



Elterninitiative Kindergarten Spatzennest e.V.

*Rahmer Kirchweg 21 · 47647 Kerken-Aldekerk
Telefon (02833) 69 60
info@spatzennest-kerken.de · www.spatzennest-kerken.de*



Elterninformation zu

„FAUSTLOS“



Was ist „FAUSTLOS“ ?

- Curriculum

(lateinisch = „Kreisbahn“, wird mit „Lehrplan“ oder „Lernzielvorgabe“ gleichgesetzt)

- Förderung der sozialen und emotionalen Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen

- Einheiten sind in aufeinander aufbauende Lektionen unterteilt



- zwei separate Versionen:

- Kindergarten (28 Lektionen, 1 Jahr)
- Grundschule (51 Lektionen, 3 Jahre)
- Version für Kinder ab Klasse 5 in Vorbereitung



Warum bieten wir „FAUSTLOS“ an ?

- zunehmende Bereitschaft vieler Kinder Konflikte gewaltsam zu lösen
- Stärkung der sozialen Kompetenzen
 - Rücksicht nehmen auf Andere
 - Anderen helfen
- andere Menschen/Kinder im eigenen Umfeld wahrnehmen





Was will „FAUSTLOS“ bewirken ?

- Vermittlung von alters- und entwicklungsadäquaten prosoziale Kompetenzen in den für eine effektive Gewaltprävention zentralen Bereichen
- Erweiterung des Verhaltens- und Erlebnisrepertoires von Kindern als übergeordnetes Ziel, damit Kinder flexibler auf soziale Situationen reagieren können
- Stärkung von Konfliktfähigkeit und Selbstbewusstsein



Wie ist „FAUSTLOS“ entstanden ?

- basierend auf erfolgreichem und wissenschaftlich fundierten amerikanischen Programm „Second Step“
- entwickelt vom „Committee for Children“ (Seattle)
- in USA seit vielen Jahren erfolgreich im Einsatz
- zahlreiche Auszeichnungen
- Originalmaterialien in mehrjährigem Entwicklungs- und Forschungsprojekt übersetzt (Prof. Dr. Cierpka)
- bundesweit fester Bestandteil des Lern- und Lebensumfelds an vielen Grundschulen und Kindergärten





Wer unterrichtet „FAUSTLOS“ ?

- Lektionen durch Erzieherinnen bzw. Lehrerinnen
- Qualifikation durch Fortbildung durch das HPZ
(Heidelberger Präventionszentrum)





„FAUSTLOS“ als Präventivprogramm

- **FAUSTLOS** nutzt das Zusammenleben in der Gemeinschaft (Kindergartengruppe oder Schulklasse), um gewaltfreie Formen des Umgangs miteinander einzuüben
- **FAUSTLOS** bietet ein Lernprogramm dessen Schritte aufeinander aufbauen





Das Besondere an „FAUSTLOS“

- präventiver Ansatz („Vorbeugung statt Reparatur“)
- Nachweis der Effektivität durch Studien mit Kontrollgruppen
- Entwicklung durch interdisziplinäres Team aus Pädagogen, Psychologen und Mediziner
- Maximierung des Lernerfolgs durch didaktisches Konzept mit Kombination aus Wissensvermittlung und praktischem Üben
- Erlernen und Üben von allgemeinen sozialen Verhaltensfertigkeiten
- Vermeidung von Stigmatisierung durch Arbeit mit der ganzen Gruppe





Aufbau einer Lektion

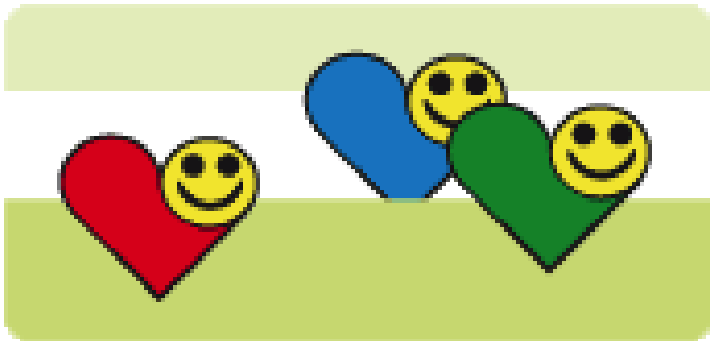
- Vorbereitung
 - Konzept / Schlüsselbegriffe
 - Zielsetzung der Lektion
 - benötigte Materialien
 - Anmerkungen
- Durchführung
 - Aufwärmphase
 - Geschichte / Diskussion zu Fotos oder Folien
 - Rollenspiele / Übungen zum Thema
- Vertiefung
 - Übertragung des Gelernten





Einheiten des Curriculums „FAUSTLOS“

- Empathietraining
- Impulskontrolle und Problemlösen
- Umgang mit Ärger und Wut





1. Einheit: Empathieförderung

Die Kinder lernen:

- ... eigene Gefühle wahrzunehmen, zu erkennen und zu verstehen
- ... sich in andere Menschen hineinzufühlen
- ... Perspektive und Rolle anderer Personen zu übernehmen
- ... auf andere Personen einfühlsam (empathisch) zu reagieren





2. Einheit „Impulskontrolle und Problemlösen“

Die Kinder lernen:

- ... Unterbrechung einer Aktivität, um über ein Problem nachzudenken
- ... Lösen von Problemen anhand von Problemlösungsstrategien (5 Schritte)
- ... lautes Denken
- ... Brainstorming
- ... Verhaltensfertigkeiten zum konstruktiven Umgang mit Impulsen



2. Einheit „Impulskontrolle und Problemlösen“ - Die 5 Schritte zur Problemlösung

- 1) Was ist das Problem ?
- 2) Welche Lösungen gibt es ?
- 3) Frage Dich bei jeder Lösung:
 - Ist sie ungefährlich ?
 - Wie fühlen sich die anderen ?
 - Ist sie fair ?
- 4) Entscheide Dich für eine Lösung und probiere sie aus!
- 5) Funktioniert die Lösung?
Wenn nicht: Was kannst Du jetzt tun ?





3. Einheit: „Umgang mit Ärger und Wut“

Die Kinder lernen:

- ... konstruktiven Umgang mit Gefühlen von Ärger und Wut
- ... Erkennen der Auslöser von Ärger und Wut
- ... Verwendung von Beruhigungstechniken





3. Einheit: „Umgang mit Ärger und Wut“

- Die 4 Schritte zum konstruktiven Umgang mit Ärger und Wut

1) Wie fühle ich mich, wie fühlt sich mein Körper an?

2) Beruhige Dich:

Hole dreimal tief Luft!

Zähle langsam bis fünf und langsam rückwärts!

Denke an etwas Schönes!

Sage „Beruhige Dich!“ zu Dir selber!

3) Denke laut über die Lösung des Problems nach!

4) Denke später noch einmal darüber nach:

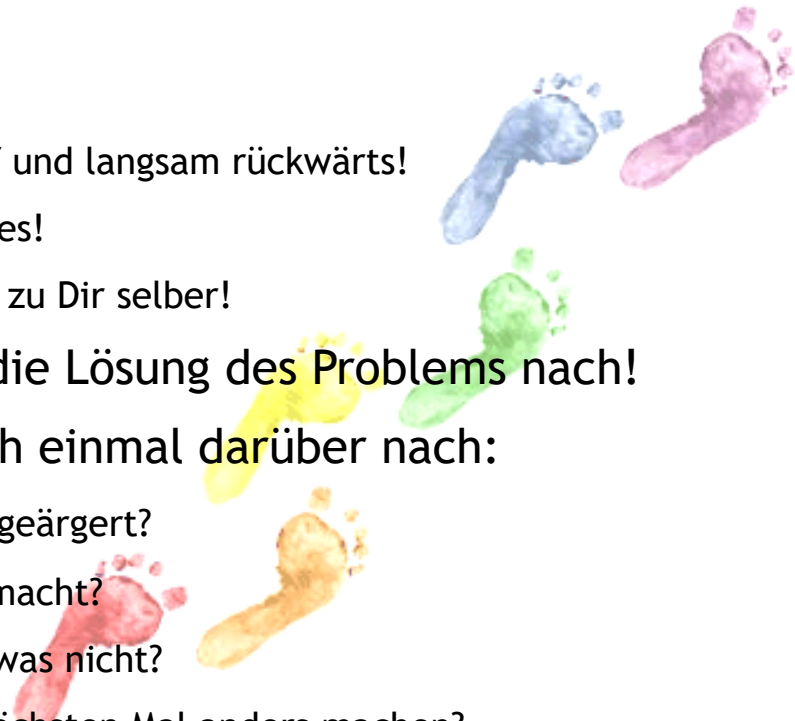
Warum habe ich mich geärgert?

Was habe ich dann gemacht?

Was hat funktioniert, was nicht?

Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?

Kann ich mit mir zufrieden sein?





Rollenspiele zum Einüben sozialer Kompetenzen

- bei etwas mitmachen / mitspielen
- ein Spielzeug miteinander teilen
- sich abwechseln
- verhandeln
- zuhören / aufmerksam sein
- jemanden höflich unterbrechen
- anderen helfen und um Hilfe bitten
- nach Regeln spielen





Rollenspiele zum Einüben sozialer Kompetenzen

- sich entschuldigen
- sich aus Kämpfen heraushalten
- Umgang mit Beschimpfungen und Hänseleien
- Umgang damit, etwas weggenommen zu bekommen
- Umgang damit, nicht zu bekommen, was man will
- Konsequenzen akzeptieren
- sich beschweren





Was können Eltern tun ?

- Eltern können unterstützend wirken, indem sie:
 - ... gutes Modell sind
 - ... aktiv zuhören
 - ... Ich-Botschaften gebrauchen
 - ... nachfragen, was geübt wurde
 - ... gemeinsam überlegen, wo das Kind das Erlernte anwenden kann
 - ... Zeit nehmen für persönliche Gespräche
 - ... nachfragen, welche Erfahrungen das Kind gemacht hat
 - ... dem Kind zeigen: Du bist OK - so wie Du bist
 - ... zeigen, dass Kritik das Verhalten meint und nicht die Person
 - ... zwischen absichtlichem und versehentlichem Verhalten unterscheiden
 - ... gemeinsam mit dem Kind aktiv sind und Spaß haben

