziehungen zu ihnen aufzubauen, wird dies auch dazu führen, dass die Kinder nicht in der Lage sind, positiv zu denken.
- Spielen ist für Kinder sehr wichtig. Es hilft ihnen, einen gesunden Verstand zu entwickeln. Wenn Eltern/Trainer zeigen, dass das, was ihr Kind tut, auch für sie wichtig ist, verbessert sich ihre Beziehung zu ihrem Kind.
- Einzelgespräche helfen den Kindern, zu spüren, dass ihre Eltern/Trainer sie als Individuen wertschätzen, die Dinge, die sie tun, zu schätzen wissen und nicht nur darauf bedacht sind, sie dazu zu bringen, das zu tun, was man ihnen sagt.
- Für Kinder ist es sehr wichtig, sich ihrer Gefühle bewusst zu sein. Wenn Eltern Gefühle benennen oder sie kommentieren, hilft ihnen das, emotionale Kontrolle zu entwickeln.
- Mit Kindern über Gefühle zu sprechen ist ein wichtiger Schritt, um ihnen zu helfen, mit Wut, Enttäuschung und Frustration umzugehen - Gefühle, die mit herausfordernden Gedanken und schwierigem Verhalten verbunden sind.
- Wenn man über Gefühle spricht, wird man sich der positiven Emotionen bewusst, z. B. des Gefühls des Friedens, des Glücks oder der Gelassenheit. Es kann Kindern auch ermöglichen, einen schönen Moment oder ein Gefühl der Liebe zu schätzen!



# Quellen

Lachman M.J and Hutchings J. with Lucie Cluver, Frances Gardner, Sibongile Tsoanyane, and Catherine Ward, illustrations by Shifran Perkel and Orli Setton, 'Parenting for Lifelong Health Programme for Young Children – European Version | Facilitator Manual', Fifth Edition: February 2018, WHO, UNICEF.

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

Webster-Stratton, C., (2005) 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 Handbook. University of Wales Bangor School of Education. ISBN: 978-1842201312

Palmer, S. (2008), Detoxing Childhood: What Parents Need to Know to Raise Bright, Balanced Children, Orion, ISBN 978-0-7528-8370-0

Palmer, S. (2006), Toxic Childhood. How the Modern World is Damaging Our Children and What We Can Do About it. Clays Ltd., ISBN 978-0-7528-8091-4