

MODUL „FREUNDE UND KOMMUNIKATION“

Leitfaden für Familien

Vier Fünf-Minuten-Impulse, um dein Kind zu begleiten,
während es lernt, Freundschaften zu schließen und zu
pflegen.

POWEROO

Bevor es losgeht

Dieses Modul trainiert etwas sehr Konkretes: zugehen, zuhören, fragen, einbeziehen und teilen. Es trainiert nicht, gemocht zu werden. Der Unterschied zählt, und wir vermitteln ihn ausdrücklich.

Deine Aufgabe ist nicht, für dein Kind Freundschaften zu schließen. Deine Aufgabe ist, die Gelegenheiten zu schaffen und den Versuch auszuhalten. Jeder Impuls ist in fünf Minuten gelesen und wird eine ganze Woche geübt.

1. Schaffe die Gelegenheit, nicht die Freundschaft

Freundschaft entsteht bei konkreten Treffen, nicht durch Ratschläge.

- Schlage ein Treffen zu zweit vor statt in der Gruppe: bei zwei Kindern entsteht ein Gespräch; bei sechs entsteht Lärm, und wer sich schwertut, verschwindet.
- Halte es kurz und stelle eine Tätigkeit davor (eine Brotzeit, den Spielplatz, ein Bauprojekt, ein Brettspiel). Die Tätigkeit nimmt den Druck: niemand muss „reden“, sie müssen etwas zusammen tun.
- Du öffnest die Tür — du schreibst dem anderen Elternteil, du legst den Termin fest — und dann ziehst du dich zurück.

WARUM DAS WIRKT

Die Programme für soziale Kompetenzen mit der besten Evidenz binden Erwachsene als Organisatoren der Gelegenheiten ein, nicht als Beteiligte an der Interaktion.

2. Sprich nicht für dein Kind

Das unangenehme Schweigen ist der Ort, an dem gelernt wird.

- Wenn jemand dein Kind etwas fragt und es zögert, zähle innerlich bis fünf, bevor du antwortest. Fast immer antwortet es selbst.
- Vermeide Rettungsaktionen („der ist halt schüchtern“, „sag danke“). Jede Rettung bestätigt ihm, dass es das allein nicht kann.
- Wenn es wirklich feststeckt, gib ihm leise einen Ausweg — ihm, nicht dem anderen Erwachsenen: „erzähl ihr doch, wie dein Hund heißt“.

WARUM DAS WIRKT

Jedes Mal, wenn Erwachsene für das Kind antworten, wird eine Übungsgelegenheit entzogen. Soziale Fertigkeit wird nur durch Anwendung automatisch.

3. Lobe den Versuch, nicht das Ergebnis

„Du hast ihn gefragt“ wiegt mehr als „super, jetzt hast du einen Freund“.

- Benenne die genaue Handlung: „du bist von selbst hingegangen“, „du hast dir ihren Namen gemerkt“, „du hast ihm Platz gemacht“.
- Mach aus sozialem Erfolg keine Schulnote. Wenn das Ergebnis regiert, liest sich ein schlechter Tag auf dem Pausenhof als persönliches Versagen.
- Wenn es schiefgeht, lobe den Versuch trotzdem und geh schnell weiter: „du bist hingegangen, und das ist das Schwere“.

WARUM DAS WIRKT

Lob für Anstrengung und Strategie statt für Ergebnis oder Eigenschaft trägt die Ausdauer, wenn etwas misslingt (Mueller und Dweck, 1998).

4. Nimm das Etikett weg

„Der ist eben schüchtern“ wiegt schwerer, als es aussieht.

- Sag es nicht vor ihm, auch nicht als Entschuldigung gegenüber anderen Erwachsenen. Es hört das, lernt es und erklärt sich damit selbst.
- Tausche es gegen etwas Vorübergehendes: „er braucht noch etwas Anlauf“.
- Zurückhaltend zu sein ist kein Fehler, der geheilt werden muss. Das Ziel ist nicht, aus ihm einen Extrovertierten zu machen: das Ziel ist, dass er Werkzeuge hat, wenn er sie einsetzen will.

WARUM DAS WIRKT

Ein zurückhaltendes Temperament ist stabil, aber nicht bestimmend; was die Aussichten verschlechtert, sind anhaltende Vermeidung und das Etikett, das sie rechtfertigt.

Die Grenze, die wir vermitteln

Dieses Modul hat einen Schwur, und dein Kind kennt ihn: **die Kräfte werden eingesetzt, damit sich jemand gut fühlt — niemals, um etwas von jemandem zu bekommen.**

Zuhören, fragen und sich Namen merken sind Werkzeuge echter Verbindung. Dieselben Werkzeuge, eingesetzt, um etwas herauszuholen, sind Manipulation — und das benennen wir am Ende des Moduls klar und deutlich.

Wenn du dein Kind sagen hörst „ich bin nett zu ihm, damit er mir den Ball gibt“, hast du gerade das wertvollste Gespräch der zwölf Wochen geschenkt bekommen.