

## Regeln für positives Sozialverhalten

So oder so ähnlich können Sie die Regeln für sozial kompetentes Verhalten mit Ihrem Kind besprechen.



### Halte Blickkontakt

Die meisten Menschen schauen sich immer wieder an, wenn sie zusammen sind, wenn sie miteinander sprechen oder miteinander spielen. Der Blickkontakt zeigt, dass sie aufmerksam und interessiert an der anderen Person sind. Versuche also, deinem Gegenüber zumindest ab und an in die Augen zu schauen. Vielleicht schaffst du es sogar während des ganzen Gesprächs oder während des ganzen Spiels?



### Mach ein freundliches Gesicht

Wenn du jemanden magst oder nett findest, dann lächle die Person ruhig an. Generell mögen es andere Menschen, wenn du sie freundlich anschaust.



### Höre aktiv und interessiert zu

Wenn ein Kind oder eine erwachsene Person mit dir spricht, ist es wichtig, dass du auf das Gesagte reagierst. Dann weiß dein Gegenüber, dass du zuhörst und dich für das Gesagte interessierst. Das machst du z. B. mit deiner Körpersprache. Du kannst lächeln, zustimmend nicken, die andere Person anschauen oder mit den Schultern zucken, wenn etwas unklar ist. Oder du reagierst mit Äußerungen wie „oh“, „ja“ oder „mhm“. Eben je nachdem, was gerade zu dem Gesagten passt.

**Elterntipp:** Ihrem Kind könnte es helfen, wenn Sie ihm die beschriebenen Verhaltensweisen vormachen. Oder Sie üben sie gemeinsam im Rollenspiel ein. Außerdem gibt es im Alltag viele Gelegenheiten, Ihr Kind auf Menschen aufmerksam zu machen, die eine der Regeln befolgen. Dabei ist es egal, ob es Menschen im Film, Buch oder im realen Leben sind!





## Sag etwas Nettes

Jeder Mensch freut sich über Komplimente, z. B. lobende Worte zu seiner Kleidung oder seinem Verhalten. Wenn dir also etwas bei einem anderen Kind oder Erwachsenen gefällt, dann sage es ruhig!



## Unternimm etwas gemeinsam

Vielleicht sind Gespräche mit anderen Menschen gar nicht dein Ding. Oder es fällt dir noch etwas schwer, mit anderen zu sprechen. Das ist o. k.! Nicht jeder Mensch redet gerne. Du kannst auch stattdessen etwas mit anderen machen. Schlage ein Spiel vor, einen gemeinsamen Sport oder eine andere gemeinsame Aktivität. Wenn du etwas gemeinsam mit anderen machst, dann wirst du lockerer. Außerdem entdeckst du bestimmt viele Gelegenheiten, doch noch etwas zu der anderen Person zu sagen.



## Beteilige dich am Gespräch

Versuche, dich an Gesprächen anderer Menschen zu beteiligen. Am Anfang ist es auch in Ordnung, wenn du erstmal nur aktiv zuhörst. Achte dabei auf die kleinen Gesprächspausen. Das sind Momente, in denen du etwas sagen kannst. Also äußere dich, wenn dir etwas zu dem Gesagten einfällt oder du eine Frage hast! Wenn du nicht genau weißt, wann du etwas sagen kannst, gib den anderen ein Zeichen, dass du etwas beitragen möchtest. Hebe z. B. deine Hand oder tippe jemanden an.



## Sei nicht streng mit dir selbst

Es ist kein Problem, wenn du im Gespräch nervös bist, rot wirst, stotterst oder mal nicht weiter weißt. Die meisten Menschen kennen das und finden es bei anderen nicht schlimm!

Denk nicht zu viel während des Sprechens nach. Gedanken wie „Ich denke, sie mögen mich nicht“ oder „Ich habe bestimmt etwas Dummes gesagt“ lässt du vorbeiziehen. Versuche nur an das zu denken, was die andere Person gerade sagt.



## Beachte Gesprächsregeln

Gespräche funktionieren nach bestimmten Regeln. Das hilft dir sehr:

- Begrüße die andere Person am Anfang eures Gesprächs. Vielleicht fragst du auch, wie es dem anderen oder der anderen geht.
- Wechsle dich beim Sprechen mit deinem Gegenüber ab, mal sagt der oder die eine was und mal der oder die andere.
- Überlege dir, was die andere Person interessieren könnte, und sprich darüber (z. B. Hobbys, Schule, Gemeinsamkeiten).
- Stelle interessierte Fragen zu den Themen deines Gegenübers.
- Stelle statt Ja/Nein-Fragen lieber offene Fragen wie z. B.: „Was hast du denn gestern gemacht?“
- Beantworte die Fragen der anderen Person.
- Sei flexibel! Wenn dein Gegenüber das Thema wechselt, lass dich darauf ein.
- Sei höflich und lass den anderen oder die andere ausreden.
- Achte darauf, dass du angemessen laut, deutlich und nicht zu schnell sprichst.



## Achte auf entspannte Körpersprache

Du wirkst sicher, verlässlich und kompetent auf andere Menschen, wenn deine Körpersprache und deine Körperhaltung entspannt, locker und ruhig sind. Wenn du mit anderen sprechen möchtest, dann stellst du dich ruhig hin, wendest dich der anderen Person zu und nimmst Blickkontakt auf. Deine Arme hängen entspannt herab, auch deine Hände sind ruhig. So erkennen andere Menschen, dass du zu einem Gespräch bereit bist. Übrigens: An dieser Körpersprache und Körperhaltung kannst auch du erkennen, ob eine andere Person mit dir sprechen möchte!