

Sozialkompetenztraining in der Gruppe

Miteinander lernen – soziale Kompetenzen stärken

Kinder stehen im Schulalltag täglich vor sozialen Herausforderungen: Sie müssen Regeln einhalten, Konflikte lösen, eigene Bedürfnisse vertreten und die Gefühle anderer berücksichtigen. Manche Kinder reagieren dabei eher zurückhaltend und ängstlich, andere impulsiv oder schnell frustriert.

Unser Sozialkompetenztraining unterstützt Kinder dabei, angemessene Verhaltensstrategien zu entwickeln, ihre Gefühle besser zu verstehen und soziale Situationen sicherer zu bewältigen.

Für welche Kinder ist das Angebot geeignet?

Das Sozialkompetenztraining richtet sich an Grundschulkinder, die Schwierigkeiten haben mit:

- dem Einhalten von Regeln
- dem Umgang mit Konflikten
- Impulsivität und emotionalen Ausbrüchen
- Unsicherheit im Kontakt mit anderen Kindern
- dem Setzen eigener Grenzen
- der Wahrnehmung und dem Ausdruck von Gefühlen
- Frustrationstoleranz und Selbstregulation

Die Teilnahme erfolgt auf ärztliche oder kinderpsychologische Verordnung.

Die Gruppen setzen sich aus Kindern unterschiedlichen Alters innerhalb des Grundschulbereichs zusammen. Die Altersmischung ermöglicht vielfältige soziale Lernerfahrungen und gegenseitiges Lernen voneinander.



Rahmenbedingungen

- Gruppengröße: 6 Kinder
- Leitung durch einen ausgebildeten Therapeuten und einen Co-Therapeuten
- 14 Gruppeneinheiten à 75 Minuten
- 1 Elternabend während des Trainings
- 1 Elternabschlussgespräch

Ablauf des Trainings

Vor Beginn der Gruppe

Zur Vorbereitung finden drei Einheiten statt:

1. Elterngespräch
 - Kennenlernen der individuellen Schwierigkeiten
 - Vorstellung der Trainingsziele und des Ablaufs
2. Kennenlernen des Kindes
 - Aufbau einer vertrauensvollen Arbeitsbeziehung
 - Einschätzung des Förderbedarfs
3. Parallelbehandlung mit einem weiteren Gruppenkind
 - Vorbereitung auf das Arbeiten in der Gruppe

Trainingsphase

Die Kinder nehmen an 14 wöchentlichen Gruppeneinheiten teil. Jede Einheit widmet sich einem eigenen Themenschwerpunkt und bietet vielfältige Möglichkeiten zum Üben, Ausprobieren und Reflektieren.

Spielerische Übungen, Gruppenaufgaben und Gespräche helfen dabei, neue soziale Kompetenzen zu erwerben und in den Alltag zu übertragen.



Inhalte des Sozialkompetenztrainings

Gesprächsregeln und Kommunikation

Die Kinder lernen:

- aufmerksam zuzuhören
- andere ausreden zu lassen
- sich angemessen einzubringen
- eigene Wünsche und Bedürfnisse verständlich auszudrücken
- respektvoll miteinander zu kommunizieren

Grenzen setzen und Grenzen respektieren

Die Kinder üben:

- eigene Grenzen wahrzunehmen
- „Nein“ zu sagen
- die Grenzen anderer zu respektieren
- angemessen auf Ablehnung zu reagieren

Gefühle erkennen und verstehen

Die Kinder lernen:

- eigene Gefühle wahrzunehmen und zu benennen
- Gefühle anderer besser einzuschätzen
- Zusammenhänge zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten zu verstehen
- angemessene Ausdrucksmöglichkeiten für Gefühle zu finden

Strategien zur Konfliktbewältigung

Im Training werden konkrete Handlungsmöglichkeiten vermittelt, um Konflikte konstruktiv zu lösen:



- Konflikte frühzeitig erkennen
- verschiedene Lösungswege entwickeln
- Kompromisse finden
- Hilfe holen, wenn sie benötigt wird
- Streit fair beenden

Selbstregulation

Die Kinder lernen Strategien, um ihr Verhalten bewusster zu steuern:

- Impulse besser kontrollieren
- Frustrationen angemessen bewältigen
- mit Ärger und Enttäuschung umgehen
- Handlungsalternativen entwickeln
- Ruhe und Kontrolle zurückgewinnen

Selbstwertgefühl stärken

Ein wichtiger Bestandteil des Trainings ist die Förderung eines positiven Selbstbildes.

Die Kinder lernen:

- eigene Stärken wahrzunehmen
- Erfolge bewusst zu erleben
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln
- sich selbst wertschätzend zu betrachten

Unterstützung im Alltag

Die regelmäßige Wiederholung und Anwendung der Inhalte außerhalb der Gruppe unterstützt den langfristigen Erfolg des Trainings. Die Begleitung durch Eltern und andere Bezugspersonen ist dabei von großer Bedeutung.



Auch Lehrkräfte können den Transfer fördern, indem sie erlernte Strategien aufgreifen, positives Sozialverhalten verstärken und die Kinder bei der Anwendung neuer Verhaltensweisen unterstützen.

Ziel des Trainings

Das Sozialkompetenztraining unterstützt Kinder dabei,

- soziale Situationen sicherer zu bewältigen,
- Regeln besser einzuhalten,
- Konflikte konstruktiv zu lösen,
- eigene Gefühle und Bedürfnisse angemessen auszudrücken,
- das Verhalten besser zu steuern,
- sowie Selbstvertrauen und soziale Sicherheit zu entwickeln.

Dadurch erleben die Kinder mehr Erfolg im Umgang mit anderen und gewinnen Handlungssicherheit für Schule, Familie und Freizeit.

