

# Aggression darf kein Tabu sein



# Aggression

Ausblick



Was ist Aggression?



Praktische  
Übungen



Ursachen



Emotionen



Grenzen setzen



# Wie ich Pädagogen, Eltern und Kinder begleite:

Familien

- ★ Beziehungsgestaltung, Lernbegleitung
- ★ Hochsensibilität und Hochbegabung
- ★ Grenzen und Konflikte, Selbstwertgefühl

Kinder und Jugendliche

- ★ Lernmotivation und Lernstrategien
- ★ Konzentration
- ★ Blackouts und Prüfungsangst
- ★ Kompetenzanalyse

Schulen

- ★ Lerncoaching für Lehrkräfte

Branka Rezan

- Mutter von drei Kindern
- Lehrerin und Coach (Life-Mental- und Lerncoach)
- Achtsamkeits-Trainerin
- Familylab-Seminarleiterin
- Beratung für Schulen und Familien

1:1 Coaching

Online Kurs: 6 Bausteine für ein starkes Selbstbild

Online Kurs: Kinder beim Lernen begleiten

# Gute Zusammenarbeit zwischen dem Denker und dem Aufpasser!



# Warum ist das Thema wichtig?

natürlicher Teil der menschlichen  
Entwicklung

Verletzungen und Schaden

Soziale Probleme  
(Ausgrenzung und Mobbing,  
beeinträchtige Entwicklung)

Auswirkungen auf die  
psychische Gesundheit



Unterstützung bieten

Umgang mit Aggression lernen

Bewältigungsstrategien

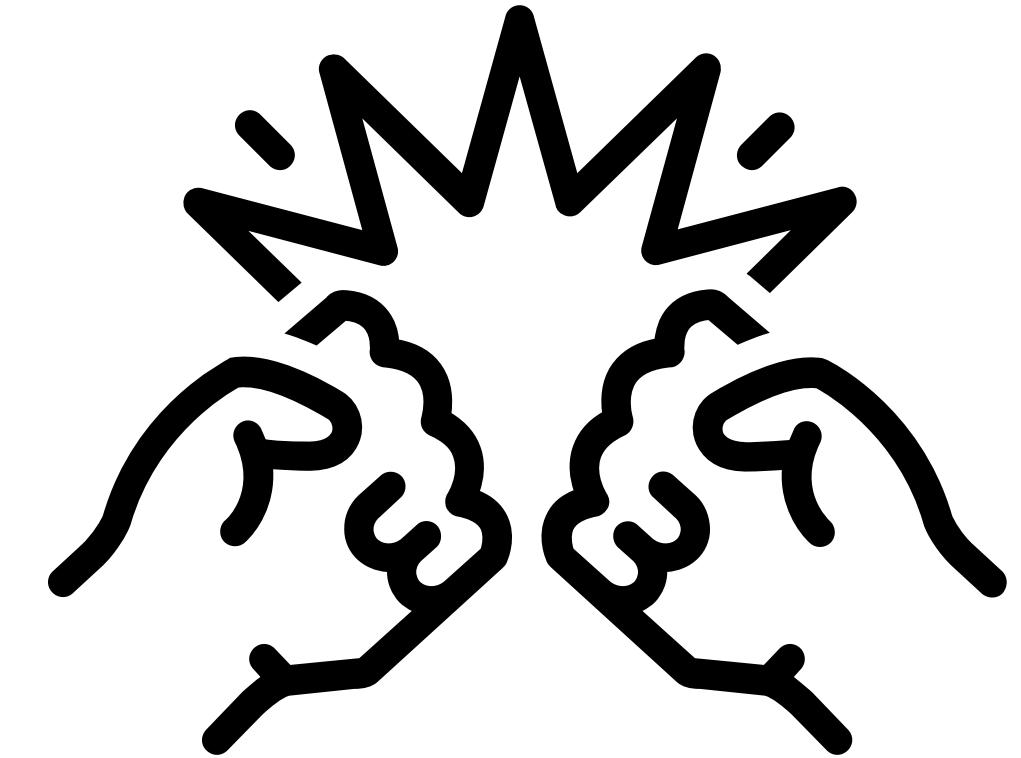
Vorbild sein

Grenzen setzen

# Was ist Aggression

Wie äussert es sich bei Kindern?

- Verhalten, das Schaden oder Verletzungen verursacht  
Andere dominieren oder kontrollieren  
Nicht alle Formen der Aggression sind physischer Natur
- Körperliche Aggression (Schläge, Tritte, Beissen, Haare ziehen)  
Verbale Aggression (Schimpfwörter, Beschimpfungen und Beleidigungen)  
Soziale Aggression (andere isolieren, ausschliessen, demütigen, Gerüchte verbreiten, mobben)  
Aggression gegen Sachen (Zerstören oder Beschädigen von Eigentum oder Gegenständen anderer)



Nicht jedes aggressive Verhalten ist ein Zeichen für ein tiefgreifendes Problem. Es kann sich um normale vorübergehende oder episodische Aggressionen aufgrund von **Müdigkeit, Hunger, Stress oder Frustration** auftreten.

# Was sind die Risiken von unkontrollierten Aggressionen bei Kindern?

**Aggression braucht gute Begleitung**

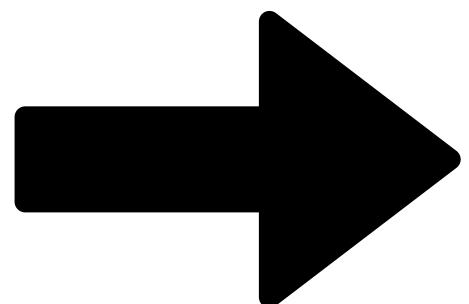
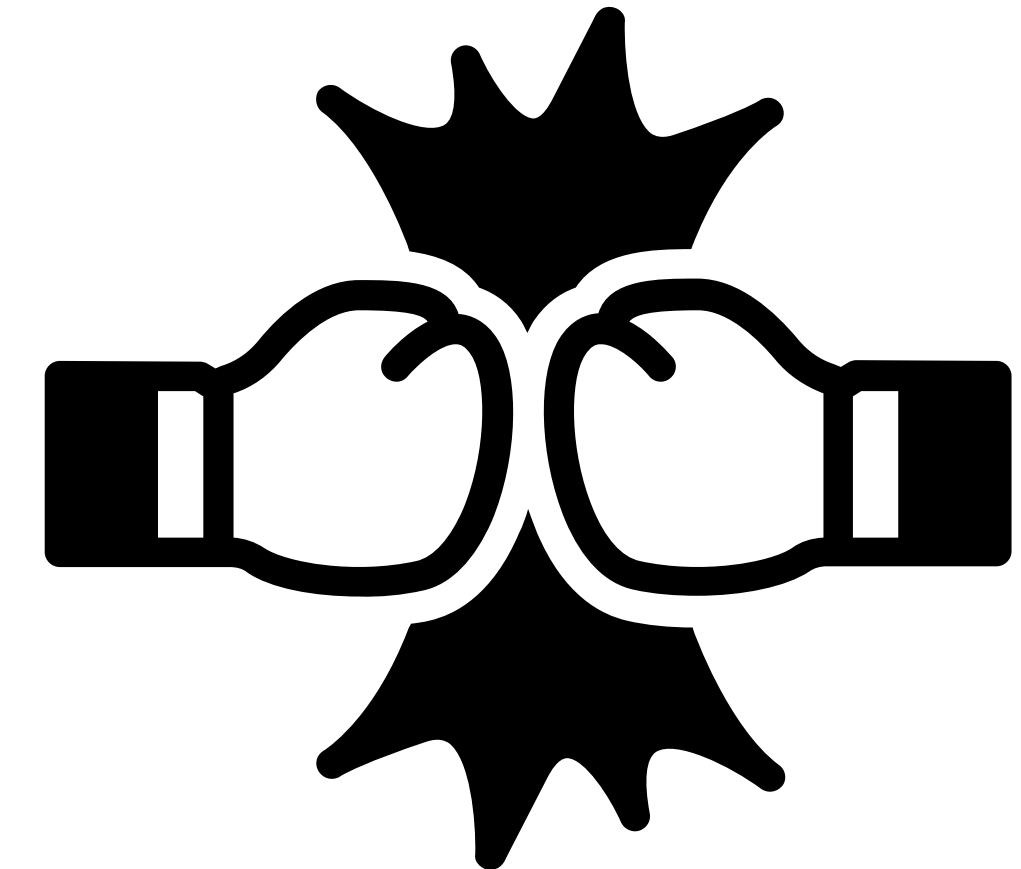
Verletzungen

Schwierigkeiten im sozialen Umfeld

Schulprobleme

Psychische Probleme

Kriminalität



Ernst nehmen und frühzeitig Unterstützung bieten.

Offene Kommunikation

Verfügbare Ressourcen

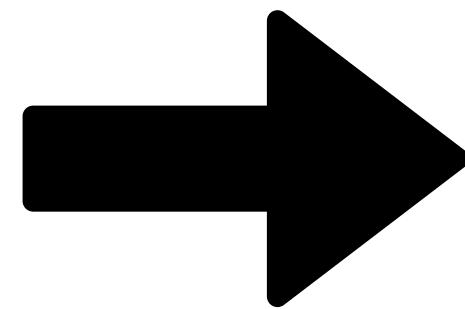
Bewältigungsstrategien erlernen

Gefühle ausdrücken

# Emotionen sind wichtig

Signale erkennen!

- Sie signalisieren Bedürfnisse (hinter jeder Handlung steckt ein Motiv)
- Sie motivieren uns etwas zu tun oder zu vermeiden, für unsere Rechte einzustehen, etwas zu verändern, wenn etwas unfair erscheint
- Sie unterstützen die Kommunikation (durch Körpersprache, Gesten, Mimik und Tonfall) Andere können die Signale erkennen und darauf reagieren)
- Sie stärken unsere Beziehungen (auch schwierige Emotionen helfen, Beziehungen zu vertiefen und Vertrauen aufzubauen)
- Hilft bei Entscheidungen (zeigen unsere Präferenzen, Werte und Ziele auf)

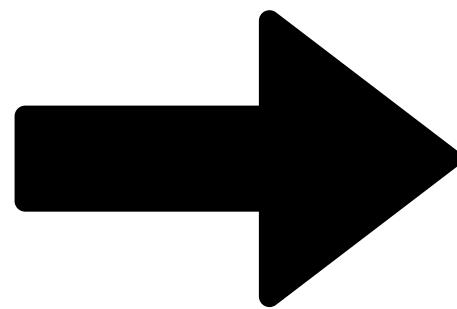


Emotionen helfen, uns und andere besser zu verstehen, Entscheidungen zu treffen und Bedürfnisse zu erkennen.



# Welche Faktoren können Aggressionen bei Kindern auslösen oder verstärken?

- Unerfüllte Bedürfnisse
- Umgang mit Frustration und Bedürfnisaufschub
- Konflikte mit anderen Kindern
- Mangelnde emotionale Kontrolle
- Gewalt in den Medien
- Stress in der Familie



Die Auseinandersetzung mit diesen Themen ist wichtig, um geeignete Massnahmen ergreifen zu können und Auslöser zu minimieren  
Zugrundeliegende Bedürfnisse verstehen und erfüllen  
Bedürfnisaufschub trainieren

# Unter- und Überforderung

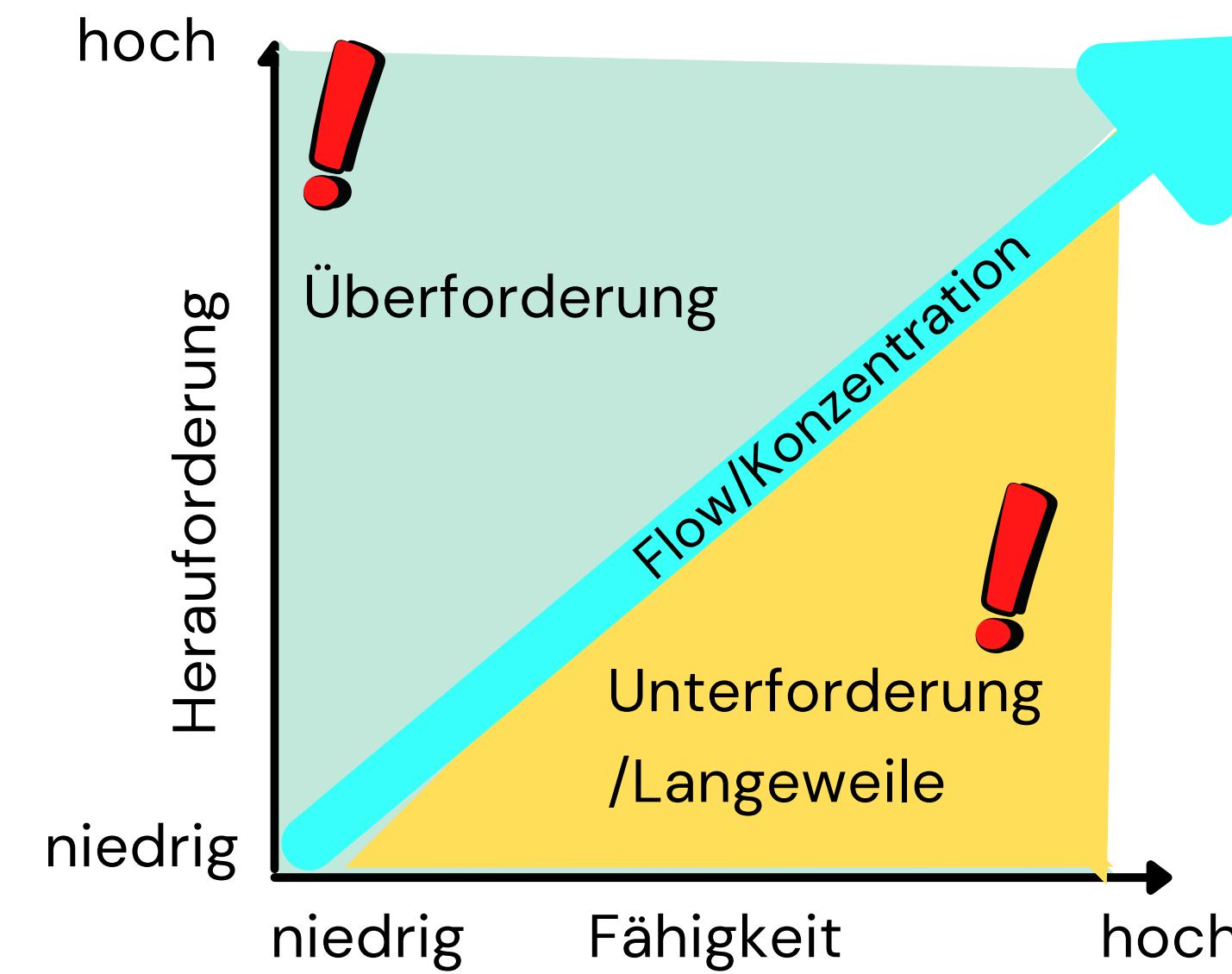
(wenn ein Kind nie im Flow ist und keine Erfolge sammelt)

Mihaly Csikszentmihalyi

Flow = Fähigkeit und Herausforderung  
im Gleichgewicht

Auswirkungen:

- Persönlichkeit leidet
- Schlechte Noten
- Psychische Belastungen und Ängste
- Komplette Hilflosigkeit



# Emotionen erkennen und angemessen reagieren

Wie kann das gelingen?

- Emotionen benennen
- Körperwahrnehmung trainieren
- Achtsamkeit üben
- Empathie entwickeln
- Positive Kommunikation fördern
- Entspannungstechniken anbieten
- Unterstützung suchen
- Über- und Unterforderung vermeiden
- Gewalt in Medien begrenzen
- Positive Umgebung schaffen (sicherer Hafen bieten, Stress minimieren)
- Konflikte lösen (Schlichtungsbrücke)

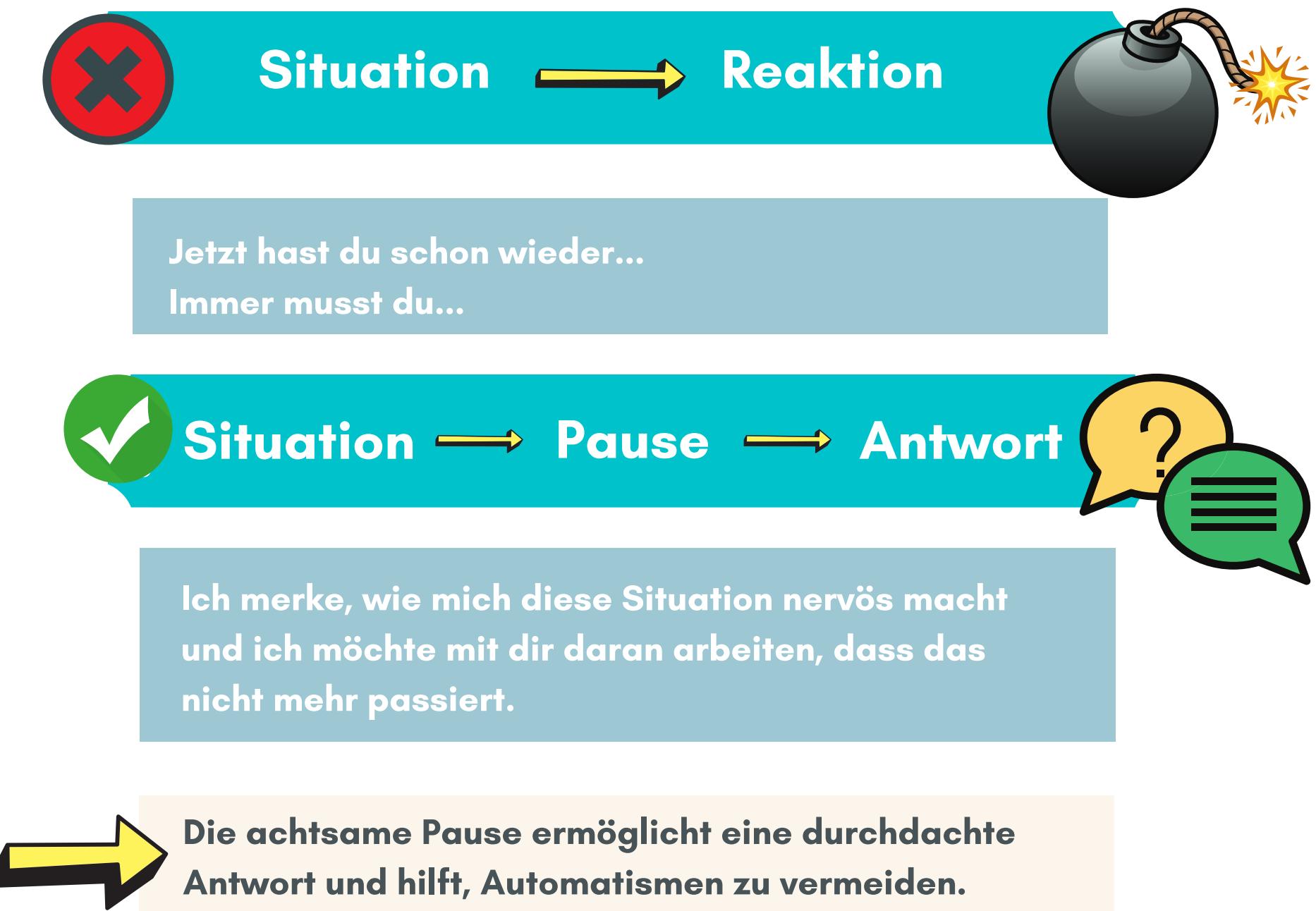


[www.kidster.ch/achtsamkeit](http://www.kidster.ch/achtsamkeit)

# Selbstregulation

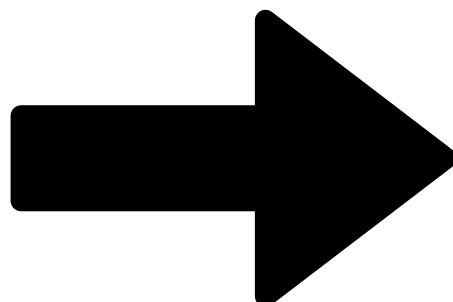
Wir können Kinder nicht erziehen, sie machen uns sowieso alles nach!

- Körperliche Aktivität
- Selbstreflexion (Trigger und Gewohnheiten beobachten)
- Unterstützung von Freunden und Familie
- Selbstfürsorge
- Reaktionsmuster ändern



# Warum sind klare Grenzen wichtig?

- Sicherheit, Struktur und Orientierung
- Welche Verhaltensweisen sind akzeptabel
- Erwartungen
- Konsequenzen aufzeigen
- Lernen Verantwortung für das eigene Verhalten übernehmen
- Angemessene Verhaltensweisen entwickeln
- Konflikte und Missverständnisse zwischen Kindern und Erwachsenen minimieren

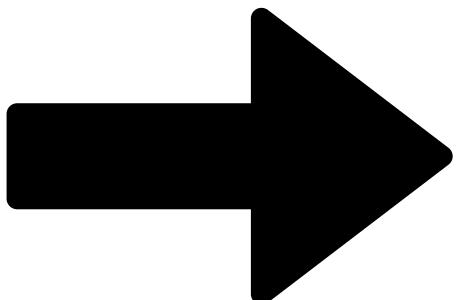


Klare Grenzen helfen Kindern, ihre sozialen und emotionalen Fähigkeiten zu entwickeln.

# Grenzen setzen

ohne die Entwicklung des Kindes zu behindern

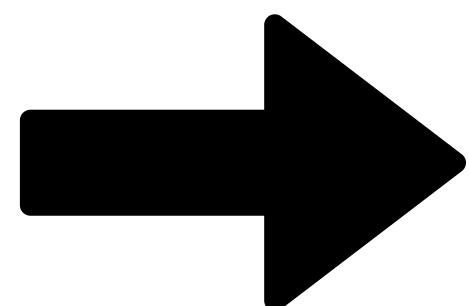
- Klar und konkret
- Wähle deine Kämpfe!
- Biete Erklärungen
- konsequent sein
- Kindern helfen, Konsequenzen zu verstehen
- Partizipation
- Positives Verhalten sehen und wertschätzen



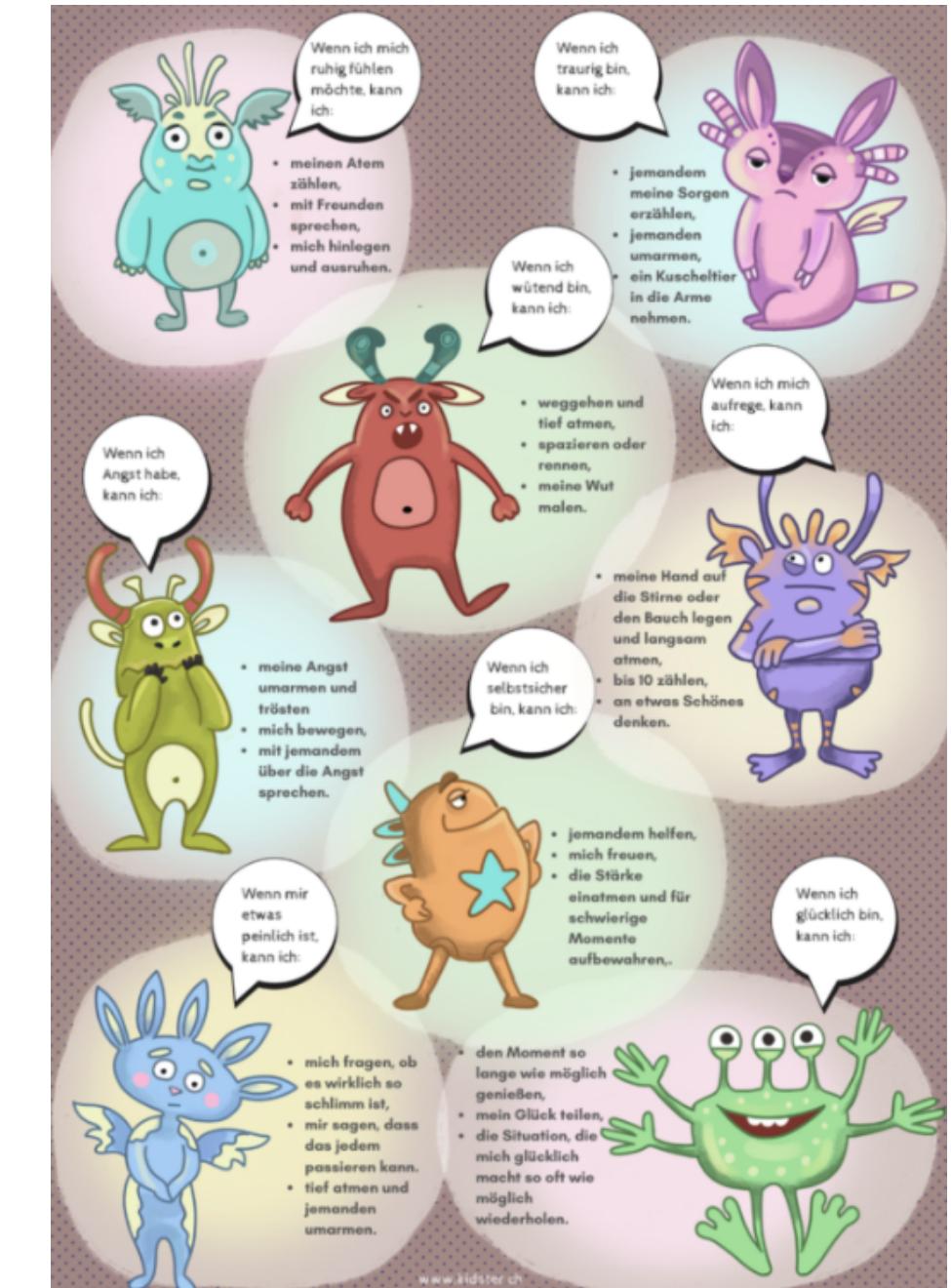
Klare Grenzen helfen Kindern, ihre sozialen und emotionalen Fähigkeiten zu entwickeln.

# Praktische Übungen

- Entspannungsübungen (Progressive Muskelentspannung)
- Gefühlsposter
- Kognitive Umstrukturierung (Gedanken identifizieren und ändern)
- Auslöser beobachten
- Bedürfnisse und Gefühle äussern
- Ziele setzen und erreichen
- Schlichtungsbrücke



Auf die eigene Selbstfürsorge achten!



Gefühlsposter

# Fallbeispiele

- Klara hat regelmässige Wutausbrüche und beisst ihre Mutter immer wieder in den Arm.
- Max darf nicht mitspielen und schlägt die anderen Kinder.
- Sarah und Moritz geraten täglich in einen Geschwisterstreit.
- Aaron schreibt und tobt, wenn er sein elektronisches Gerät abgeben muss.
- Claudia hat bei den Hausaufgaben oft Wutausbrüche, wenn sie eine Rechnung nicht versteht.



- 1.** **Centering**

**Konzentrationsübung für Schüler:innen**

"Centering" bedeutet, dass das und emotionale Energie in Einklang gebracht werden. Der Atem konzentriert und ruhigt Emotionen ausatmet.

Das Ziel dieser Konzentrationsübung ist es, den Moment zu sein und seine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu richten.

Eine Möglichkeit, dies zu erreichen, ist es, aufrecht zu sitzen und seine Hände auf den Bauch zu legen, um seinen Atem zu spüren und sich zu konzentrieren.

Diese Übung kann Kindern helfen, Aufgaben zu konzentrieren und zu entwickeln, indem sie sich von negativen Emotionen lösen.

Eine alternative Konzentrationsübung besteht darin, Gegenstände nach einem bestimmten Kriterium zu sortieren, um Konzentration und Achtsamkeit zu fördern.
- 2.** **Abschottungstechnik**

**Konzentrationsübung für Schüler:innen**

Eine Abschottungstechnik dient dazu, um die Konzentration zu unterstützen. Diese Technik kann besonders Kindern helfen, um sich zu konzentrieren und bei der Sache zu bleiben.

**So leitest du die Technik an:**

  - Schließe deine Augen und atme tief ein und entspannen.
  - Stelle dir vor, dass du einen magischen Anker hast, der hilft, dich zu konzentrieren. Er bildet eine magische Hülle um dich herum, die dich vor allen Ablenkungen schützt.
  - Konzentriere dich auf das, was du gerade tust, und lass dich nicht von anderen Gedanken oder Ablenkungen ablenken.
  - Wenn du merkst, dass du abgelenkt wirst, stelle dir deinen magischen Gegenstand und stelle dir eine schützende Hülle um dich herum vor.
- 3.** **Lernanker**

**Konzentrationsübung für Schüler:innen**

Bei dieser Technik wählt das Kind einen Anker, der ihm gefällt, zum Beispiel ein Tier, eine Kette oder eine Körperbewegung. Das Kind kann sich vorstellen, dass dieser Anker ihm Kraft und positive Energie gibt, die ihm helfen, sich zu konzentrieren und motiviert zu bleiben.

Wenn das Kind beim Lernen abgelenkt wird oder sich unsicher fühlt, kann es sich auf seinen Anker konzentrieren, um wieder stabilisiert und mit positiver Energie aufgeladen zu werden.

Es ist wichtig, dass das Kind seinen Anker selbst auswählt und ihn mit positiven Gefühlen und Motivation verbindet, damit er ihm wirklich hilft. Eltern können dem Kind helfen, diese Technik zu nutzen, indem sie ihm erklären, wie sie funktioniert und ihm bei der Auswahl seines Ankers helfen.

Die Fantasiereise auf der nächsten Seite kann helfen, den Anker zu finden.