

Familien- Kompass

*Ruhig bleiben, gut in den Tag starten,
Hausaufgaben ohne Kampf*



ARBEITSHEFT FÜR ELTERN

3 KURSABENDE

12 - WOCHEN - PLAN

Inhalt

A Für dich als Kursleitung

1 Familien-Kompass: Barometer & kLAR

2 Starker Schulstart

3 Hausaufgaben ohne Kampf

12 Mein 12-Wochen-Familienplan

+ Rückblick, Beispiele, Quellen



Für dich als Mama, Papa oder Bezugsperson: Du brauchst kein Erziehungsexperte zu sein. Dieses Heft gibt dir drei einfache Werkzeuge, die du ab heute zuhause ausprobieren kannst – ohne Bewertung, in deinem Tempo.

Begleitheft zum KLARTEXT-Elternkurs im Familiengrundschulzentrum (3 Abende à 60–90 Minuten) – auch zum Selbstlernen geeignet. Mit Vorlagen zum Ausschneiden und zwei kostenlosen Online-Werkzeugen per QR-Code.

Überblick

Ein Heft für drei Elternabende – und die Wochen danach

Dieses Heft begleitet die drei KLARTEXT-Elternmodule im Familiengrundschulzentrum (FGZ), in der OGS oder in der Familienberatung. Jede Familie bekommt ein Heft, arbeitet im Kurs darin und nimmt es mit nach Hause. Der **12-Wochen-Familienplan** sorgt dafür, dass die Werkzeuge nicht nach einer Woche wieder einschlafen.

Abend	Thema	Die Eltern können danach ...
1	Familien-Kompass (Eltern-Café)	... das Barometer als Sprache für Stimmung nutzen, die kLAR-Formel in angespannten Momenten anwenden und mit der Kopfstand-Übung eine eigene Situation durchdenken.
2	Starker Schulstart (Eltern-Café)	... ein eigenes Morgenritual entwickeln, das Postmappen-Ticket für den kurzen Kontakt zur Schule nutzen und ihr Hilfewege-Netz mit vier Vertrauenspersonen sichtbar machen.
3	Hausaufgaben ohne Kampf (Eltern-Kind-Werkstatt)	... mit ihrem Kind eine echte Hausaufgabe in kleine Schritte zerlegen („Ein Schritt. Nicht fünf.“) und den ersten Schritt direkt schaffen.
12	12-Wochen-Familienplan	... jede Woche ein Werkzeug gezielt ausprobieren und kurz festhalten, was sich verändert.

RAHMEN

- 6–12 Familien, freiwillige Teilnahme
- Café-Atmosphäre (Abend 1 und 2), Tandem-Tische (Abend 3)
- 60 oder 90 Minuten pro Abend

- Mehrsprachige Gruppen: Elternlots:in oder Sprachmittlung vorab anfragen
- Barometer und Kopfstand-Übung funktionieren auch mit Zeigen und Zeichnen

Haltung: Verstehen statt verurteilen. Kein Elternteil muss im Kurs etwas Persönliches erzählen. Was die Familien in ihr Heft schreiben – besonders das Hilfewege-Netz –, bleibt bei ihnen und wird nicht eingesammelt.

Kurz-Theorie

Warum diese drei Werkzeuge wirken

1 · KINDER REGULIEREN SICH AN ERWACHSENEN

Kinder lernen, mit starken Gefühlen umzugehen, indem Erwachsene ihnen Wärme, Ruhe und Struktur anbieten – das nennt man **Co-Regulation**. Je jünger oder belasteter ein Kind ist, desto mehr braucht es diese Unterstützung (Rosanbalm & Murray, 2017). Die kLAR-Formel übersetzt das in vier Schritte für den Küchentisch. → Abend 1

2 · RITUALE GEBEN HALT

Wiederkehrende Familienroutinen und Rituale – etwa beim Aufstehen, beim Essen oder beim Abschied – hängen in Studien mit besserer kindlicher Selbstregulation, mehr Sicherheit und weniger Stress im Familienalltag zusammen (Spagnola & Fiese, 2007). → Abend 2

3 · UNTERSTÜTZUNG WIRKT ALS PUFFER

Menschen, die wissen, an wen sie sich wenden können, sind besser gegen die Folgen von Belastung geschützt (Stress-Puffer-Hypothese; Cohen & Wills, 1985). Das Hilfewege-Netz macht diese Unterstützung sichtbar. → Abend 2

4 · UNTERSTÜTZEN STATT KONTROLLIEREN

Eine Forschungssynthese zur elterlichen Hausaufgabenbeteiligung zeigt: Wenn Eltern die Selbstständigkeit ihres Kindes unterstützen, hängt das eher mit guten Ergebnissen zusammen als direktes Kontrollieren oder Vorsagen (Patal, Cooper & Robinson, 2008). Kleine, klar festgelegte erste Schritte erleichtern zudem den Start (Gollwitzer, 1999). → Abend 3

Vollständige Quellenangaben am Ende des Heftes. Das Heft ersetzt keine Erziehungs- oder Familienberatung.

Ablauf der drei Abende

Standard 90 Minuten · Kompakt 60 Minuten (Vertiefung entfällt)

Zeit	Abend 1 · Familien-Kompass	Abend 2 · Starker Schulstart	Abend 3 · Hausaufgaben
0:00–0:10	Ankommen: ein Wort für „So war mein Tag“	Ankommen: „Wie sieht ein guter Schulumorgen bei euch aus?“	Eltern und Kinder: „Welche Hausaufgabe nervt gerade?“
0:10–0:25	Barometer (S. 7)	Rituale (S. 10)	Methode „Ein Schritt. Nicht fünf.“ (S. 13)
0:25–0:45	kLAR-Formel (S. 8)	Postmappen-Ticket (S. 11)	Werkstatt: echte Hausaufgabe zerlegen (S. 14)
0:45–0:60	Kopfstand-Übung (S. 9)	Hilfewege-Netz (S. 12)	
0:60–0:75	Vertiefung im Plenum	Hilfewege-Netz / Vertiefung	Erster Schritt live
0:75–0:90	Abschluss: „Was nehme ich mir mit?“ · Wochen im 12-Wochen-Plan (S. 16) festlegen		

VORBEREITUNG

- Ein Heft pro Familie (Kopiervorlage)
- Barometer-Poster sichtbar aufhängen
- Getränke, kleiner Imbiss (Café-Charakter)

- Abend 3: Einladung „Bringt ein Kind und eine echte Hausaufgabe mit“
- Beispiel-Aufgaben für Kinder ohne Hausaufgabe (z. B. „Ranzen packen“)
- Stifte für Eltern und Kinder

STOLPERSTEINE

Die Runde bleibt still	Selbst ein kleines, ehrliches Beispiel aus dem Alltag geben – nicht nachbohren.
„Bei uns klappt das trotzdem nicht“	Anerkennen, nicht rechtfertigen – zur Kopfstand-Übung überleiten.
Keine vier Vertrauenspersonen	Kein Versagen: Nachbar:in, FGZ-Team oder eine Familie aus der Gruppe zählen auch.
Eltern zerlegen statt Kind	Nachfragen: „Darf dein Kind mitentscheiden, was der erste Schritt ist?“

Reflexionsbogen

Für dich – nach jedem Abend

Frage	Abend 1	Abend 2	Abend 3
Wie viele Familien waren da? Wer fehlte?			
Welcher Baustein hat die Gruppe am meisten bewegt?			
Wo gab es Verständnisprobleme (Sprache, Begriffe)?			
Welche Familie braucht vielleicht ein Einzelgespräch oder eine Weitervermittlung?			
Was ändere ich beim nächsten Mal?			

NACHTREFFEN NACH 6 ODER 12 WOCHEN (OPTIONAL)

Ein kurzes Eltern-Café nach 6 oder 12 Wochen hält die Werkzeuge lebendig. Fragen: *Welches Werkzeug hat sich gehalten? Was war schwieriger als gedacht? Welche Woche aus dem 12-Wochen-Plan war die wichtigste?*

WEITERVERMITTELN

Wenn Eltern von großer Belastung, Gewalt oder anhaltenden Krisen berichten: in Ruhe zuhören, nicht im Plenum vertiefen, im Anschluss unter vier Augen weitersprechen und auf Beratungsangebote hinweisen – z. B. Erziehungsberatung, Jugendamt, das **Elterntelefon 0800 111 0 550** (kostenlos, anonym) oder die FGZ-Koordination.

Das ist unser Heft

Familien-Kompass

Familie / Name:

Kind(er) & Klasse:

So arbeitest du mit dem Heft

- Das Heft hat **drei Teile** – einen für jeden Kursabend. Du kannst es auch allein durcharbeiten.
- Alles, was du hineinschreibst, gehört dir. Im Kurs wird nichts eingesammelt.
- Du musst nichts perfekt machen. Ein Werkzeug, das wirklich bleibt, ist mehr wert als drei, die nach einer Woche wieder einschlafen.
- Im **12-Wochen-Familienplan** am Ende suchst du dir jede Woche ein kleines Ziel aus.

1

Was wünschst du dir für euren Familienalltag? Schreib oder zeichne.

2

Wann läuft es bei euch schon richtig gut? Nenne eine Situation.



Du bist nicht allein: Wenn es zuhause gerade sehr schwer ist, darfst du dir Hilfe holen – zum Beispiel beim **Elterntelefon 0800 111 0 550** (kostenlos, anonym) oder bei einer Erziehungsberatungsstelle in deiner Nähe.

Das Barometer

Eine Sprache für Stimmung – fünf Farben, keine Diagnose

DARUM GEHT ES HIER

- ☐ Ich kann erkennen, in welcher Farbe mein Kind (und ich) gerade ist.
- ☐ Ich kann Frühwarnzeichen bei meinem Kind benennen.

Manchmal ist dein Kind plötzlich ganz anders – und du weißt nicht, wo es gerade steht. Das Barometer gibt dem eine Sprache. Es ist nur eine **Momentaufnahme**, kein Urteil.

Grün

Entspannt,
ansprechbar, neugierig.

Gelb

Angespannt, ungeduldig
– noch gut erreichbar.

Orange

Überfordert: Streit,
Tränen, Türenknallen.
Jetzt hilft KLAR.

Rot

Akute Krise: Nichts geht
mehr. Sicherheit zuerst.

Grau

Erschöpft, leer, zieht
sich zurück. Erst
beobachten.

1 Woran merkst du bei deinem Kind, dass es von Grün auf Gelb wechselt? Das sind seine **Frühwarnzeichen**.

Farbe

Das sehe oder höre ich bei meinem Kind

Das merke ich bei mir

Grün

Gelb

Orange

Rot

2 In welcher Farbe war dein Kind heute meistens? Und du?



Merksatz: Auch Erwachsene haben ein Barometer. Wenn du selbst auf Orange bist, darfst du zuerst für dich sorgen – das ist kein Egoismus, sondern Voraussetzung.

Die kLAR-Formel

Vier Schritte für angespannte Momente am Küchentisch

Wenn das Barometer auf **Gelb oder Orange** steht, hilft die kLAR-Formel – immer in dieser Reihenfolge:

K**Kontakt & Sicherheit**

Auf Augenhöhe gehen,
Blickkontakt anbieten (nicht
erzwingen). Sicherheit zuerst.

L**Leise & Langsam**

Die eigene Stimme senken,
Tempo rausnehmen, Pausen
aushalten.

A**Anerkennung & Atmen**

Benennen, was das Kind fühlt:
„Du bist gerade richtig sauer.“
Gemeinsam atmen.

R**Reizreduktion & Rückzug**

Fernseher aus, Geschwister
raus, Rückzugsort anbieten.

Bei Rot reicht kLAR nicht mehr: Dann geht es nur noch um Sicherheit – Gefahren wegräumen, Abstand halten, ruhig bleiben, nicht diskutieren. Das Gespräch kommt später, wenn alle wieder auf Grün oder Gelb sind.

3

Welcher Schritt fällt dir leicht? Welcher schwer?

LEICHT**SCHWER****4**

Schreib dir für jeden Schritt einen Satz auf, den du sagen kannst. Beispiele: „Ich bin da.“ · „Wir haben Zeit.“ · „Das ist gerade echt viel für dich.“ · „Komm, wir gehen kurz in dein Zimmer.“

K**L****A****R**

Die Kopfstand-Übung

Einmal falsch herum denken – und dabei klüger werden

Denk an eine Situation, in der es bei euch oft kracht (z. B. Handy weglegen, Zähneputzen, Aufstehen). Stell die Frage einmal auf den Kopf:

- 5 Was müsstest du tun, damit der Streit garantiert schlimmer wird? Schreib drei Dinge auf – gern übertrieben. Du darfst auch zeichnen.

Unsere Situation: _____

So wird es garantiert schlimmer ...	Das Gegenteil: So wird es leichter ...
1.	1.
2.	2.
3.	3.

- 6 Jetzt dreh das Blatt um: Schreib in die rechte Spalte jeweils das **Gegenteil**. Das ist deine kLAR-Eselsbrücke für zuhause.

- 7 Welche Idee aus der rechten Spalte probierst du diese Woche aus?

- 8 Meine Kopfstand-Erkenntnis von heute:

HAKE AB: DAS KANN ICH JETZT

- ☐ Ich kann erkennen, in welcher Farbe mein Kind (und ich) gerade ist.
- ☐ Ich kann die vier kLAR-Schritte in einer angespannten Situation anwenden.

Unser Morgenritual

Rituale nehmen dem Morgen den Kampf

DARUM GEHT ES HIER

- ☐ Ich kann ein Morgenritual für unsere Familie festlegen.
- ☐ Ich kann das Postmappen-Ticket nutzen.
- ☐ Ich kann mein Hilfewege-Netz benennen.

Rituale machen den Morgen nicht perfekt. Aber dein Kind weiß, was kommt – und das beruhigt.

1 Kreuze 1–2 Ideen an, die zu eurem Alltag passen könnten.

- ☐ Am Vorabend gemeinsam auf den Stundenplan schauen
- ☐ Ranzen und Kleidung am Abend bereitlegen
- ☐ Fester Weck-Satz oder Lieblingslied zum Aufstehen
- ☐ Bild-Plan für den Morgen an der Tür
- ☐ Frühstück ohne Bildschirm
- ☐ Fester Abschiedssatz an der Tür
- ☐ Ein „Ankommens-Wort“ für den Schultag
- ☐ Kurze Umarmung oder Handzeichen zum Abschied
- ☐ 10 Minuten Puffer einplanen
- ☐ Nach der Schule: erst ankommen, dann erzählen

2 Plane euren Morgen. Was passiert wann?

Uhrzeit	Was passiert?	Wer macht was?

3 Unser Abschiedssatz an der Tür:



Tipp: Hängt den Plan dort auf, wo dein Kind ihn morgens sieht – mit Bildern statt Text, wenn es noch nicht gut lesen kann.

Das Postmappen-Ticket

Eine Minute ausfüllen, abtrennen, ab in die Mappe

Manchmal möchtest du der Lehrkraft nur kurz etwas mitteilen: „Heute schlecht geschlafen.“ „Oma ist krank.“ „Er hat sich über das Lob gefreut.“ Dafür ist das Ticket da – ohne lange Sätze. Es ist ein **Angebot**, keine Pflicht, und ersetzt kein Elterngespräch.

4

Füll ein Ticket als Übung aus. Die anderen schneidest du aus und legst sie in die Postmappe.

Postmappen-Ticket

KLARTEXT

Datum: _____ Kind: _____ Klasse: _____

☐ Info ☐ Frage ☐ Bitte um Rückruf ☐ Etwas SchönesKurze Nachricht: _____

Unterschrift: _____

Postmappen-Ticket

KLARTEXT

Datum: _____ Kind: _____ Klasse: _____

☐ Info ☐ Frage ☐ Bitte um Rückruf ☐ Etwas SchönesKurze Nachricht: _____

Unterschrift: _____

Postmappen-Ticket

KLARTEXT

Datum: _____ Kind: _____ Klasse: _____

☐ Info ☐ Frage ☐ Bitte um Rückruf ☐ Etwas SchönesKurze Nachricht: _____

Unterschrift: _____

Postmappen-Ticket

KLARTEXT

Datum: _____ Kind: _____ Klasse: _____

☐ Info ☐ Frage ☐ Bitte um Rückruf ☐ Etwas SchönesKurze Nachricht: _____

Unterschrift: _____

Tipp: Die Seite mehrfach kopieren. Sprich mit der Klassenleitung ab, dass du das Ticket nutzen möchtest.

Unser Hilfewege-Netz

Vier Menschen, die im Ernstfall wirklich helfen

Wer weiß, an wen er sich wenden kann, hält Belastungen besser aus. Trag vier Menschen ein. Das können Verwandte sein – auch im Herkunftsland –, Freund:innen, Nachbar:innen, das FGZ-Team oder eine Familie aus diesem Kurs. **Hilfe holen ist kein Versagen.**

5 Wer hilft euch? Schreib Name, Telefonnummer und wobei die Person helfen kann.

PERSON 1 · IM ALLTAG

Name: _____

Telefon: _____

Hilft bei: _____

PERSON 2 · BEI SORGEN

Name: _____

Telefon: _____

Hilft bei: _____

PERSON 3 · RUND UM DIE SCHULE

Name: _____

Telefon: _____

Hilft bei: _____

PERSON 4 · IM NOTFALL

Name: _____

Telefon: _____

Hilft bei: _____

6 Wem könntest **du** helfen? Auch das gehört zum Netz.



Hilfewege-Planer

Die digitale Version – läuft nur in deinem Browser, nichts wird gespeichert oder übertragen.

[Hilfewege-Planer öffnen](#)

HAKE AB: DAS KANN ICH JETZT

- ☐ Ich kann ein Morgenritual für unsere Familie festlegen.
- ☐ Ich kann das Postmappen-Ticket nutzen.
- ☐ Ich kann mein Hilfewege-Netz benennen.

Ein Schritt. Nicht fünf.

Große Aufgaben in kleine, machbare Schritte zerlegen

DARUM GEHT ES HIER

- ☐ Ich kann mit meinem Kind eine Aufgabe in kleine Schritte zerlegen.
- ☐ Ich kann meinem Kind helfen, ohne ihm die Arbeit abzunehmen.

Kennst du das? Eine Aufgabe steht an – und schon beim Hinschauen ist dein Kind fertig damit. Dann hilft die Methode „**Ein Schritt. Nicht fünf.**“

1

Ein Schritt. Nicht fünf.

Immer nur den nächsten Schritt anschauen – nicht die ganze Liste.

2

Winzig anfangen

Der erste Schritt muss so klein sein, dass er nicht schiefgehen kann.

3

Abhaken – loben – weiter

Erst abhaken, kurz loben, dann den nächsten Schritt überlegen.

Ein Beispiel

Die große Aufgabe	Zerlegt in kleine Schritte
„Lies das Kapitel und beantworte die 5 Fragen.“	1. Heft und Buch auf den Tisch legen · 2. Die Seite aufschlagen · 3. Die Überschrift laut lesen · 4. Den ersten Absatz lesen · 5. Frage 1 lesen und die Antwort im Text suchen · ...
„Referat über Igel in zwei Wochen“	Tag 1: Drei Fragen aufschreiben, die ich über Igel habe · Tag 2: Ein Buch in der Bücherei ausleihen · Tag 3: Zu Frage 1 zwei Sätze schreiben · ...

Was du sagen kannst

Statt ...	... lieber
„Jetzt mach endlich!“	„Was ist der aller kleinste erste Schritt?“
„Das ist doch ganz einfach.“	„Das sieht nach viel aus. Lass uns eins nach dem anderen machen.“
„Gib her, ich zeig's dir.“	„Wie würdest du anfangen? Ich bin da, wenn du mich brauchst.“
„Warum hast du das nicht gleich gemacht?“	„Geschafft! Was kommt als Nächstes?“



Merksatz: Blockiert dein Kind auch beim kleinsten Schritt, war der Schritt noch nicht klein genug. Denkt gemeinsam noch eine Nummer kleiner.

Unser Schritt-Plan

Für Eltern und Kind gemeinsam – das Kind entscheidet mit

- 1 Schreibt die Aufgabe auf, an der es gerade hakt.

Die große Aufgabe: _____

- 2 Zerlegt sie gemeinsam in kleine Schritte. Schreibt zuerst nur den **allerersten** Schritt auf – und probiert ihn gleich aus.

Nr.	Schritt	Geschafft
1		☐
2		☐
3		☐
4		☐
5		☐
6		☐
7		☐
8		☐

- 3 Was war leichter als gedacht? (Kind und Elternteil beantworten getrennt.)

KIND

ICH



Schritt-Plan digital

Zeigt immer nur den aktuellen Schritt groß an – mit kleiner Freude beim Abhaken. Ohne Anmeldung, nichts wird gespeichert.

[Schritt-Plan digital öffnen](#)

HAKE AB: DAS KANN ICH JETZT

- ☐ Ich kann mit meinem Kind eine Aufgabe in kleine Schritte zerlegen.
- ☐ Ich kann meinem Kind helfen, ohne ihm die Arbeit abzunehmen.

Der Hausaufgaben-Platz

Rahmen schaffen, Verantwortung lassen

4 Wie sieht der Hausaufgaben-Platz bei euch aus? Kreuze an, was schon klappt.

Das hilft vielen Kindern	klappt	probieren
Ein fester Platz, an dem nur die nötigen Sachen liegen	☐	☐
Eine feste Zeit – nach einer Pause, nicht direkt nach der Schule	☐	☐
Handy und Fernseher in einem anderen Raum	☐	☐
Getränk und Snack stehen bereit	☐	☐
Eine Uhr oder Sanduhr in Sichtweite	☐	☐
Du bist in der Nähe, sitzt aber nicht die ganze Zeit daneben	☐	☐
Nach der Hausaufgabe gibt es etwas Schönes	☐	☐

5 Worum kümmert sich dein Kind selbst – und wobei hilfst du? Teilt es auf.

DAS MACHT MEIN KIND

DA HELFE ICH

6 Wann sprichst du mit der Lehrkraft? (z. B. wenn die Hausaufgaben regelmäßig länger als vereinbart dauern)

Hausaufgaben sehen in jedem Land und jeder Schule anders aus. Die Methode bewertet das nicht – sie ist nur ein Werkzeug, das du ausprobieren kannst.

Mein 12-Wochen-Familienplan

Jede Woche ein kleines Ziel – damit die Werkzeuge bleiben

Such dir jede Woche **ein** Ziel aus. Du kannst den Vorschlägen folgen oder eigene Ziele eintragen. Am Ende der Woche malst du den Kreis in der Farbe an, die am besten passt: **grün** = hat gut geklappt, **gelb** = teilweise, **grau** = hat diese Woche nicht gepasst.

Woche	Thema	Mein Ziel für diese Woche	Was hat sich verändert?	
1	Barometer	Jeden Abend: In welcher Farbe war mein Kind heute? Und ich?		☐
2	Frühwarnzeichen	Auf ein Frühwarnzeichen achten und früh reagieren		☐
3	KLAR	Einmal bewusst KLAR anwenden – und notieren, wie es lief		☐
4	Kopfstand	Eine Streit-Situation mit der Kopfstand-Frage durchdenken		☐
5	Morgenritual	Das neue Morgenritual jeden Tag ausprobieren		☐
6	Abschied	Den festen Abschiedssatz an der Tür nutzen		☐
7	Postmappe	Ein Postmappen-Ticket an die Schule schicken – gern etwas Schönes		☐
8	Hilfenetz	Eine Person aus dem Hilfewege-Netz anrufen oder treffen		☐
9	Ein Schritt	Eine Hausaufgabe mit dem Schritt-Plan zerlegen		☐
10	Selbst machen lassen	Einmal nicht helfen, sondern fragen: „Wie würdest du anfangen?“		☐
11	Für mich	Etwas nur für mich tun – eigenes Barometer auf Grün bringen		☐
12	Rückblick	Was bleibt? Mit dem Kind zusammen feiern		☐

Nach 12 Wochen

Mein Rückblick

Ich kann ...	ja	teils	noch nicht
die Barometer-Farben meines Kindes erkennen.	☐	☐	☐
Frühwarnzeichen bei meinem Kind benennen.	☐	☐	☐
in einem angespannten Moment kLAR anwenden.	☐	☐	☐
mit der Kopfstand-Frage eine Situation neu denken.	☐	☐	☐
unser Morgenritual beibehalten.	☐	☐	☐
das Postmappen-Ticket nutzen.	☐	☐	☐
Menschen aus meinem Hilfewege-Netz ansprechen.	☐	☐	☐
mit meinem Kind eine Aufgabe in kleine Schritte zerlegen.	☐	☐	☐

1 Welches Werkzeug hat sich bei uns gehalten?

2 Was hat sich in unserem Familienalltag verändert?

3 Was möchte ich weiter üben – und wer kann mir dabei helfen?



Du hast dir Zeit für deine Familie genommen. Das ist das Wichtigste. Kein Werkzeug funktioniert jeden Tag – aber jeden Tag, an dem es klappt, lernt dein Kind etwas darüber, wie man ruhig bleibt.

Beispiele & Quellen

Für Kursleitung und Selbstlernende

BEISPIELE ZUR KOPFSTAND-ÜBUNG (ABEND 1)

So wird es garantiert schlimmer ...	Das Gegenteil
Aus dem Nebenzimmer rufen, immer lauter werden	Hingehen, auf Augenhöhe, leise sprechen (K + L)
„Stell dich nicht so an!“	„Das ist gerade richtig schwer für dich.“ (A)
Geschwister kommentieren lassen, Fernseher läuft	Ruhe herstellen, Rückzug anbieten (R)

BEISPIEL ZUM POSTMAPPEN-TICKET (ABEND 2)

☑ Info · „Lea hat heute Nacht schlecht geschlafen und ist sehr müde. Bitte nicht wundern, wenn sie heute stiller ist.“

QUELLEN

- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493–503.
- Patall, E. A., Cooper, H. & Robinson, J. C. (2008). Parent involvement in homework: A research synthesis. *Review of Educational Research*, 78(4), 1039–1101.
- Rosanbalm, K. D. & Murray, D. W. (2017). *Caregiver co-regulation across development: A practice brief* (OPRE Brief #2017-80). Washington, DC: Office of Planning, Research, and Evaluation, U.S. Department of Health and Human Services.
- Spagnola, M. & Fiese, B. H. (2007). Family routines and rituals: A context for development in the lives of young children. *Infants & Young Children*, 20(4), 284–299.

PASSEND DAZU

Trainerhandbücher FGZ-Modul 1–3

Moderationsskripte, Stolpersteine und Eltern-FAQ für alle drei Kursabende – für Fachkräfte im FGZ, in der OGS und Familienberatung.

Mehr Material

Barometer-Poster für zuhause, kLAR-Deeskalations-Fahrplan und das komplette KLARTEXT-System: www.klartext-mentoring.de



Über KLARTEXT-Mentoring: Entwickelt von Anja Jolk aus der Praxis von Schulbegleitung und Pädagogik – klar, warm, menschlich.

Nutzungsrecht: Die Kopiervorlagen dürfen für die eigene Kursgruppe vervielfältigt werden. Weitergabe, Veröffentlichung oder Upload auf andere Plattformen sind nicht gestattet.