

MiniBook

Wut im Bauch - Kopf ist aus



Kleiner Einblick in den:

SENG-Elternkreis Familien hochbegabter Kinder im Austausch

Claudia Völkening, Martina Rosenboom, Bianka Kröger

DEINE MODERATORINNEN



CLAUDIA
VÖLKENING

Meine Oma hat mir vorgelebt, trotz aller Schwierigkeiten immer wieder aufzustehen. "Ich bin ein Stehaufmännchen." habe ich für mich übernommen.

BEGABUNGSBLICK.DE



MARTINA
ROSENBOOM

Als ich den Verdacht einer Hochbegabung zum ersten Mal in der Schule geäußert habe, ist das sehr positiv aufgenommen worden. Diese Sicht auf Stärken hat mich geprägt.

TALENTCONSULTING.INFO



BIANKA KRÖGER

Auf meiner Pilgerwanderung von Warstein nach Köln im Sommer 2018 bei 40° im Schatten, habe ich intensiv erfahren, was es heißt, Grenzen zu überwinden, um ans Ziel zu kommen.

LERNEN-MIT-IMPETUS.DE

UNSER VERSPRECHEN AN DICH

Gemeinsam statt einsam - dafür stehen wir.

In unserem Angebot SENG-Elternkreis arbeiten Eltern hochbegabter Kinder miteinander für die eigene Familie.

So passen Ergebnisse.



SENG IST...

mehr als nur der renommierte Psychologe Dr. James T. Webb. Er hat mit SENG eine Organisation ins Leben gerufen, die ein international erprobtes Konzept für Eltern hochbegabter Kinder hervorgebracht hat. Ihm ging es stets um die emotionalen Bedürfnisse hochbegabter Kinder und ihrer Familien.

Seine wissenschaftlichen Erkenntnisse und viel Praxiserfahrung sind in die SENG-Elternkreise geflossen.

Angesprochen werden **Themen** wie:

- Motivation und Minderleistung
- Intensität und Perfektionismus
- Freundschaften, Geschwister und Familienleben
- Zweifach außergewöhnlich
- Stress, Disziplin ...



- 6 x 90 Minuten moderierter Austausch
- 10 Familien (max.) bringt Nähe
- 2 Expertinnen im Team

Erfahrungsgemäß sind die Eltern die besten Experten für ihr Kind. Im SENG-Elternkreis sprechen sie über die Themen, die sie aktuell interessieren. Der Kurs passt zu den Eltern und nicht umgekehrt.

Dein Team in Deutschland



Kleine Erfolge von Anfang an bringen Familie weiter als komplexe komplizierte Theorien.

Claudia Martina Bianka

INTENSIVE GEFÜHLE

Eltern und Lehrer sind überfordert mit der Vielfalt und Tiefe der Emotionen. Negative Emotionen wie Wut, Zweifel, Selbstzweifel, Angst bei hochbegabten Kindern verhindern Leistung und Wohlbefinden.

Wer kennt sie nicht, diese Sätze die uns begleitende Erwachsene von hochbegabten Kindern ohnmächtig machen?

- 🙄 "Alle sind gegen mich."
- 🙄 "Alle hassen mich."
- 🙄 „Ich kann nichts.“
- 🙄 „Ich bin zu blöd...“

Wut, Enttäuschung und Selbstzweifel nehmen zu, die Lautstärke häufig auch. Oder es gibt Tränen und die Türen knallen zu.

- 🔥 „Du verstehst gar nichts!“
- 🔥 „Lass mich!“
- 🔥 „Hau ab, geh weg.“

Trotz aller Mühe, Verständnis und vielfältiger Ausbildung gießen Eltern und Lehrer häufig unbewusst zusätzlich „Öl ins Feuer“.



Hochbegabte Kinder haben häufig sehr intensive Gefühle. Die lassen sich nicht ausstellen, aber du kannst deinem Kind helfen mit ihnen umzugehen.



Hilf deinem Kind, aus diesem Kreislauf heraus zu kommen. Leichter geht es gemeinsam.

INTENSITÄT

ist ein Merkmal von hoher Begabung und ein Segen. Es ermöglicht Kindern und Erwachsenen ganz in einer Tätigkeit oder einem Moment aufzugehen. Kreativität und Fantasie sind frei nutzbar.

Gefühle werden mit dem gesamten Körper wahrgenommen und füllen Hochbegabte nahezu aus. Hohe Leistungen sind dadurch möglich und ein hohes Maß an Zufriedenheit.

Bei Kinder äußert sich dieses Potenzial häufig durch große Freude, intensives Lachen, hohe Euphorie, Tränen bei einem traurigen Film oder ein starkes aus sich heraus treten.

Wenn die Kinder früh den den Umgang mit ihren Gefühlen lernen dürfen, dann können sie diesen Schatz ein Leben lang nutzen.



Woran bemerkst du Intensität bei deinem Kind?

Ein Beispiel...

Max ist enttäuscht

WUT MACHT SICH BREIT

Max kommt nach der Schule nach Hause und knallt den Schulrucksack in die Ecke. Die Schuhe und Jacke fliegen hinterher, begleitet von: "Alle sind gegen mich." Danach verkrümelt er sich in sein Zimmer und regelmäßiges Gepolter ist zu hören. Auf freundliche Gesprächsversuche lässt sich nur ein: "Es ist nix." herauslocken begleitet von einem nächsten Türknall.

"Uff, zum Glück hat mich die Klassenlehrerin vorgewarnt..." denkt die Mutter von Max.



Rückblick: In der Schule gab es eine Mathearbeit zurück. Max ist sehr gut in Mathe und das Fach ist ihm extrem wichtig. Seine Lehrerin Frau Müller findet er super nett und seit einiger Zeit gibt es tolle Knobelaufgaben, die er bearbeiten darf, wenn er die "normalen" Aufgaben schon kann. Es ist gar nicht so leicht für ihn, wenn Aufgaben nicht gleich gelingen, aber es wird besser.

Die Mathearbeit war in mehrere Teile gegliedert und Max hat im einfachen Teil zwei Fehler. ZWEI FEHLER! Außerdem hat er die Zusatzaufgabe falsch verstanden. Das allein war schon schwer zu ertragen. Und dann gab Ferris damit an, dass er einen Punkt mehr als Max hat. "Du bist wohl doch nicht so schlau! Hä?" Alle haben es gehört. Da ist Max (mal wieder) ausgerastet.

Frau Müller konnte ihn erst nach einer ganzen Zeit etwas beruhigen. Zwanzig Minuten Unterricht brauchte sie um ihn halbwegs zu beruhigen. Max muss unbedingt lernen, sich besser zu kontrollieren und mit seinen Gefühlen umzugehen. Gemeinsam arbeiten Frau Müller und die Eltern von Max vertrauensvoll an dieser Herausforderung.



Beste Absichten, aber...

HÄUFIGE FEHLER

01 ICH WEISS GENAU WIE DU DICH FÜHLST...

Ich war schon einmal in einer ähnlichen Situation... Das hilft nicht! So kann das Kind seine eigenen Gefühle nicht nachspüren und sie gezielt zulassen. Zuhören ist wichtiger als selber reden.

02 IMMERHIN HAST DU NOCH EINE GUTE ZWEI...

Schau was du erreicht hast... Dieser Satz versucht es herunterzuspielen. Es gibt aber keinen Tausch: Schlechtes Gefühl gegen gutes. Auch wenn es wahr ist, hilft es nicht.

03 KOMM MIT - DU BEKOMMST EIN EIS

Hör auf und du bekommst dafür... Gefühle zu ignorieren hilft nicht beim Lernen mit ihnen umzugehen. Wegdrücken von Gefühlen bringt kurzfristige Erfolge, die Kinder lernen jedoch keinen Umgang mit ihnen.



Kleine Ideen, für die Mutter von Max...

AKUTE HILFE

01

"BESTIMMT BIST DU GERADE RICHTIG WÜTEND"

Du bist enttäuscht, dass du die Fehler gemacht hast und Ferris gelacht hat...

So hilfst du deinem Kind seine Gefühle zu benennen. Nimm dir Zeit um zu hören, was schief gelaufen ist. Häufig sorgt das allein für Entlastung.

02

"VIELLEICHT ÄRGERST DU DICH ÜBER FERRIS"

Du bist ärgerlich, weil Ferris gelacht hat...

Zuerst sollte das Gefühl benannt werden. Das ist ein guter Einstieg in das Gespräch. Gefühle zu benennen nimmt ihnen häufig einen Teil der Dramatik. Außerdem können Gefühle über das Sprechen sortiert werden. Also: "Zuhören und reden lassen."

Hinweis: Gespräche über Ferris und sein schlechtes Benehmen... führen von den eigenen Gefühlen weg und sind nicht zielführend den Umgang mit den eigenen Gefühlen zu lernen.

NEUE DENKMUSTER

Mit deinem Kind kannst du eine neue Strategie erarbeiten und trainieren.
(Trainieren bedeutet übrigens, neue Techniken über einen langen Zeitraum
gemeinsam anzuwenden und zu wiederholen.)



Was könnte zu dir,
deinem Kind passen?
Probiere es aus!

WAS WÜRDEST DU ... RATEN?

Für den besten Freund (passende Person wählen!) haben Kinder häufig mehr Empathie und weniger Kritik, als die eigene Selbstkritik.

WIRD ES DICH IN ZWEI WOCHEN NOCH ÄRGERN?

So holst du dein Kind aus dem "Hier-und-Jetzt" Schmerz und es entsteht Hoffnung. Falls es Angst erzeugt - andere Strategie wählen!

WIE HOCH IST DIE CHANCE, DASS ... WAHR WIRD?

Wenn es eine Chance von 5% gibt, dass etwas Negatives passiert, dann liegt die Chance für etwas Positives bei 95%. An positive Erfahrungen anknüpfen.

WORST CASE SZENARIO

Schlimmste Angst nennen, dann ist sie aus dem Kopf. Das Kind hört sie und kann besser darüber reden. Neue positive Schlussfolgerung entwickeln lassen und häufig ist es nicht so schlimm.

VON MAX ZU DIR

Lies noch einmal das Beispiel von Max. Vielleicht kennst du ähnlich explosive Situationen mit deinem Kind. Bitte nimm nur ein Beispiel und versuche bei einem Thema zu bleiben, auch wenn du gerade mehrere Baustellen hast.



Eine Lösung ist besser als drei Optionen!

"Max kommt völlig aufgeladen nach Hause".

Gibt es ähnliche Situationen bei deinem Kind? Notiere:


"Max ärgert sich über seine Fehler und die Bemerkung eines Mitschülers."

Welche Vorgeschichte gibt es bei euch? Notiere:

Welches neue Denkmuster wirst du bei der nächsten Gelegenheit testen?

Notiere:

Mit wem könntest du zukünftig Ideen, Erfolge und Misserfolge deiner Denkmuster besprechen und hinterfragen? Notiere:



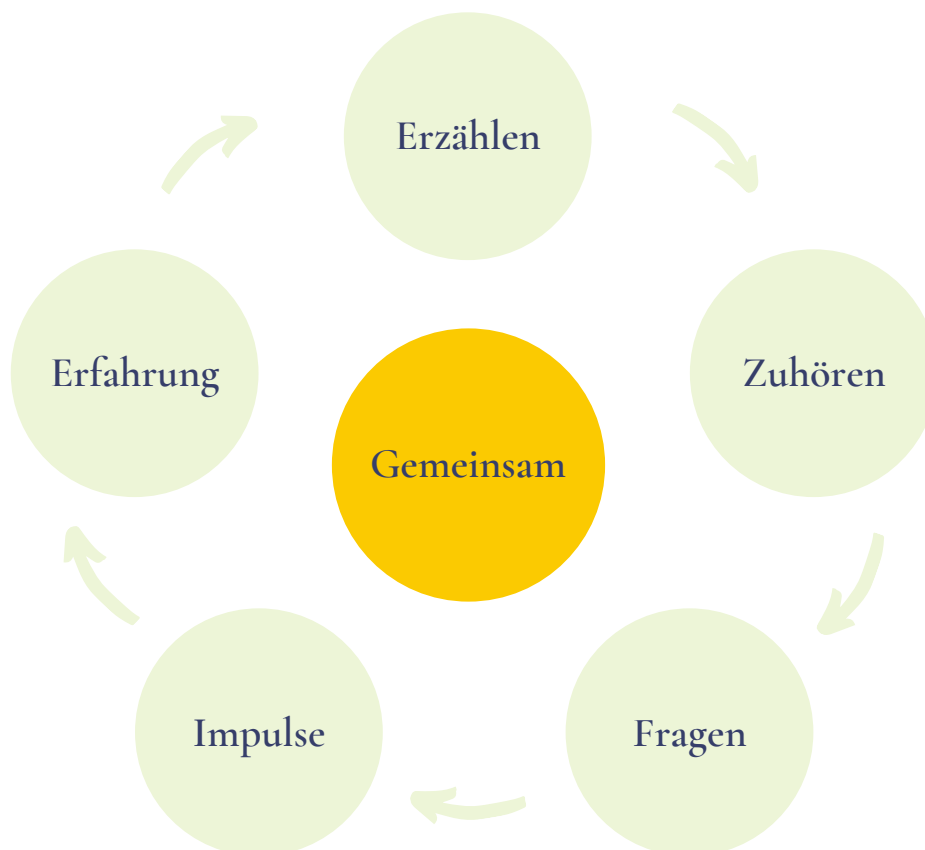
SCHATZTRUHE

SENG-Elternkreis für Familien mit hochbegabten Kindern

Der SEN-Elternkreis fängt da an, wo ein Text endet. Sobald du beginnst deine ersten Ideen zu entwickeln ist es spannend zu wissen:



- Wer hat ähnliche Erfahrungen?
- Wie bist du vorgegangen?
- Was ist gut an meiner Idee?
- Was seht ihr als Problem?
- "Hey, feiert mich! Es läuft besser!"
- "Ufff, es haut nicht hin. Was kann ich tun?"



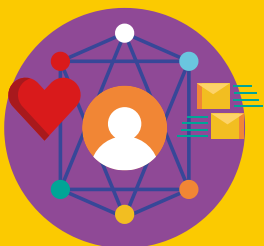
Das war ein kleiner Einblick, was im SEN-Elternkreis besprochen wird.



6 Wochen intensiv
10 Familien
2 Expertinnen



SENG ELTERNKREIS



- Ausführliche Diskussion
- Protokolle mit allen Elternideen
- Erfahrung anderer Familien
- kleine Gruppe
- Workbook mit Zusatzimpulsen

ANMELDUNG

SENG Elternkreis

Familien mit hochbegabten Kindern

*Du bist willkommen im nächsten Onlinekurs.
Tausche dich mit Eltern hochbegabter Kinder aus, die ähnliche
Fragen haben.
Arbeite an deinen Zielen.
Nutze unser Expertenwissen für deine Veränderung.*



- 6 x 90 Minuten moderierter Austausch
- 10 Familien (max.) bringt Nähe
- 2 Expertinnen im Team

JETZT ANMELDEN

Vorliegendes Workbook bezieht sich auf die Inhalte von James T. Webb "Hochbegabte Kinder - Das große Handbuch für Eltern" sowie den Text von Sarah Young. <https://www.sengifted.org/post/de-escalating-young> 11. Jan. 2019



*Gemeinsam mit anderen Eltern
hochbegabter Kinder - auf Augenhöhe
verstehen und Lösungen entwickeln.*

COPYRIGHT

Urheberrechtshinweis © Copyright 2022 – Claudia Völkening, Martina Rosenboom und Bianka Kröger. Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei den oben genannten Personen. Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbooks kann nur nach unserer vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten. Wir weisen darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 f UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

CLAUDIA VÖLKENING | MARTINA ROSENBOOM | BIANKA KRÖGER