

Curtis Booraem/John Flowers/
Bernard Schwartz

Mein Kind weiß sich zu helfen

Selbstsicherheitstraining für Kinder
Ein Leitfaden für Eltern und Erzieher

STIFTUNG ZUR FÖRDERUNG
KÖRPERBEHINDERTER HOCHBEGABTER

Verlag J. Pfeiffer • München

Inhalt

1. KAPITEL

<i>Über die Notwendigkeit, Selbstvertrauen zu üben</i>	9
Wir werden nicht dazu erzogen oder ermuntert, Bitten und Forderungen zu äußern	10
Wir werden nicht dazu erzogen oder ermutigt, etwas abzulehnen	12
Wir werden nicht dazu erzogen, positive Äußerungen zu machen oder anzunehmen	13
Es wird uns nicht beigebracht, wirkungsvoll negative Äußerungen zu machen oder anzunehmen	14

2. KAPITEL

<i>Bitten und Forderungen, Ablehnungen und positive und negative Äußerungen</i>	24
Bitten und Forderungen	25
Ablehnungen	26
Positive und negative Äußerungen senden und empfangen	28
Was tun, wenn Bitten oder Forderungen, Ablehnungen oder andere Äußerungen erfolglos sind?	32
Defensive Verfahrensweisen	33
Offensive Verfahrensweisen	38
Nonverbales Verhalten	42
Die selbstsichere Körpersprache	42
Der selbstsichere Einsatz der Stimme	46
Das Üben selbstsicherer sozialer Fertigkeiten	48

3. KAPITEL

<i>Eltern als Trainer selbstsicherer sozialer Fertigkeiten</i>	59
Bitten und Forderungen	59
Ablehnungen	61
Positive Botschaften empfangen	63
Positive Botschaften senden	64
Negative Botschaften empfangen	66
Negative Botschaften senden	67
Ein Beispiel geben und sich an einem Beispiel orientieren	68
Über welche sozialen Fertigkeiten verfügt mein Kind?	71
Warum können sich Kinder nicht selbst behaupten?	76
Die frühere Bestrafung selbstsicheren Verhaltens	77
Kindern helfen, selbstsicheres Verhalten zu üben	78
Selbstsicheres Handeln in der Familie	85
Der selbstsichere Jugendliche	87

4. KAPITEL

<i>Das Training selbstsicherer sozialer Fertigkeiten in der Schule</i>	92
I. Das Selbstvertrauen-Spiel	93
II. Unterrichtsentwürfe	96
III. Einübung im szenischen Spiel	127
Nachwort	
<i>Eine Welt voller selbstsicherer Menschen</i>	131
Selbstbehauptung in der Familie	133
Literatur	137
Deutsche Literatur	143