

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

Sandra Andermatt
Kinder- und Jugendpsychologin
Lerncoach

www.sternenklar-lernen.ch



Freundschaft

Wie sie entsteht
Was sie ausmacht
Warum sie wichtig ist



Was zeichnet Freundschaft aus?

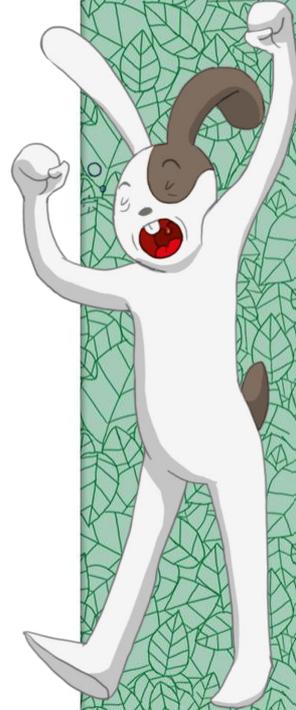
- Wechselseitige Sympathie (Wir mögen uns)
- Nähe und Kontinuität (Wir sehen uns regelmäßig)
- Gemeinsame Geschichte (Wir haben zusammen etwas erlebt)
- Gemeinschaftlichkeit (Wir teilen Interessen und sind uns ähnlich)
- Freiwilligkeit (Wir sehen uns, weil wir das wollen)



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



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



Kinder gestalten Freundschaften unterschiedlich

Introversion vs. Extraversion

Wie tankt mein Kind auf?

alleine



zu zweit



in der Gruppe



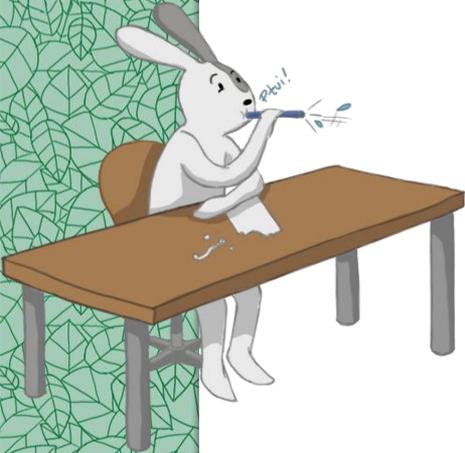
Entwicklungsphasen	Zentrale Freundschaftsthemen (Auswahl)
Säuglinge	<ul style="list-style-type: none"> • Gegenseitiges Beobachten • Befühlen / Trösten
Kleinkinder	<ul style="list-style-type: none"> • Nebeneinander spielen • Spielsachen austauschen
Kindergarten	<ul style="list-style-type: none"> • Rollenspiele • Fairness / verlieren lernen
Grundschulalter	<ul style="list-style-type: none"> • Schönwetter-Kooperation • Spiegelfunktion • Geschlechterrollen • Konkurrenz / Vergleiche • Geheimnisse bewahren / Loyalität
Jugendalter	<ul style="list-style-type: none"> • Ablösung vom Elternhaus → Helfer bei Identitätsfindung • Einordnen von körperlichen Veränderungen und Emotionen • Clothese • Gruppenzugehörigkeit / sozialer Status • Experimentieren mit Nähe / Vertrautheit • Seelenaustausch

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?



Umgang mit „toxischen“ Beziehungen

Was tun, wenn Beziehung toxisch zu sein scheint?

- 1. Gespräch suchen / eigene Beobachtungen mitteilen:** „Gell, es ist dir ganz wichtig, dass Luca dich mag, oder? Er hat viele gute Ideen. Was magst du besonders an ihm?“
- 2. Zwiespalt bewusstmachen:** „Ich habe das Gefühl, er will immer bestimmen, wie siehst du das?“
- 3. Fragen stellen:** „Gibt es auch manchmal Momente, in denen es dir unwohl wird?“
- 4. Verbündete suchen:** „Geht das nur dir so oder auch anderen? Meinst du, du kannst mal mit den anderen reden?“
- 5. Handlungsmöglichkeiten überlegen:** „Was könntest du tun, wenn Luca das nächste Mal...“

Freundschaft:

Einen guten Nährboden schaffen

Das Kennenlernen erleichtern



Einen guten Nährboden schaffen

Freundschaften brauchen:

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



Videotipp: Kinder brauchen echte Freizeit



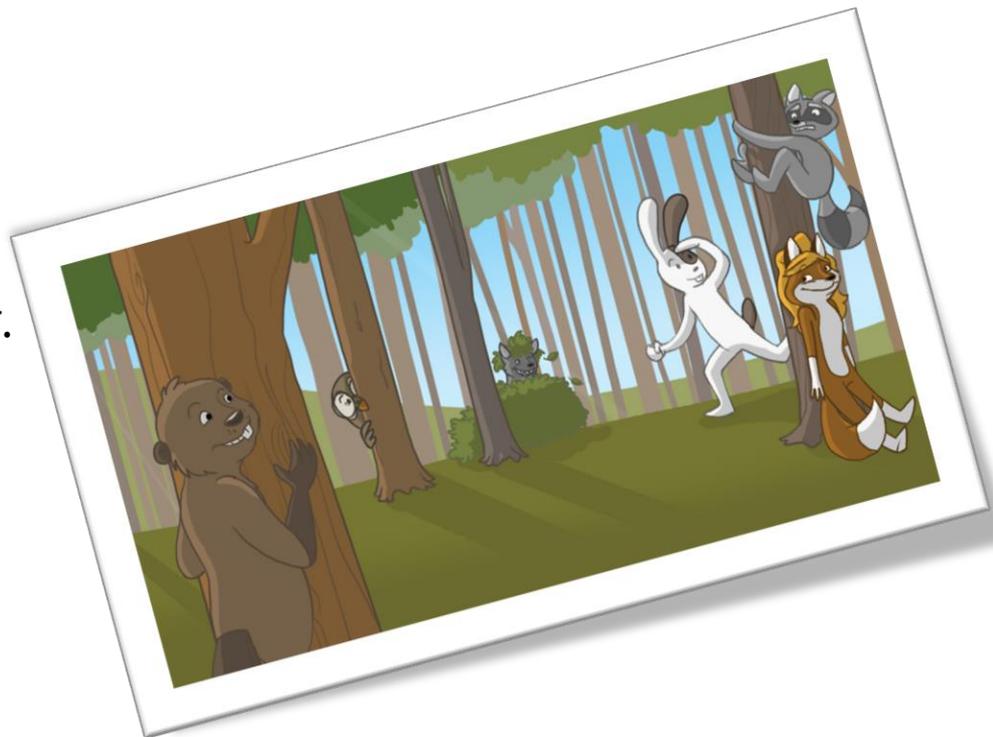
Kostenlos online abrufbar unter:

<http://biber-blog.com/filmserie-was-kinder-stark-macht/kinder-brauchen-echte-freizeit/>

Der Wert des freien Spiels

«Kinder sollten möglichst oft mit anderen Kindern selbstbestimmt spielen können, altersdurchmisch, zigtausend Stunden. Für ihre Entwicklung ist dies eine Notwendigkeit. Viele betrachten das freie Spielen aber als Zeitverlust. Schon früh wird versucht, den Kindern weiss Gott was alles beizubringen. Jetzt gehst du ins Ballett, in den Fussballklub, jetzt spielst du ein Instrument, jetzt machen wir ein Umweltprojekt.»

Remo Largo



Manche Kinder sind mit dem freien Spiel überfordert

- **Treffen anfangs zeitlich begrenzen und eine strukturierte Aktivität mit einem einzelnen Kind planen**
 - den Abenteuer-Spielplatz besuchen
 - Eis essen gehen
 - einen Film ansehen
 - Eislaufen gehen
 - gemeinsam Plätzchen backen
 - Dekoration für die Jahreszeit basteln
- **Aktivitäten vermeiden, die typischerweise „brenzlig“ werden** (z.B. Brettspiele vorab ausser Sichtweite deponieren etc.)
 - **Das Treffen sollte kurz sein und Spass machen, sodass das andere Kind gerne wieder kommt.**



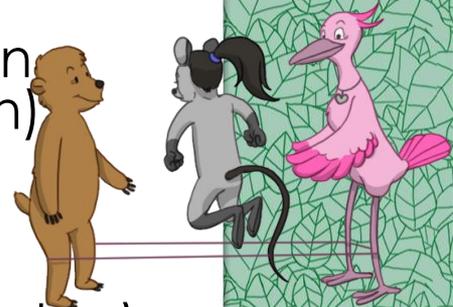
Manche Kinder trauen sich nicht, auf andere zuzugehen

«Jetzt geh doch einfach hin und frag! Mehr als nein sagen können sie doch nicht!»



Sich in ein Spiel einklinken

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!**

Das Kennenlernen erleichtern

Falls Ihr Kind schüchtern ist, können Sie es dazu anregen, die folgenden Varianten auszuprobieren:

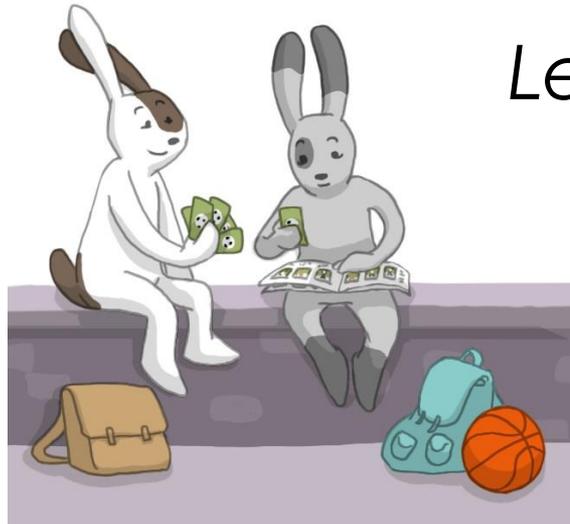
- **ein Kompliment machen:** „Cooles Auto!“
- **um Hilfe bitten:** „Zeigst du mir, wie das geht?“
- **zu einer Aktivität einladen:** „Magst du mitspielen?“, „Willst du auch mal sehen?“
- **etwas teilen:** „Magst du auch...?“



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 Hilfe an (informiert ein krankes Kind über HA, hebt etwas auf, das jemandem herunterfällt, hilft jemandem etwas Schweres zu tragen etc.)
- ✓ lässt andere Kinder drankommen (z.B. gibt den Ball ab) / gratuliert zum Sieg



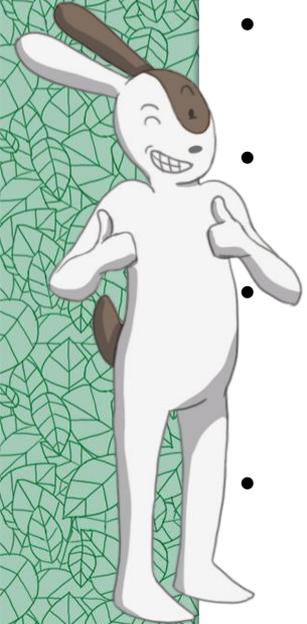
Prosoziales Verhalten fördern



- **Zulassen** (trösten etc. nicht unterbinden)
- **Vorleben** (Eltern und Lehrpersonen als Vorbild)
- **Modellieren** (bewusstes und explizites Vorleben / Vorzeigen / Geschichten)
- **Beobachtungen und soziale Zusammenhänge zurückmelden** (Hast du gesehen, wie er sich gefreut hat, als du ihm deinen Bagger gegeben hast?)
- **Verstärken** (durch Lob, Komplimente, Aufmerksamkeit, Körperkontakt – Kinder bei prosozialem Verhalten «erwischen»)
- **Anregen** (Hey, du hast dich schon lange nicht mehr bei xy gemeldet – die würde sich sicher über einen Anruf freuen)
- **Übung für das Kind** (die Checkliste für ein beliebtes Kind durchgehen und nachbesprechen)

Soziale Zusammenhänge zurückmelden

- Hast du gesehen, wie sehr sich Finn gefreut hat, als du mit ihm geteilt hast?
- Hey, ich habe mich gefreut, wie oft du heute den Ball abgegeben hast!
- Ich weiß, dass du am liebsten mit Rebecca alleine bist – ich finde es ganz toll, dass ihr Nicole mitgenommen habt.
- Schau, wenn du den anderen immer sagst, was sie alles falsch machen, dann möchten sie dich nicht mehr dabei haben.
- Ich glaube, sie hätte mit dir spielen wollen. Sie hat immer wieder zu dir herübergeschaut. Vielleicht kannst du sie nächstes Mal fragen, ob sie mitmachen will?



«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/>

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.

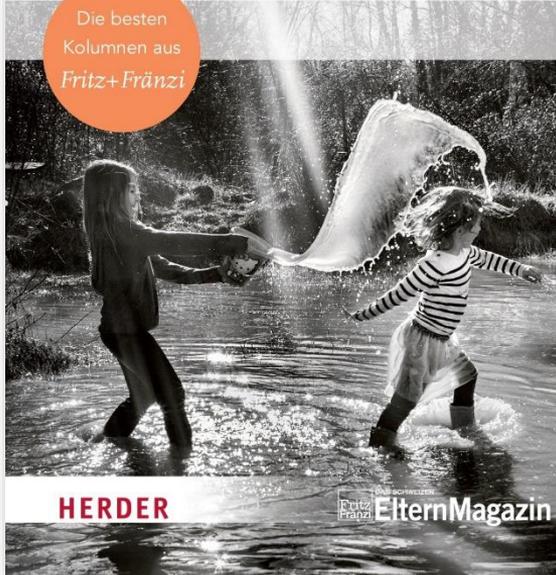
Lesetipp

Fabian Grolimund / Stefanie Rietzler

Geborgen, mutig, frei

Wie Kinder zu innerer Stärke finden

Die besten
Kolumnen aus
Fritz+Fränzi



HERDER

HERDERSCHWEIZEN
Fritz+Fränzi ElternMagazin

Podcast - Tipps

«Familienbande»

Entwicklungspsychiater Dr. Sepp Holtz gibt in kurzen Gesprächssequenzen Antworten rund ums «Familiewerden» & «Familiesein».



«Beziehungskosmos»

Die Psycho- und Paartherapeutin Felizitas Ambauen und die Journalistin Sabine Meyer besprechen in diesem Podcast alle zwei Wochen die brennendsten Beziehungsfragen.



„Deine Prise Psychologie“

Im lockeren Gespräch führen die Autoren Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund durch die bunte Welt der Psychologie. Ausgefragt werden sie von Psychologiestudentin Lara Kreisler.



Unsere Angebote

www.sternenklar-lernen.ch

- Clever lernen - Workshops an Schulen
- Vorträge für Elternvereine und Schulen
- Einzelcoaching Zentralschweiz und Aargau
 - Lerncoaching für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
 - Elternberatung
- Telefonberatungen und Videoberatungen

**Sandra
Andermatt**

LERNCOACH, KINDER-
UND JUGENDPSYCHOLOGIN FSP

T +41 79 810 57 72

www.sternenklar-lernen.ch
sa@sternenklar-lernen.ch



**Nadezhda
De Salvador**

LERNCOACH
SCHULISCHE HEILPÄDAGOGIN

T +41 79 761 31 42

www.sternenklar-lernen.ch
nds@sternenklar-lernen.ch

Vielen Dank fürs Zuhören!

Lerncoaching Zentralschweiz und Aargau

www.sternenklar-lernen.ch

Mehr zum Thema „Lernen“

www.mit-kindern-lernen.ch

Mehr zum Thema „Selbstvertrauen“

www.biber-blog.com

Webseite für Fachpersonen:

www.weiterbildung-lerncoaching.ch



Kostenloser Online-Kurs für Eltern...



► Mit Kindern lernen: Selbständigkeit

Lektion 10

Fabian Grolimund

In dieser Lektion erfahren Sie:

- Warum viele Kinder die Hausaufgaben nicht selbständig machen wollen
- Wie Sie Ihr Kind Schritt für Schritt zu mehr Selbständigkeit anleiten können

12 Lektionen zu den Themen: Motivation, Konzentration, Lernstrategien, Selbständigkeit, etc.

Jede Lektion...

...besteht aus ca. 5-7 Textseiten

...behandelt ein Thema

...enthält eine Aufgabe

Anmeldung unter:
www.mit-kindern-lernen.ch

Eltern
Online-Kurs
Mit Kindern
lernen

Name oder Spitzname:

E-Mail Adresse:

Jetzt anmelden