

Training zur Förderung sozialer Kompetenz und zur Prävention von aggressivem Verhalten bei Kindern

Soziale Kompetenz

Was bedeutet soziale Kompetenz? Ein sozial kompetenter Mensch ist in der Lage, sich in sozialen Situationen angemessen zu verhalten. Er kann einschätzen, wie sein eigenes Verhalten auf seine Umgebung wirkt und weiß, wie ein harmonisches Miteinander erreicht werden kann. Nach unserer Auffassung zeigt sich die soziale Kompetenz eines Menschen daher zum einen darin, dass er im Stande ist, sich in seine Mitmenschen hineinzusetzen und zum anderen in der Fähigkeit und Bereitschaft, seine Ziele auf eine respektvolle Art umzusetzen.

In den Beratungsgesprächen sind zunehmend Kinder und Jugendliche vorstellig gewesen, bei denen diese Fähigkeiten in einem geringeren Maße vorhanden waren. Hier haben wir Kinder kennen gelernt, die Anpassungsschwierigkeiten in ihrer Umgebung haben. Was wir bei diesen Kindern beobachten, ist, dass sie beispielsweise ohne einen erkennbaren Anlass plötzlich eine Auseinandersetzung beginnen, sich kaum beruhigen lassen, wenn ein Streit begonnen wurde und mit Gegenwehr und Schreien reagierten. Streitigkeiten mit Geschwistern und Mitschülern trugen diese Kinder nicht selten mit ihren Fäusten aus. Kinder und Jugendliche, denen es an sozialer Kompetenz fehlt, sind leicht reizbar, aggressiv und sehen die Verantwortung bei Konflikten bei anderen. Aggressiven Kindern fällt es schwer, angemessene Gefühle zu entwickeln und sich in die Rolle von Opfern und Tätern einzufühlen. Ein Verständnis für die eigenen Gefühle und die Fähigkeit, soziale Beziehungen einzugehen, sind Voraussetzungen für die Regulation von Impulsen und Emotionen. Ohne diese Empathie und Problemeinsicht können betroffene Kinder aus ihren Erfahrungen nicht lernen. Immer wieder kommt es zu Auseinandersetzungen, bei denen soziale Normen, Regeln und Verpflichtungen missachtet werden. Die negativen Rückmeldungen führen oft zu einem Leidensdruck, der jedoch selten mit dem eigenen Verhalten in Zusammenhang gebracht wird. Aggressiven Kindern fällt eine konstruktive Konfliktbewältigung schwer. Sie greifen auf aggressive Verhaltensmuster zurück, weil ihnen oftmals alternative Konfliktlösungen fehlen. Kinder, die diese Fertigkeiten nicht erlernt haben, sind oft auch als Jugendliche nicht in der Lage, sich bei der Lösung alltäglicher Probleme sozial angemessen zu verhalten.

Ablauf des Gruppentrainings

Vor dem Kursbeginn wurde mit jedem Teilnehmer ein Einzelgespräch geführt, um ein persönliches Ziel zu erarbeiten. Im Gespräch mit dem Kind wurden die Inhalte und Regeln besprochen. Den Sitzungen ging weiterhin ein Elternabend voraus, um auch die Eltern genauer über die Inhalte der Gruppe zu informieren.

Das Gruppentraining umfasste 7 Doppelstunden, die jede Woche donnerstags von 16.00 bis 18.00 Uhr von 2 Fachkräften durchgeführt wurden. Eine Fachkraft war für die Einhaltung der Regeln und die Verhaltensbeobachtung der Kinder verantwortlich. Sie unterstützte die Gruppenteilnehmer bei der Umsetzung ihrer Ziele, während die andere Fachkraft für die Durchführung und die Inhalte des Programms verantwortlich war. Zur gegenseitigen Entlastung wechselten die Rollen der Fachkräfte während der Sitzungen. Aufgrund der teilweise massiven Problematik erscheint die doppelte Besetzung als notwendige Voraussetzung für ein Gelingen der Gruppenarbeit.

In das Gruppentraining wurden 7 Kinder im Alter von 8 bis 10 Jahren aufgenommen. Die hohe Motivation der Kinder zeigte sich an der regen Teilnahme zu allen Sitzungen. Die Kinder erhielten abschließend Hausaufgaben, um Gelerntes festigen zu können.

Parallel zu der Kindergruppe wurden Elterngespräche zwischen der 3. und 4. Sitzung als auch zum Abschluss geführt. Die Elternarbeit ist für uns von besonderer Bedeutung, um den Blick für positive Verhaltensänderungen der Kinder zu schärfen und diese anzuerkennen. Das Gruppentraining wurde sowohl von den Eltern als auch von den Kindern sehr positiv aufgenommen.

Ziele und Inhalte des Gruppentrainings

Das soziale Kompetenztraining gründet auf dem Konzept „Training mit aggressiven Kindern“ von Petermann und Petermann (Beltz Verlag, 2005). Die Einheiten und Übungen wurden an die Bedürfnisse der Kinder angepasst. In der Gruppe üben wir mit den Kindern positives Sozialverhalten an konkreten Beispielen ein. Konfliktverständnis, Kommunikation und Problembearbeitung sind zentrale Themen der Gruppensitzungen. Wir möchten den Kindern Verhaltensweisen und Strategien zeigen, die sie für verschiedene Alltagssituationen anwenden können. Sie üben, mit ihrer Wut umzugehen und diese angemessen auszudrücken. Im Rollenspiel lernen die Kinder, sich in andere Personen hineinzusetzen und Gefühle zu erkennen. Sie werden sensibilisiert, auf den Inhalt und die Betonung von Aussagen sowie auf Gestik und Mimik zu achten. Im letzten Schritt des Gruppentrainings wird das neu erlernte Verhalten stabilisiert, indem gesammelte Erlebnisse und angemessene Konfliktbewältigungsmöglichkeiten aus dem Alltag reflektiert werden.

Um ein gemeinsames Lernen zu ermöglichen, erstellten die Kinder zunächst Gruppenregeln für den Umgang miteinander. Zu diesen Regeln gehörte u.a. andere Teilnehmer ausreden lassen, zuhören, nett zu einander sein, leise reden. Diese Regeln konnten im Verlauf der Sitzungen immer besser eingehalten werden.

Jede Sitzung wurde mit einer Begrüßungsrunde begonnen, in der die Kinder sich über ihre aktuelle Stimmung anhand von Kärtchen mit Freude, Wut, Trauer und Angst ausgetauscht haben. Anschließend wurden die Hausaufgaben der letzten Woche besprochen. Nach der ersten Stunde bekamen die Kinder die Aufgabe, ihre Wut in einem Bild zu malen.

Im Anschluss wurden verschiedene Spiele zu den Themen Kommunikation und Kooperation wie gemeinsam einen Turm ohne zu sprechen zu bauen, ein Bild zu Zweit zu malen sowie Bewegungsspiele angeboten, die sich auf das Erleben von körperlichen und situationsabhängigen Gefühlszuständen bezogen haben. Insbesondere zu Beginn des Gruppentrainings war die Auseinandersetzung mit Gefühlen ein zentrales Thema. Zum Erleben des Zusammenhangs zwischen Mimik, dem ausgedrücktem Gefühl und der entsprechenden Körperhaltung sollten die Teilnehmer z.B. mit Hilfe von Gesichtern das zu ihnen passende Gefühl aussuchen, mit eigenem Gesicht nachahmen und mit entsprechender Körperhaltung darstellen. Im Anschluss an die Übungen wurde mit den Teilnehmern besprochen, wie es ihnen dabei ergangen ist.

Aufgrund der Unruhe und Angespanntheit der Kinder wurden die Spiele um Entspannungsübungen sowie Phantasiereisen ergänzt. Zu den Problematiken der Kinder wurden schwerpunktartig Übungen durchgeführt: Über eine Fuchsgeschichte haben die Kinder verschiedene Sprüche gelernt, die ihnen helfen sollten ihre Wut zu kontrollieren oder zu beenden. Diese Wutstopper, wie z.B. „Neue Situation, neue Chance!“, „Zeige ich keine Wut, finden die anderen das gut!“, „Zähle langsam bis zehn, dann wird's schon gehen!“, „Ich rede mit dem anderen in Ruhe darüber!“ wurden in weiteren Sitzungen zur Festigung wiederholt.

Zum Abschluss der Sitzungen konnten die Kinder bis zu einer halben Stunde „freie Spielzeit“ verdienen, je nach vorheriger Mitarbeit der Kinder. Wenn die Kinder zu laut und zu unruhig waren, konnten ihnen jeweils 5 Minuten von der Spielzeit abgezogen werden.

Nach der Spielzeit fand eine Abschlussrunde statt. Hierbei erhielt jedes Kind eine Rückmeldung über die individuellen Fortschritte. Dabei war es uns wichtig die Stärken der jeweiligen Kinder besonders zu betonen, da diese mit ihren mitgebrachten Ressourcen einen wesentlichen Beitrag zur Gruppenarbeit beigetragen haben. Ihr Mut zur Offenheit, Kreativität und der Ideenreichtum rundeten die Gruppensitzungen ab.

Auch die Kinder erhielten die Gelegenheit zu äußern, was ihnen gefallen bzw. nicht gefallen hat. Im Verlauf der Sitzungen konnten zunehmend positive Verhaltensweisen beobachtet werden, die sich an folgenden Beispielen beobachten ließen:

- Die Bitte von anderen Teilnehmern mit der Provokation aufzuhören wurde erkannt und akzeptiert.
- Entschuldigungen konnten besser angenommen werden, Ideen für eine Wiedergutmachung wurden entwickelt
- In Rollenspielen zeigten die Kinder eine verbesserte Beobachtungsgabe

Ausblick

Die Erfahrungen der 7 Sitzungen haben gezeigt, dass eine langfristige Begleitung zur Festigung der Fähigkeiten notwendig ist. Daher haben wir im Frühjahr 2010 eine Fortsetzung des Kurses von drei Gruppensitzungen mit geringerer Teilnehmerzahl (4 Kinder) angeboten. Die Beibehaltung der Durchführung durch 2 Fachkräfte als auch die Reduktion auf maximal 5 Kinder sind durch die enorme Unruhe und Ablenkbarkeit der Kinder als auch durch die auftretenden Konflikte in der Gruppe erforderliche Grundüberlegungen für die weitere Konzeption.

Das Gruppentraining wird aufgrund der hohen Nachfrage als ein festes Gruppenangebot der Beratungsstelle aufgenommen, so dass im Frühjahr 2010 ein weiterer Kurs beginnen wird.

Autoren: Marzena Kowalski/Lena Squarra
Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Fulda