

Freundschaft: Warum Kinder sie brauchen und wie Eltern sie stärken können

Rita-Lena Klein
Psychologin FH
Expertin für Lerncoaching

www.kompetenz-beratung.ch



kompetenzberatung
rita-lena klein

Aufbau

1. Theorieteil

- a. Was ist Freundschaft
- b. Bedeutsamkeit von Freundschaft
- c. Bedürfnisse in Freundschaften

2. Die ungeschriebenen Gesetze der Freundschaft erlernen = Praxisteil

- a. Allgemein Prosoziales Verhalten fördern
- b. Unterstützung in den untersch. Freundschaftsphasen



Theoretischer Teil



Was ist Freundschaft?

Kinder

Aussage	Alter
Wir spielen schön zusammen, ist lieb	3 Jahre
Dass man sich Spielsachen borgt	4 Jahre
Spielt die gleichen Spiele, streitet nicht	6 Jahre
Dass mir nicht langweilig wird Lädt mich zum Geburtstag ein	8 Jahre
Dass keiner einen verpetzt und man sich vertraut Lügt nicht, petzt nicht	9 Jahre
Wenn man sich oft trifft, zusammen spielt und nett ist	10 Jahre
Sind wichtiger als meine Eltern	12 Jahre



Was ist Freundschaft?

Erwachsene

Bindung zu einem wichtigen Menschen. Begleitung, Zuhörer, Kritiker

Bedeutet Vertrauen, Ehrlichkeit, Verlässlichkeit und gutes Miteinander

Bedeutet Sicherheit, Geborgenheit, Zusammengehörigkeit

Freundschaften müssen gepflegt werden

Auch mal Streit und zusammen Lösungen findet

Über Probleme reden, Erfahrungen austauschen

Da kann man sich selbst sein



Was ist Freundschaft?

Literatur

“Freundschaft ist eine **freiwillige, wechselseitige Abhängigkeit** zwischen zwei Menschen, die in unterschiedlichem Ausmass der **Befriedigung vielfältiger Bedürfnisse** dient (z.B. Nähe, Unterstützung, Selbstbestätigung etc.)”
(Demir, Özen & Procsal, 2014)



Was zeichnet Freundschaft aus?

- Wechselseitige Sympathie (wir mögen uns)
- Nähe und Kontinuität (wir sehen uns regelmässig)
- Gemeinsame Geschichte (wir haben zusammen etwas erlebt)
- Gemeinschaftlichkeit (wir teilen Interesse und sind uns ähnlich)



Warum sind Freundschaften wichtig?

Menschen, die Freunde haben:

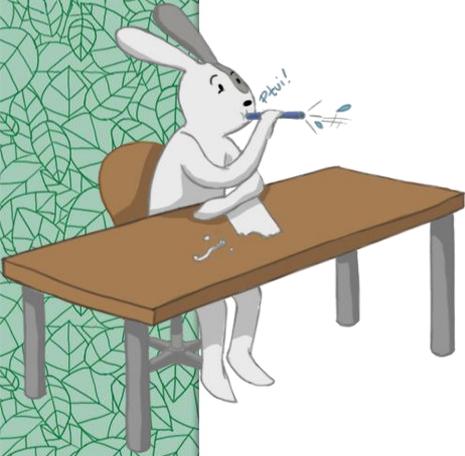
- sind glücklicher
- sind erfolgreicher
- sind psychisch und physisch gesünder
- leben länger
- können mit schwierigen Situationen besser umgehen
- Entwickeln von sozialen Kompetenzen
- Identitätsbildung
- Erweiterung des Selbst (Self Expansion)



Self-expansion: Selbsterweiterung

«Was findet mein Kind an der/dem?»

«Die passen doch gar nicht
zusammen!»



- Freundschaften dienen der Erweiterung des Selbst



Übung: Self-expansion

1. Denken Sie an 1-3 (enge) Freundschaften
2. Überlegen Sie sich:
 - Was teilen wir miteinander?
 - Was macht diese Freundschaft besonders?
 - Welche Facetten von mir spricht sie an?
 - Was habe ich dazugewonnen?



Menschen suchen von Natur aus nach Anschluss

- Wir alle haben ein angeborenes Anschlussmotiv
- Das Anschlussmotiv ist evolutionär sinnvoll
- Ausschluss aus der Gruppe war lebensgefährlich
- Erleben von Zurückweisung aktiviert dieselben Hirnregionen wie physischer Schmerz
- Stärkung des Selbstwertes



Kinder gestalten Freundschaften unterschiedlich

Introversion vs. Extraversion

Wie tankt mein Kind auf?

alleine



zu zweit



in der Gruppe



Entwicklungsphasen

Zentrale Freundschaftsthemen (Auswahl)

Säuglinge

- Gegenseitiges Beobachten
- Befühlen / Trösten

Kleinkinder

- Nebeneinander spielen (Parallelspielen)
- Spielsachen austauschen

Kindergarten

- Rollenspiele
- Fairness / verlieren lernen

Grundschulalter

- Schönwetter-Kooperation
- Geschlechterrollen
- Konkurrenz / Vergleiche
- Geheimnisse bewahren / Loyalität
- Abgrenzung nach aussen

Jugendalter

- Ablösung vom Elternhaus → Helfer bei Identitätsfindung
- Spiegelfunktion
- Einordnen von körperlichen Veränderungen und Emotionen
- Clothese
- Gruppenzugehörigkeit / sozialer Status
- Experimentieren mit Nähe / Vertrautheit

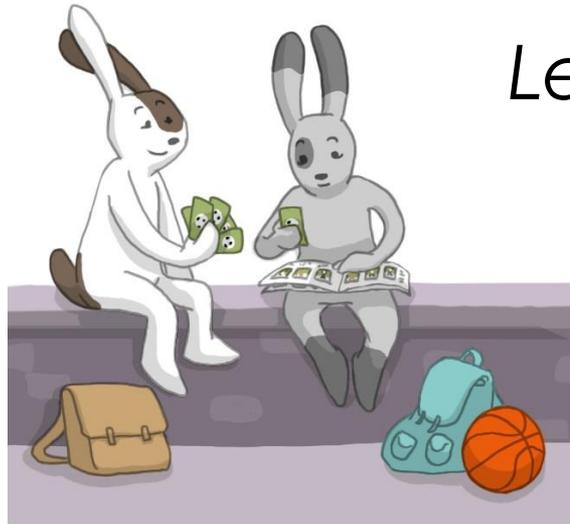
Die ungeschriebenen Gesetze der Freundschaft erlernen



Was gute Freunde ausmacht

«Die beliebten Kinder in meiner Klasse sind die, die gut spielen können und nicht nerven.»

Leon, 10 Jahre



Gute Freunde verhalten sich prosozial

Prosoziales Verhalten:

- ist dazu gedacht, mit anderen in Kontakt zu treten oder die Beziehung zu vertiefen/ zu reparieren
- löst beim Gegenüber i.d.R. positive Emotionen aus
- wirkt wie eine «Einzahlung» auf ein «Beziehungskonto»

Kinder, die über ein gutes Repertoire an prosozialen Verhaltensweisen verfügen:

- fühlen sich im Umgang mit anderen sicherer (Selbstwirksamkeit)
- wissen, wie sie aktiv zu guten Kontakten beitragen können
- reagieren auf Krisen in Beziehungen weniger gestresst
- sind für andere Kinder attraktiver
- können sich eher eine eigene Meinung bilden und sich Fehlritte «leisten»



Friendly behavior checklist

(Madorsky & Kennedy-Moore)

- ✓ Entspanntes, freundliches Lächeln
- ✓ Grüsst Andere
- ✓ Spricht Andere mit dem Namen an
- ✓ Zeigt Interesse an Anderen
 - ✓ Hört aufmerksam zu, wenn sie sprechen
 - ✓ Unterbricht sie nicht
 - ✓ Stellt Fragen zu dem, was sie erzählt haben
- ✓ Lädt Andere ein, mitzuspielen oder mitzumachen
- ✓ Macht Anderen von Zeit zu Zeit ein Kompliment (guter Schuss, schöner Rucksack etc.)
- ✓ Teilt mit Anderen
- ✓ Spricht freundlich mit verschiedenen Personen
- ✓ Bietet seine / ihre Hilfe an (informiert ein krankes Kind über HA, hebt etwas auf, das dem Anderen herunterfällt, hilft jemandem etwas Schweres zu tragen etc.)
- ✓ Lässt andere Kinder dran kommen (z.B. gibt den Ball ab) / gratuliert zum Sieg



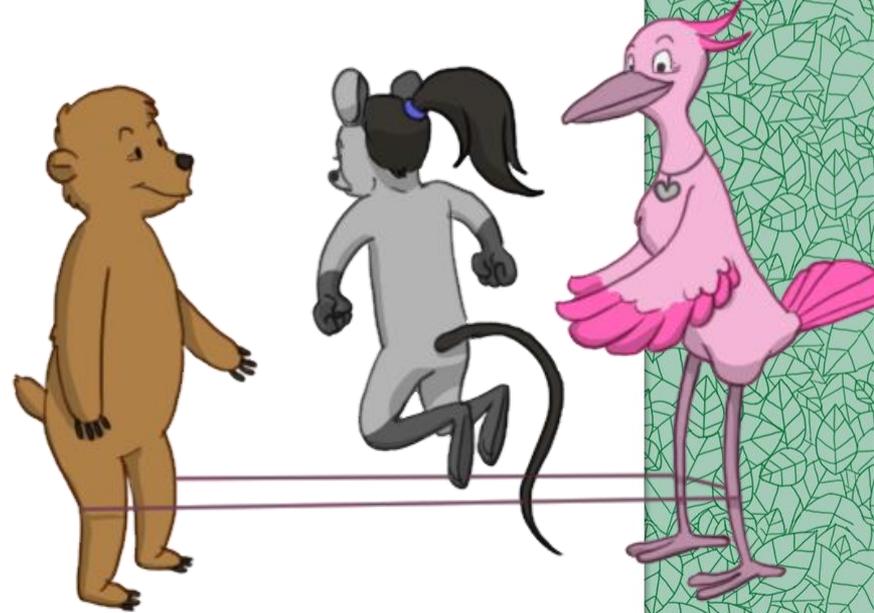
Prosoziales Verhalten fördern

- **Vorleben**
- **Modellieren**
- **Beobachtungen und soziale Zusammenhänge zurückmelden**
- **Verstärken**
- **Anregen**
- **Übung für das Kind**

Drei Säulen der Veränderung

- Die Umwelt an das Kind anpassen
- Das Kind an die Umwelt anpassen
- Das Kind so akzeptieren, wie es ist

Freundschaftsphasen und ihre Anforderungen



1. Kontaktaufnahme

Für einige Kinder eine grosse Hürde!



Einen guten Nährboden schaffen

Freundschaften brauchen:

- **Zeit** – achten Sie darauf, die Agenda schlank zu halten.
- **Freiheit** – sorgen Sie für unverplante (und am besten unbeobachtete) Momente, die Ihre Kinder mit anderen verbringen dürfen.
- **Kontaktmöglichkeiten** – via Schulweg, gemeinsamen Ausflügen und Übernachtungen
- **Positive Grundhaltung** – heißen Sie die Freunde Ihrer Kinder willkommen



Kontaktaufnahme

Anstatt «gute Ratschläge»:
Strategien entwickeln!

- Besprechen
- Ideen erarbeiten
- Beobachtungen

- Wie kann ich nonverbal Kontakt aufnehmen?
- Wie kann ich ein Gespräch beginnen?



Kontaktaufnahme: Schritte

- Blickkontakt herstellen
- Zunicken
- Anlächeln
- Auf das andere Kind zugehen
- **Eine Einstiegsfrage stellen**
(Gemeinsamkeiten finden)
- Sich vorstellen



Alternative zur Einstiegsfrage

- spannendes **Spielzeug** für mehrere Kinder mitgeben (z.B. Ball, Federball-Schläger, Walkie-Talkie, Wasserballons- und Pistolen)
- **zu einer Aktivität einladen:** „Magst du mitspielen?“, „Willst du auch mal sehen?“
- etwas zu **knabbern** mitgeben, das sich gut teilen lässt
- Ein **Kompliment** machen
- **um Hilfe bitten:** „Zeigst du mir, wie das geht?“
- **etwas teilen:** „Magst du auch...?“



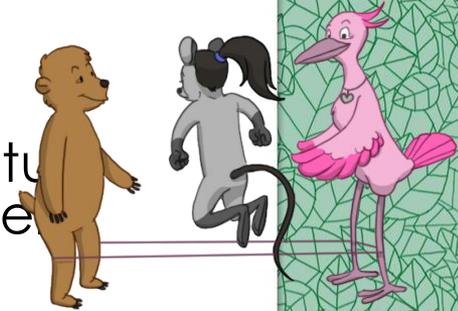
Kontaktaufnahme : Unterstützungsmöglichkeiten

Als Erwachsener die Kontaktaufnahme unterstützen

- Vorleben
- Modellieren
- Ermutigen
- Auf Gemeinsamkeiten hinweisen

Sich in eine Gruppe integrieren

1. Beobachten, was die Gruppe tut
2. Verstehen, worum es geht
3. Sich langsam nähern und etwas ähnliches tun (Gummitwist, Fahrrad fahren, Blätter sammeln)
4. Eventuell ein Kompliment aussprechen
5. Auf einen geeigneten Moment warten (z.B. Spielpause), Verliererteam Unterstützung anbieten
6. Fragen, ob man mitspielen darf oder warten, bis man eingeladen wird. Von Zeit zu Zeit Augenkontakt aufnehmen!



→ **Wichtig: Das Gruppengeschehen nicht unterbrechen.
Wie ein Chamäleon!**

Kontaktaufnahme trainieren

1. Kontaktaufnahme beobachten / besprechen
2. Wenn-Dann-Regeln erstellen
3. Üben (im Rollenspiel / mit Figuren / Handpuppen nachstellen)

2. Von der Bekanntschaft zur Freundschaft

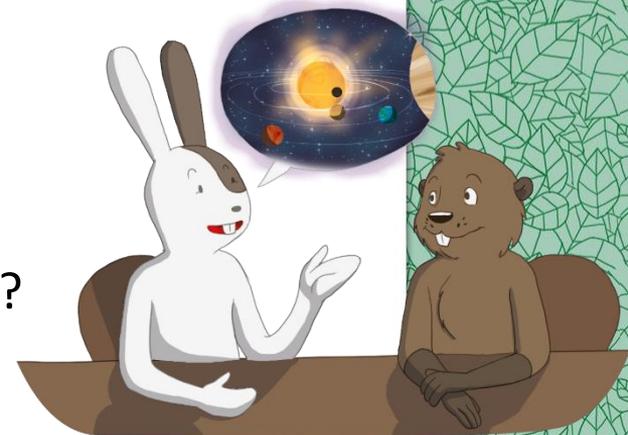


Gemeinsamkeiten finden

Poster / Ball zu Smalltalk-Fragen gestalten:

- Was machst du gerne? (In der Freizeit?)
- Spielst du ein Instrument? Machst du Sport?
- Was liest du gerne? Welche Filme magst du?
- Hast du den Film xy gesehen?
- Was hörst du am liebsten?
- Warst du auch schon mal in...?
- Hast du auch so Lehrer, die...?
- Bei kleinen Kindern: Was ist deine Lieblingsfarbe?
Lieblingsessen?

kompetenzberatung
rita-lena klein



Bekannschaftszeit: Überforderung reduzieren

- **Zu Beginn: Treffen zeitlich begrenzen und eine strukturierte Aktivität mit einem einzelnen Kind planen**
 - Eis essen gehen
 - einen Film ansehen
 - den Abenteuer-Spielplatz besuchen
 - Eislaufen gehen
 - gemeinsam Plätzchen backen
 - Dekoration für die Jahreszeit basteln
- **Aktivitäten vermeiden, die typischerweise „brenzlig“ werden**
- **→ Das Treffen sollte kurz sein und Spaß machen, so dass das andere Kind gerne wieder kommt.**



Bekannschaftszeit

Schwierige Situationen vorbesprechen
und Lösungswege entwickeln

- Besuch hat Vorrecht
- Verhalten in brenzligen Situationen
- Abgrenzungssituationen



Schwieriger als gedacht: alles zu seiner Zeit

- Jede Phase hat ihre passenden Verhalten
- Beispiele:
 - Vereinnahmung und Exklusivitätsanspruch zu Beginn
 - Zurückhaltung aus Unsicherheit



Stufe Bekanntschaften

- Anlächeln
- mit dem Namen begrüßen
- Eine Süßigkeit teilen
- helfen (z.B. etwas schweres zu tragen/etwas für das Kind aufheben)
- Infos mitteilen, die nicht erfahren wurden (z.B. welche Hausaufgaben auf sind)
- Bei einem Schulausflug/in der Pause Zeit mit dem Kind verbringen – auch zusammen in einer Gruppe von Kindern

Stufe Freundschaften

- Zusammen Mittagessen
- Anbieten bei einem Schulprojekt der Partner zu sein
- Einladung nach Hause, gegenseitige Hausbesuche
- Anrufen/ Nachrichten schicken
- Zum Geburtstagsfest einladen

Stufe Enge / beste Freunde

- Bei einer Gruppenwahl zuerst Freund wählen
- Etwas ausleihen
- Hausaufgaben/Schulstoff erklären
- Übernachten gegenseitig
- Geheimnis erzählen
- Etwas persönliches schenken

«Du bist nicht mehr mein Freund!»

Wie Sie Ihr Kind bei Konflikten unterstützen können



Videotipp: Aktiv zuhören



Kostenlos online abrufbar unter:

<http://biber-blog.com/filmserie-was-kinder-stark-macht/aktiv-zuhoeren/>

Konflikten vorbeugen: Aufhören können

Kinder mit geringer Selbstkontrolle sollten lernen:

... zu verstehen, dass ein Witz nur einmal witzig ist und auch durch Wiederholung nicht witziger wird

- Erklären

... nonverbale Zeichen von genervt sein richtig zu deuten

- Auf Zusammenhänge hinweisen
- Im Rollenspiel/ abwechselnd/ im Quizz für diese sensibilisieren

... auf Signale mit einer Verhaltensänderung zu reagieren

- Im Gespräch: „Ok, genug davon“, „Jetzt bin ich aber schon ewig am reden – was denkst du?“, „Aber jetzt langweile ich dich nicht länger – Ist dir so was schon passiert?“
- „Blödeln“: In einem ruhigen Moment ein Stopp-Signal vereinbaren, mit dem das Kind darauf hingewiesen werden möchte, dass es aufhören soll.



Kinder bei Konflikten unterstützen



1. Aktiv zuhören: Was ist passiert? Wie hast du / das andere Kind reagiert? Wie ging es dir dabei? Wie hat sich das andere Kind wohl gefühlt?
2. Gefühle spiegeln und Verständnis zeigen.
3. Fragen, was dem Kind jetzt gut tun würde.
4. Gemeinsam überlegen, wie das Kind reagieren möchte und ob es dabei Hilfe braucht.

Fazit

Je mehr soziale Schwierigkeiten ein Kind hat, desto mehr:

- Vorstrukturierung, zeitliche Begrenzung, Begleitung
 - Rückmeldung / Verstärkung
 - Genaue Identifikation, Vorbesprechung, Einübung
 - Explizite Rückmeldung und Wissensvermittlung
 - Explizite Anleitung zur Beobachtung von Modellen
- **Angewiesen auf Erwachsene, die für gute Lernerfahrungen und Erfolge im sozialen Bereich sorgen**



Vielen Dank fürs Zuhören!

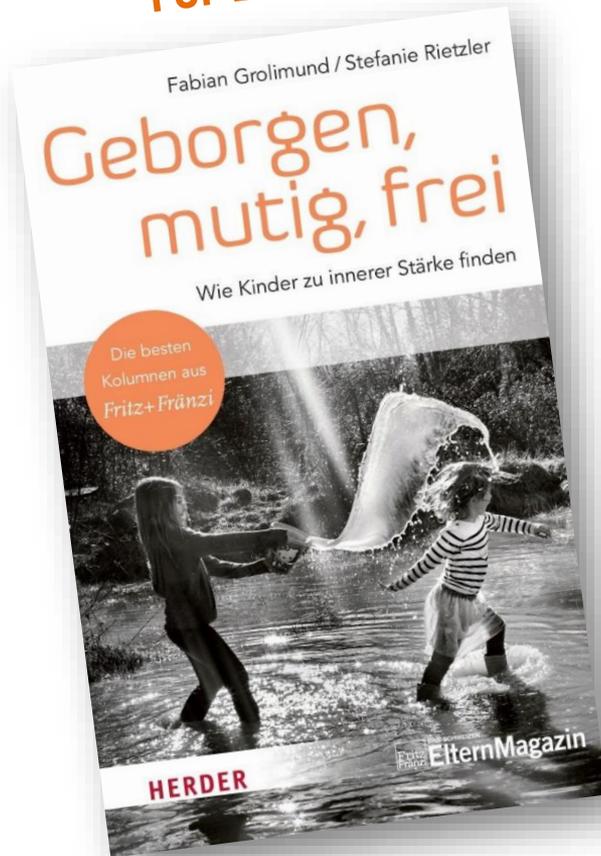
www.kompetenz-beratung.ch



- Elternberatung
- Lerntraining mit Kindern
- Lerncoaching mit Jugendlichen
- Referate für Lehrpersonen und Elternngremien
- Workshops für Jugendliche: Lerntechniken

Lesetipps

Für Eltern:



Für Kinder:



Weitere Infos

Weitere Infos finden Sie auf unseren Webseiten:

www.mit-kindern-lernen.ch

www.biber-blog.com

www.weiterbildung-lerncoaching.ch

