

Sich selbst besser verstehen

Training zur Stärkung der sozialen Kompetenz von Jungen

Borken. Der Begriff „Stress“ ist heute in aller Munde. Das gilt immer mehr auch bei Heranwachsenden: Kinder haben Schul-, Hausaufgaben- und Freizeitstress, Jugendliche haben „stressende“ Eltern sowie Lehrer, und Mädchen und Jungen haben untereinander Stress. Um Stress effektiv bewältigen zu können, hat jetzt die Regionale Schulberatungsstelle des Kreises Borken in Kooperation mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern beim Caritas-Verband Borken ein Training zur Stärkung der sozialen Kompetenz von Jungen durchgeführt - und das mit großer Resonanz, wie Psychologin Verena Temminghoff von der Schulberatungsstelle und Sozialpädagogin Jutta Austermann vom Caritasverband berichten.

„Kinder allein können stressauslösende Situationen nicht beeinflussen“, betonen die beiden Fachfrauen. Hier seien in erster Linie die Eltern gefordert. Aus diesem Grund startete im Oktober das Projekt mit einer Informationsveranstaltung für betroffene Mütter und Väter. An drei weiteren Abenden erarbeiteten die Beratungsfachkräfte mit den Eltern Handlungsanleitungen, wie Kindern im Umgang mit „Stressauslösern“ geholfen werden kann.

Das Trainingsprogramm für die teilnehmenden Jungen konzentrierte sich vor allem auf die Bereiche Selbst- und Fremdwahrnehmung. Gemeint ist damit die Fähigkeit, sich selbst besser zu verstehen und sich in andere hineinzusetzen. Besonderes Augenmerk galt dabei einer diffe-

renzierten Körperwahrnehmung. Sie sei Voraussetzung für das Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen, erläutert Verena Temminghoff und ergänzt: „Die Wahrnehmung von Stresssituationen sollte verbessert werden, damit frühzeitig Bewältigungsstrategien gegen Stress und Unsicherheit greifen können.“

Die Kinder lernten auf diese Weise neue Lösungen zur Konfliktbewältigung kennen, statt mit sozialem Rückzug oder aggressivem Verhalten zu reagieren. Außerdem machten sie erste Erfahrungen mit einer Entspannungstechnik. Daneben sorgten gemeinsame Spiele für gute Laune. Schließlich sei eine wesentliche Voraussetzung für den Erfolg, des Trainings, dass die Teilnahme den Kindern Spaß macht, unterstreicht Jutta Austermann.

Borkener Zeitung 10.3.05