

# Mutig werden mit Til Tiger



Ein verhaltenstherapeutisches Trainingsprogramm  
für schüchterne Kinder im Vorschulalter

## ZIELGRUPPE:

Unsichere, ängstliche und schüchterne Jungen und Mädchen im Vorschulalter

## SETTING:

- Vorgespräche mit Eltern und Kindern
- zwei Einzel- und neun Gruppenstunden (sechs Teilnehmer pro Gruppe)
- Auswertungsgespräche mit Kindern und Eltern

## ZIELE:

- Stärkung selbstbewussten Verhaltens in sozialen Situationen
- Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit
- Training der Selbstwahrnehmung
- Erwerb von Strategien zum Stressmanagement
- Stärkung des Selbstwertes
- Verringerung der sozialen Ängste.

## METHODEN:

– Tiger als kindgerechte Identifikationsfigur mit Tigergeschichten, als Handpuppe, CD und Kinderbuch.

- Arbeit mit visuellen Verstärkern
- Rollenspiele und andere Interaktionsspiele
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Arbeitsblätter und Selbstbeobachtungsbögen

Als Grundlage diente uns das Trainingsprogramm für sozial unsichere Kinder „Mutig werden mit Til Tiger“ von Dr. Sabine Ahrens-Eipper.

## ERFAHRUNGEN:

Da die Resonanz auf das erste Gruppenangebot unerwartet groß war, haben wir direkt anschließend ein zweites „Tiger-Training“ durchgeführt. Weitere Gruppen sind geplant.

Für viele Kinder (und auch deren Eltern) war es eine wichtige Erfahrung, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine waren.

Im Verlauf des Training trauten sie sich zunehmend

- sich in der Schule / im Kindergarten zu melden, dort etwas zu sagen / zu erzählen / vorzutragen, zu fragen, wenn etwas unklar war
- alleine etwas einzukaufen
- andere Kinder anzurufen, sie einzuladen, mit ihnen zu spielen, bei Freunden zu übernachten
- etwas zu fragen / etwas zu sagen und dabei an die „Gesprächsregeln“ zu denken (laut und deutlich zu sprechen und die Gesprächspartner anzuschauen)
- auch mal „nein“ zu sagen, sich zu wehren.

Die aktive Mitwirkung der Eltern verstärkte den Erfolg.



*Ein sechsjähriges Mädchen widmete uns diese Zeichnung mit den Worten: „Das Herz bedeutet, dass der Til es schafft und dass ich es auch schaffe.“*



Gruppenleiterinnen: Andrea Hafner-Preuß, Elisabeth Wagener  
Ort: Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

