

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Liebe Eltern! . . . . .                                  | 1  |
| Das Wichtigste in Kürze! . . . . .                       | 2  |
| Das Wochenprotokoll . . . . .                            | 3  |
| Die Edelsteine . . . . .                                 | 3  |
| Der Briefkasten . . . . .                                | 3  |
| Beispiel: Wochenprotokoll . . . . .                      | 4  |
| <b>1. Stunde Teamtraining</b>                            |    |
| Kennenlernen, Regeln, Vertrag,<br>Gruppenziele. . . . .  | 5  |
| <b>2. Stunde Teamtraining</b>                            |    |
| Gut zuhören!. . . . .                                    | 8  |
| <b>3. Stunde Teamtraining</b>                            |    |
| Ich weiß, was ich kann und mag. . . . .                  | 11 |
| <b>4. Stunde Teamtraining</b>                            |    |
| Gesprächsregeln: Zuhören und sich<br>mitteilen . . . . . | 14 |
| <b>5. Stunde Teamtraining</b>                            |    |
| Grenzen setzen: Stopp! sagen . . . . .                   | 17 |
| <b>6. Stunde Teamtraining</b>                            |    |
| Selbstregulation . . . . .                               | 20 |
| <b>7a. Stunde Teamtraining</b>                           |    |
| Ruhig-mach-Tricks . . . . .                              | 23 |
| <b>7b. Stunde Teamtraining</b>                           |    |
| Cool bleiben! . . . . .                                  | 27 |
| <b>8. Stunde Teamtraining</b>                            |    |
| Mut-mach-Tricks . . . . .                                | 32 |
| <b>9. Stunde Teamtraining</b>                            |    |
| Helfen . . . . .   | 36 |
| <b>10. Stunde Teamtraining</b>                           |    |
| Freundschaft und Vertrauen . . . . .                     | 39 |
| <b>11. Stunde Teamtraining</b>                           |    |
| Gefühle . . . . .  | 43 |
| <b>12. Stunde Teamtraining</b>                           |    |
| Joker zur Konfliktbewältigung . . . . .                  | 45 |
| <b>13. Stunde Teamtraining</b>                           |    |
| Rollenspiele. . . . .                                    | 50 |
| <b>14. Stunde Teamtraining</b>                           |    |
| Juhu! . . . . .  | 52 |
| <b>Anhang 1</b>  |    |
| Kapitän Nemo oder Die Fly?. . . . .                      | 54 |
| <b>Anhang 2</b>  |    |
| Der Familienrat . . . . .                                | 55 |
| <b>Anhang 3</b>  |    |
| Das Konfliktgespräch . . . . .                           | 56 |
| Edelsteine zum Ausschneiden . . . . .                    | 57 |

## Liebe Eltern!

Nun halten Sie dieses Heft in der Hand und fragen sich vielleicht, was Sie erwartet. Wir können Ihnen sagen: **Eine spannende Zeit!**

Vielleicht nimmt Ihr Kind am Teamtraining teil, weil es **im Umgang mit anderen Unterstützung braucht**. Es ist still und sehr schüchtern oder eher vorlaut und schnell in Konflikte verwickelt. Vielleicht hat sich aber auch die Lehrerin überlegt, dass das Training allen Kindern gut tut und **die Klasse so besser zusammenwächst**. Man kann dieses Teamtraining nämlich **unterschiedlich nutzen**.

Dieses Workbook ist ein Angebot an Sie, Ihr Kind **zu Hause** im sozialen Lernen **zu unterstützen**. Auf manchen Seiten finden Sie gute Tipps oder Ergänzungen zu Ihren eigenen Ideen oder Sie sagen: „Das ist unser Thema!“ Bei anderen Seiten werden Sie denken: „Ist doch klar! Machen wir natürlich so!“ Super! Dann freuen Sie sich darüber!

Es benötigt **etwas Zeit**, in diesem Heft zu arbeiten, aber es lohnt sich! Schauen Sie sich am besten am selben Tag das Heft an, an dem Ihr Kind auch an dem Training teilnimmt. So wissen Sie, was Ihr Kind gemacht hat und was es gerade trainiert.

Das **Wochenprotokoll** ist ein sehr wichtiger Teil des Trainings. Mit ihm bringen Sie Ihren Alltag mit ein! Ihr Kind versteht so besser, was das Training ihm nutzt und kann es leichter umsetzen. Denn Lernen beschränkt sich nicht auf Schule! Ihr Kind lernt den ganzen Tag!

Da Sie **als Eltern die wichtigste Rolle** im Leben Ihres Kindes einnehmen, können Sie ihm helfen!

Es freut uns sehr, Sie mit im Team zu haben!

## Das Wichtigste in Kürze!

Tragen Sie bitte an den freien Stellen Ihre eigenen Daten ein:

Wir trainieren als Team jetzt **15-mal** jeden \_\_\_\_\_ von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr.

**Der Start** ist am \_\_\_\_\_ und die Abschlussfeier am \_\_\_\_\_.

Das Training beinhaltet drei thematische Blöcke:

|              |                   |   |
|--------------|-------------------|---|
| Treffen 1–5  | Ein Team werden!  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gut zuhören</li> <li>● Sich mitteilen</li> <li>● Wissen, was man kann und mag</li> <li>● Grenzen setzen</li> </ul> |
| Treffen 6–8  | Selbstregulation! | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wissen, wie mein Motor läuft</li> <li>● Ruhig-mach-Tricks</li> <li>● Mut-mach-Tricks</li> </ul>                    |
| Treffen 9–14 | Ab in den Alltag! | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Freunde finden und Freund sein</li> <li>● Hilfe holen, anderen helfen</li> <li>● So löse ich Konflikte</li> </ul>  |

### An den Elternabenden

am \_\_\_\_\_ um \_\_\_\_\_ Uhr und

am \_\_\_\_\_ um \_\_\_\_\_ Uhr

haben Sie Gelegenheit, Fragen zu stellen, sich mit uns und den anderen Eltern auszutauschen und Sie bekommen **zusätzliche Eltern-Informationen mit vielen Alltagstricks**.

Während des Trainings können Sie Ihr Kind und uns unterstützen, indem Sie



- darauf achten, dass es **seine Mappe** dabei hat!
- Ihr Kind hin und wieder an die **Trainingsaufgaben** erinnern!
- Ihr **Workbook** mitgeben, damit wir das **Wochenprotokoll** nutzen und den **Edelstein** überreichen können!

**Ihr Kind** bekommt von uns **Belohnungspunkte** für das Einhalten der Regeln, erledigte Trainingsaufgaben und mitgebrachte Wochenprotokolle aus dem Workbook!

## Das Wochenprotokoll

Wir wissen, dass in Ihrem Workbook teilweise sehr **persönliche Dinge** stehen. Wir werden uns nur das **Wochenprotokoll** und Ihren **Edelstein** ansehen. Ob und was Sie ansonsten in Ihr Buch schreiben, überlassen wir Ihnen.

Das **Wochenprotokoll** ist uns sehr wichtig, weil Sie damit den Alltag Ihres Kindes zu uns bringen. Sie können uns dort mitteilen, was Ihnen gerade wichtig ist. So ist es uns möglich, unseren Trainingsplan optimal auf die Kinder zuzuschneiden, und Ihr Kind weiß: „**Ah! Das hat das Training mit mir zu tun!**“



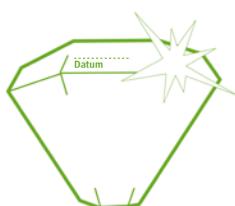
Notieren Sie bitte immer am besten am Abend vor unserem Teamtrainingstag an den vorgesehenen Platz stichpunktartig die Höhen und Tiefen Ihrer Woche:

- + Das war diese Woche gut
- Das war nicht gut
- ✿ Dabei hat sich mein Kind wohlgefühlt

Das Wochenprotokoll lesen wir zu Beginn jeder Stunde in der Gruppe vor. Anfangs lesen wir **vor allem das Positive vor**, damit die Kinder lernen, welche Verhaltensweisen in den Familien gut ankommen. Je mehr Strategien zur Lösung von Problemen wir mit Ihren Kindern trainiert haben, desto mehr nehmen wir auch die **negativen Punkte** in Angriff. Wir nutzen sie, um einen **Alltagsbezug** zu den Strategien herzustellen – auch in Form von Rollenspielen.

Hat Ihr Kind kein Wochenprotokoll dabei, darf es leider auch **nicht erzählen**, wie die Woche war, und es bekommt **keinen Punkt** dafür.

## Die Edelsteine



Edelsteine beschreiben **eine Sache**, die besonders gut war! Sie können auch einen positiven Punkt aus dem Wochenprotokoll wieder aufgreifen. Das Ziel ist, dass Ihr Kind alle Edelsteine in einer **Schatzkiste** sammelt, die es im Training gestalten darf. In dieser Kiste kann alles Platz finden, was gut läuft, worauf Sie und Ihr Kind stolz sind und worauf wir aufbauen können. Wenn Ihr Kind seine Kiste hat, können die Edelsteine aus dem Heft ausgeschnitten und hineingelegt werden. Von uns bekommt Ihr Kind in späteren Stunden auch noch kleine Schätze dazu. Wenn Ihr Kind eigene „Schätze“ (schöne Fundstücke, Eintrittskarten o. ä.) dazulegen möchte: gerne!



Die Edelsteine finden Sie im Anhang auf den Seiten 57 und 59. Bitte schreiben Sie jede Woche einen Edelstein, schneiden Sie ihn aus und geben Sie ihn Ihrem Kind mit.

## Der Briefkasten



Der Briefkasten lässt uns und Ihnen Platz für wichtige Mitteilungen außerhalb des Wochenprotokolls. **Wenn Sie uns etwas mitteilen wollen, schreiben Sie es bitte in den Briefkasten.**

## Beispiel: Wochenprotokoll vom 23.4.



### Das war diese Woche gut:

- + Max hat seinem Bruder die Schuhe zugebunden, als wir es eilig hatten.
- + Er ist bei der Mathehausaufgabe ruhig geblieben, auch als es schwer wurde.
- + Wir haben zusammen gekocht. Er hat spitze Gemüse geschnippelt.
- +
- +



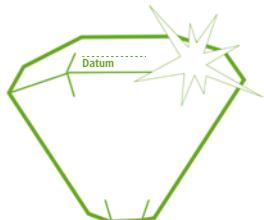
### Das hat diese Woche nicht gut geklappt:

- Streit ums Aufräumen. Der Nachmittag war hin.
- 
- 



### Da hat sich mein Kind wohlgeföhlt:

- ☼ beim Kuscheln
- ☼ beim Kochen
- ☼ bei unserer Radtour
- ☼



Denken Sie an  
den Edelstein!





## 1. Stunde Teamtraining

Kennenlernen, Regeln,  
Vertrag, Gruppenziele

### Wir sind ein Team!

Heute haben wir uns als Teamtrainingsgruppe kennengelernt. Vieles ist hier neu und anders als im „normalen“ Unterricht. Die Kinder haben gleich zu Beginn die Begrüßung durchgeführt, mit der wir jede Stunde starten werden.

#### Die Begrüßung



- Jedes Kind steht auf einem Hocker und hat dadurch einen festen Platz.
- Der erhöhte Stand erzeugt Wachheit und Aufmerksamkeit im Gehirn.
- Eine Zentrierungsübung auf dem Hocker unterstützt diesen Effekt zusätzlich.
- Ein gemeinsames Klatschen im Kreis fördert den Teamgeist und legt gleichzeitig den Fokus auf jeden Einzelnen.

Jede Stunde wird durch eine ähnlich gestaltete Verabschiedung beendet. Wiederholung – auch Ritualisierung genannt – gibt schnell Sicherheit und hilft den Kindern, sich an die Regeln zu halten.

Diese **Regeln** mussten wir zunächst gemeinsam festlegen. Die vielen Ideen Ihrer Kinder haben wir auf einem Plakat gesammelt und die Inhalte dann im **Vertrag** besiegelt. Den Vertrag mit den Gruppenregeln finden Sie in der Mappe der Kinder.



Dann erfolgte ein sehr wichtiger Teil für das gesamte Training: Die Kinder haben ihre **Ziele** aufgestellt.

Bitte schauen Sie sich das Blatt „Meine Ziele“ an und sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Ziele und loben Sie seine Ideen!



Welche **Ziele** haben **Sie** für sich und Ihr Kind? Schätzen Sie in Schulnoten ein, wie zufrieden Sie momentan damit sind:

1. \_\_\_\_\_ Note:

2. \_\_\_\_\_ Note:

3. \_\_\_\_\_ Note:

Wir werden in jeder Stunde den Bezug zu den Zielen der Kinder herstellen. Die Kinder sollen immer wissen, welchen Nutzen die Trainingseinheit für sie hat und was die Inhalte mit ihrem Alltag zu tun haben.

Für das Lernen direkt im Alltag sind Sie als Eltern das wichtigste Vorbild Ihres Kindes. Von Ihnen lernt Ihr Kind am meisten!



Unterstützen Sie Ihr Kind beim Lernen!

Loben Sie sofort, wenn sich Ihr Kind so verhält, wie Sie es sich wünschen.

Am wichtigsten für jede Lernerfahrung ist die **Motivation lernen zu wollen!** Ihnen fallen auch Dinge leichter, die Sie als erfolgreich erleben und die einen klaren Nutzen für Sie haben.

### **Beispiel aus dem Teamtraining**

Die Kinder haben die Aufgabe, ihr Etui auf den Tisch zu legen, damit wir zügig anfangen können. Diejenigen, die dies schnell tun, werden sofort im Sekundenfenster gelobt:

*„Timo und Alina haben schon ihre Sachen parat! Super! Wer noch? ... Ihr seid ja alle schnell!“*

Das motiviert alle und lenkt die Aufmerksamkeit auf das erwünschte Verhalten. Die Gruppe beachtet die Kinder, die es richtig machen.

## **Das Familienhaus**

Ihr Kind hat die Trainingsaufgabe, ein Familienhaus zu erstellen.

„Familie“ bedeutet in diesem Falle alle Kinder und Erwachsenen, die Ihrem Kind seit langem sehr nahestehen und eine tragende Rolle in seinem Alltag spielen. Das Haus steht symbolisch für „**zu Hause fühlen**“ und kann auch Menschen gemeinsam beherbergen, die eigentlich gar nicht zusammen wohnen. Haustiere sind erlaubt.



Ihre Aufgabe ist es, bei der **Materialbeschaffung** zu helfen, z.B. Fotos zur Verfügung zu stellen. Die Auswahl soll aber Ihr Kind treffen, genauso wie die Gestaltung des Hauses und die Anordnung der Menschen.

Ziel ist es, dass die Kinder sich untereinander besser kennenlernen. Uns soll es einen ersten Eindruck vermitteln, wie **der soziale Hintergrund aus Sicht Ihres Kindes** aussieht.

Bitte denken Sie daran, für die nächste Stunde das **Wochenprotokoll** zu schreiben! Vielen Dank!

## Wochenprotokoll vom



**Das war diese Woche gut:**

+

+

+

+

+



**Das hat diese Woche nicht gut geklappt:**

-

-

-



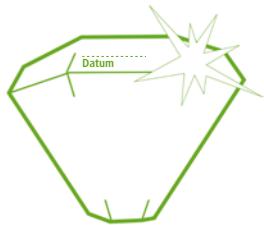
**Da hat sich mein Kind wohlgefühlt:**

✿

✿

✿

✿



Denken Sie an  
den Edelstein!

