



QUELLEN

ICH SCHAFFS!

Ein Problemlösungsprogramm für Kinder und Jugendliche ist das sogenannte „Ich schaffs!-Programm“, das auf der Idee des finnischen Psychiaters Ben Furman und des finnischen Sozialpsychologen Tapani Ahola basiert. Das Programm beruht auf einem lösungsorientierten Ansatz und hilft Kindern und Jugendlichen Fähigkeiten zu erlernen, um Probleme zu bewältigen und schwieriges Verhalten loszuwerden.

Michaela Sit hat in ihrem Buch „Sicher, stark & mutig. Kinder lernen Resilienz“ die 15 Schritte des Programms zusammengefasst und ein zusätzliches Übungsprogramm dazu entwickelt:

Schritt 1: Probleme in Fähigkeiten verwandeln

Finden Sie zunächst heraus, welche Fähigkeit das Kind erlernen muss, um das Problem zu überwinden.

Schritt 2: Sich auf eine zu erlernende Fähigkeit einigen

Besprechen Sie sich mit dem Kind und einigen Sie sich mit ihm darüber, welche Fähigkeit es zuerst erlernen möchte.

Schritt 3: Den Nutzen der Fähigkeit herausfinden

Helfen Sie dem Kind dabei zu erkennen, welche Vorteile es hat, diese Fähigkeit zu erlernen.

Schritt 4: Der Fähigkeit einen Namen geben

Fordern Sie das Kind auf, der Fähigkeit einen Namen zu geben.

Schritt 5: Eine Kraftfigur aussuchen

Lassen Sie das Kind ein Tier oder eine andere Figur auswählen, die ihm dabei helfen wird, die Fähigkeit zu erlernen.

Schritt 6: Helferinnen und Helfer einladen

Veranlassen Sie das Kind, eine Reihe von Menschen dazu einzuladen, seine Helferinnen und Helfer zu werden.

Schritt 7: Vertrauen aufbauen

Helfen Sie dem Kind dabei, Selbstvertrauen und Zuversicht aufzubauen, dass es diese Fähigkeit erlernen wird.

Schritt 8: Die Feier planen

Planen Sie mit dem Kind schon frühzeitig, wie gefeiert werden soll, wenn es die Fähigkeit erlernt hat.

Schritt 9: Die Fähigkeit beschreiben

Bitten Sie das Kind, Ihnen zu beschreiben und zu zeigen, wie es sich verhalten wird, wenn es die Fähigkeit erlernt hat.

**Schritt 10: Öffentlich machen**

Informieren Sie die Menschen in seinem Umfeld darüber, welche Fähigkeit das Kind gerade erlernt.

Schritt 11: Die Fähigkeit üben

Einigen Sie sich mit dem Kind darüber, wie es die Fähigkeit üben wird.

Schritt 12: Erinnerungshilfen erfinden

Bitten Sie das Kind, Ihnen zu sagen, wie es möchte, dass die anderen reagieren, wenn es einmal seine Fähigkeit vergisst.

Schritt 13: Den Erfolg feiern

Wenn das Kind die Fähigkeit erlernt hat, ist es Zeit zu feiern und ihm eine Gelegenheit zu geben, allen Menschen zu danken, die es dabei unterstützt haben.

Schritt 14: Die Fähigkeit an andere weitergeben

Ermutigen Sie das Kind dazu, die neue Fähigkeit einem anderen Kind beizubringen.

Schritt 15: Zur nächsten Fähigkeit übergehen

Einigen Sie sich mit dem Kind darüber, welche nächste Fähigkeit es erlernen möchte.

ICH SCHAFFS!



Ein Übungsprogramm für Ihr Kind

Basierend auf dem »Ich-schaffs-Programm« können Sie auch mit Ihrem Kind folgende Übung umzusetzen. So helfen Sie Ihrem Kind, ein Problem, ein unangenehmes Verhalten oder eine schlechte Angewohnheit in eine neue Fähigkeit umzuwandeln. Vor allem lernt Ihr Kind dabei auch, seine allgemeine Problemlösungsfähigkeit zu finden und zu stärken.

● Das kann ich gut!

Sie beginnen die Übung, indem Sie Ihr Kind auffordern, Ihnen drei Dinge zu nennen, die es besonders gut kann. Sie zeigen ihm damit, dass Sie sich nicht nur für seine Probleme, sondern auch für seine Stärken interessieren.

● Vom Problem zur Fähigkeit

An dieser Stelle erläutern Sie Ihrem Kind das zentrale Prinzip dieser Übung: Sie verdeutlichen Ihrem Kind die Idee, dass man eine schlechte Angewohnheit am besten loswerden kann, indem man sich darauf konzentriert, jene Fähigkeit zu erlernen, die nötig ist, um sich in der gleichen Situation anders zu verhalten. Sie können diesen Gedanken auch in Form eines Spruches erklären, der Ihrem Kind sicher gefällt und einleuchtet: »Wenn dich eine Unart quält, dir nur eine Fähigkeit fehlt!« Er besagt, egal welche schlechte Angewohnheit es auch ist, dass es immer eine Fähigkeit gibt, die diese Unart verschwinden lässt.

● Eine schlechte Angewohnheit

Sie besprechen mit Ihrem Kind, welche schlechte Angewohnheit es loswerden möchte. Sie können ihm helfen, diese mit einigen Worten zu beschreiben. Dann bitten Sie Ihr Kind, der schlechten Angewohnheit einen Namen zu geben, damit es leichter für Sie beide ist, darüber zu sprechen. Ihr Kind sollte auf jeden Fall auch das Gefühl haben, dass es in der Lage ist, die schlechte Angewohnheit loszuwerden. Deshalb bitten Sie es, ein oder zwei Beispiele von Unarten zu nennen, die es sich früher bereits abgewöhnt hat. Sie können Ihrem Kind helfen zu erkennen, dass es schon viele solche Situationen in seinem Leben gegeben hat.

● Eine Fähigkeit finden

Zu jeder schlechten Angewohnheit lässt sich eine Fähigkeit finden, um die jeweilige Unart loszuwerden. Fragen Sie Ihr Kind, welche Fähigkeit es wohl benötigen würde, um seine schlechte Angewohnheit loszuwerden. Erforschen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welche Fähigkeit es dafür braucht.

● Wie heißt die neue Fähigkeit?

Damit Ihr Kind eine neue Fähigkeit erlernen kann, muss es diese auch üben. Damit es das Gefühl bekommt, dass es wirklich seine eigene Fähigkeit ist/wird, ist es wesentlich, Ihr Kind einen Namen für die Fähigkeit aussuchen zu lassen. Möglicherweise braucht Ihr Kind dabei Hilfe, um diese Frage zu beantworten. Bitten Sie Ihr Kind, der Fähigkeit einen Namen zu geben. Das erleichtert das Gespräch darüber.

● Das bringt mir Vorteile

Nun werden die Vorteile und der Nutzen des Erlernens dieser Fähigkeit mit Ihrem Kind besprochen. Woher kommt der Wille, etwas zu lernen? Es ist für Kinder nicht leicht, Fahrradfahren zu lernen, aber hierbei fehlt es ihnen nicht an Motivation. Ihr Eifer basiert größtenteils darauf, dass sie die Vorteile des Fahrradfahrens sehen: Es macht Spaß; man gehört zu den großen Kindern; man kann lustige Spiele machen, die sonst nicht möglich wären. Es ist wichtig, dass Ihr Kind motiviert ist, die schlechte Angewohnheit loszuwerden. Bitten Sie es nun, sowohl einige der Probleme zu nennen, die seine schlechte Angewohnheit ihm oder anderen Menschen verursacht, als auch einige der Vorteile aufzuzählen, die das Loswerden der Unart ihm oder anderen Menschen bringen wird. Diese Fragen werden Ihrem Kind helfen, sich darüber bewusst zu werden, warum es wichtig ist, die schlechte Angewohnheit loszuwerden. Ihr Kind kann vielleicht Schwierigkeiten haben, die Bedeutung des Wortes »Vorteil« zu verstehen. Eine mögliche Erklärungshilfe könnte sein: »Vorteil bedeutet, sich zu fragen: Ist es nützlich für mich? Bringt es mir etwas, wenn ich es lerne?«



● Meine Kraftfigur

Um Ihrem Kind zu helfen, sein Durchhaltevermögen und seine Stärken zu entdecken, können Sie es bitten, eine sogenannte Kraftfigur auszuwählen: Diese Kraftfigur kann ihm dabei helfen, die zu erlernende Fähigkeit zu entwickeln. Die Kraftfigur kann ein Tier sein, eine Zeichentrickfigur oder eine Heldin oder ein Held, von der oder dem das Kind glaubt, dass es ihm beim Lernen hilft. Die Vorstellung, dass Menschen unsichtbare Wesen um sich haben, die ihnen helfen, Fähigkeiten zu erlernen und Hindernisse zu überwinden, ist ganz natürlich für Kinder. Sprechen Sie nun mit Ihrem Kind über seine Kraftfigur. Diese kann Ihrem Kind auf unterschiedliche Weise helfen: Sie kann Ihr Kind daran erinnern, seine Fähigkeit zu üben, sie kann es beraten und ihm Tipps geben, und sie kann ihm helfen, sich an seine Fähigkeit zu erinnern, wenn das unerwünschte Verhalten zurückkehrt. Ihr Kind kann ein Bild seiner Kraftfigur malen oder auch aus Zeitschriften und Zeitungen ausgeschnittene Bilder aufkleben.

● Die neue Fähigkeit

Sie bitten nun Ihr Kind zu beschreiben und zu zeigen, wie es sich verhalten wird, wenn es die Fähigkeit erlernt hat: »Zeig mir, wie du das dann machst. Lass uns einmal so tun, als ob du es schon gelernt hättest ...« Eine Fähigkeit vorzuführen ist nützlich, weil es Ihrem Kind hilft, ein klares Bild davon zu entwickeln, was es bedeutet, eine Fähigkeit zu haben. Es hilft ihm auch, Ideen aufzugreifen, wie es die Fähigkeit üben kann. Und es übt seine neue Fähigkeit am besten dadurch, dass es immer wieder zeigt, wie gut es schon darin geworden ist. Als Nächstes bitten Sie Ihr Kind, darüber nachzudenken, wie es selbst üben könnte, diese Fähigkeiten zu entwickeln. Möglicherweise braucht Ihr Kind hier wieder Ihre Unterstützung, um eine Antwort zu finden. Um eine Fähigkeit zu erlernen, ist es notwendig, regelmäßig zu üben. Um dies klarzumachen, fragen Sie Ihr Kind, ob es ein-, zwei- oder dreimal täglich üben möchte.

● Helferinnen und Helfer suchen

Ihr Kind braucht Helferinnen und Helfer, die es unterstützen und ermutigen, um die schlechte Angewohnheit loszuwerden. Bitten Sie Ihr Kind, einige Personen zu nennen, die es gerne als Helferinnen und Helfer hätte. Das können Erwachsene oder auch andere Kinder sein. Auch Haustiere können diese Rolle übernehmen.

● Sich etwas zutrauen

Nun sollen gute Gründe gesucht werden, warum Ihr Kind so wie seine Helferinnen und Helfer daran glauben, dass es Erfolg haben wird. Wenn Ihr Kind sieht, dass andere davon überzeugt sind, dass es seine neue Fähigkeit erlernen wird, wird es bald auch selbst davon überzeugt sein! Suchen Sie nun gemeinsam mit Ihrem Kind zehn Gründe für diese Zuversicht. Am besten, Sie notieren diese auf ein Blatt Papier.

● Ich will gelobt werden

Damit Ihr Kind genügend Ausdauer für die Übungen hat, sollte es gelobt werden. Lob wirkt am besten, wenn Sie mit Ihrem Kind eine Vereinbarung treffen, wie es in diesen Situationen gelobt werden möchte. Bitten Sie also Ihr Kind, darüber nachzudenken, wie es für das Üben und das Erlernen der neuen Fähigkeit gelobt werden will.

● Rückschläge

Um mit Rückschlägen gut umgehen zu können, sollten Sie frühzeitig Pläne machen, wie man diese bewältigen könnte. Rückschläge sind zu erwarten, und es ist wichtig, dass Sie Ihr Kind darauf vorbereiten. Deshalb soll sich Ihr Kind Gedanken machen, wie es sich die Hilfe anderer wünscht, falls es die neue Fähigkeit vergessen und die schlechte Angewohnheit zurückkehren sollte. Sie bitten Ihr Kind, dazu Worte zu nennen, die es zur Erinnerung an seine Fähigkeit von anderen hören möchte, sollte es diese einmal selbst vergessen.

● Helferinnen und Helfer einladen

Wenn die Liste der Helferinnen und Helfer vollständig ist, ist es Zeit, alle zu informieren, dass Ihr Kind sie in seinem



HelferInnenkreis haben möchte. Am besten ist es, wenn Ihr Kind die Einladung persönlich überbringt. Es ist wichtig, dass auch Sie als HelferIn oder Helfer an diesem Prozess teilnehmen. Sie können damit zeigen, dass Sie die Entscheidungen Ihres Kindes, eine bestimmte Fähigkeit zu erlernen, anerkennen. Sie können seine Kraftfigur bewundern und ihm helfen zu sehen, welche Vorteile es hat, wenn es diese Fähigkeit erlernt. Sie können sich für die Fortschritte Ihres Kindes interessieren und später mit ihm feiern, wenn es sich die Fähigkeit angeeignet hat. Ihr Kind kann einen Brief schreiben, diesen an die ausgewählten Personen übergeben und sie darin bitten, seine HelferIn oder sein Helfer zu sein.

● **Wir feiern!**

Die Gestaltung einer Feier wird sorgfältig geplant, um später das erfolgreiche Lernen der neuen Fähigkeit angemessen würdigen zu können. Ihr Kind verdient eine Belohnung, wenn es die Fähigkeit erlernt und sich die schlechte Angewohnheit abgewöhnt hat. Am besten, Sie geben ein Fest für Ihr Kind. Schon die Erwartung, das Fest zu feiern, steigert die Motivation Ihres Kindes. Fragen Sie bei der Planung der Feier Ihr Kind, was es seinen Gästen bei der Feier anbieten möchte.

Literatur

Michaela Sit „Sicher, stark & mutig. Kinder lernen Resilienz“

Ben Furman „Ich schaffs! Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden“