

Sabine Ahrens-Eipper
Katrin Nelius

Die Geschichte von Til Tiger

Das Kinderbuch
zum „Trainingsprogramm
für sozial unsichere Kinder“



HOGREFE



Die Geschichte von Til Tiger

Die Geschichte von Til Tiger

Das Kinderbuch zum
„Trainingsprogramm für sozial unsichere Kinder“

von Sabine Ahrens-Eipper
und Katrin Nelius

mit Illustrationen von Kit Karausche

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

Dr. Sabine Ahrens-Eipper, geb. 1972. Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) und seit 2006 in eigener Praxis in Halle tätig.

Dipl.-Sozialpäd. Katrin Nelius, geb. 1969. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (Verhaltenstherapie) und seit 2012 in eigener Praxis in Halle tätig.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

© 2015 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Boston
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz • Helsinki
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung und Illustrationen: Kit Karasche
Umschlaggestaltung und Satz: Daniel Kleimenhagen, Designer AGD, Hildesheim
Gesamtherstellung: Media-Print Informationstechnologie GmbH, Paderborn
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2696-9

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Hinweise für

Eltern



Mutig werden mit Til Tiger – Die Tigergeschichte hilft Jungen und Mädchen im Alter zwischen vier und zehn Jahren dabei, Schritt für Schritt mutiger zu werden, sich etwas zu trauen und Ängste abzubauen. Til Tiger ist ein schüchterner Tiger. In ihm finden die Kinder einen Wegbegleiter, Mutmacher und Ideengeber, der sich mutig den Herausforderungen stellt, die der Kinderalltag so bietet: neue Kinder kennenlernen, zum Spielen verabreden, etwas vor einer Gruppe tun, auch mal „Nein“ sagen, eine Forderung stellen und vieles mehr.

In der Geschichte werden die typischen Situationen des Kinderalltags aufgegriffen und Bewältigungsvorschläge gemacht. Die Geschichte eignet sich gut zum Vorlesen, nach jedem Kapitel können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind überlegen, was es sich gerne trauen möchte, und wie es dies als ersten kleinen Schritt in die Tat umsetzen könnte. Ermutigen Sie Ihr Kind. Erwarten Sie nicht zu viel auf einmal. Zeigen Sie Ihrem Kind Ihre Freude über jeden auch noch so kleinen Fortschritt. Es gibt Nichts Mutigeres, als die eigenen Ängste zu überwinden. Wenn sich Ihr Kind auf diesen Weg macht, benötigt es Ihren liebevollen Zuspruch, Ihre Unterstützung und Ihre Anerkennung. Klappt mal etwas nicht gleich wie geplant, so denkt Til Tiger stets: „Macht nichts, aber morgen!“. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude und Erfolg mit Til Tiger und seiner Geschichte.

Hinweise für

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten



Die Geschichte von Til Tiger ergänzt die Teilnahme am Gruppentraining „Mutig werden mit Til Tiger. Ein Trainingsprogramm für sozial unsichere Kinder“ von Ahrens-Eipper, Leplow und Nelius (ISBN 978-3-8017-2247-0). Das Kinderbuch kann am Ende des Trainings verteilt werden, um die Wirksamkeit des Trainings lang anhaltend zu unterstützen. Auch im Rahmen der Einzeltherapie stellt die Geschichte eine optimale Begleitung dar, da die Eltern das Buch mit dem Kind gemeinsam lesen und die einzelnen Inhalte besprechen können.

Die Tiger-Geschichte unterstützt sozial unsichere und sozial phobische Kinder auf fantasievolle und altersgerechte Weise dabei, mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln, Vermeidungstendenzen abzubauen, neue praktische Handlungsstrategien aufzubauen und vorhandene Kompetenzen in sozialen Situationen einzusetzen. Die Geschichte fasst die entscheidenden Trainings- bzw. Therapieinhalte zusammen und hilft dabei, sie in den Alltag zu übertragen. Sie erinnert die Kinder auch noch lange nach dem Ende der Intervention an Selbstinstruktionen, Bewältigungsstrategien und Möglichkeiten, mit Frustrationen umzugehen. Damit stellt „Die Geschichte von Til Tiger“ ein kindgerechtes Medium dar, um die Aufrechterhaltung der Therapieerfolge zu unterstützen und die Erkenntnisse und Strategien langfristig immer wieder zu aktualisieren:

- *Der Tiger ist ein Eisbrecher zu Beginn des Trainings.* Unsichere Kinder, die noch längst nicht mit den Trainern sprechen, erzählen dem Tiger etwas oder antworten auf seine Fragen.
- *Der Tiger ist ein Modell.* Der Tiger macht ein Training bei der Eule, damit er mutig wird. Er erzählt den Kindern, was er gelernt hat. Er ist immer stolz auf das, was er geschafft hat.
- *Der Tiger verstärkt erwünschtes Verhalten der Kinder.* Der Tiger lobt, applaudiert, lacht, ist begeistert und ruft „Juhu“ und „Bravo“, wenn ein Kind eine tolle Idee hat oder sich etwas traut.

- *Er ermöglicht positive Selbstbewertung.* Bei der Wochenreflexion und der Besprechung der Hausaufgaben war er immer ein bisschen ängstlicher, immer etwas weniger erfolgreich als die Kinder. Der Tiger ermöglicht es den Kindern, ihre Leistungen als Erfolge zu attribuieren.
- *Der Tiger ist Stichwortgeber.* Falls die Kinder auf eine Antwort nicht kommen, kann er helfen und Ideen zuflüstern.
- *Der Tiger macht Spaß.* Der Tiger ist lustig, die Kinder mögen den Tiger, und gerade in den ersten Trainingsstunden albert der Tiger auch herum, um die Kinder aufzulockern. Er gibt der Therapie einen spielerischen Charakter.
- *Der Tiger motiviert.* Dies ist besonders bei überhaupt nicht oder wenig motivierten Kindern von entscheidender Bedeutung. Auch wenn die Kinder selbst nicht unbedingt einen Anlass sehen, mutiger zu werden, auf das Angebot, mit dem Tiger Tricks von der Eule auszuprobieren, lassen sie sich ein.
- *Der Tiger fasziniert.* Die Geschichte rund um den Tiger mit der Eule im Wald hat märchenhafte Züge, die die Kinder faszinieren und sie zu eigenen Ideen, Bildern und Geschichten rund um den Tiger inspirieren. Die Kinder haben immer wieder neue Fragen an den Tiger (was er gerne isst, was er von ihrer mitgebrachten Gummikröte hält, was er den ganzen Tag macht, ob er schon einmal verliebt war, ob er schon einmal einen Kobold gesehen hat etc.).

Das Kinderbuch

Die Geschichte von Til Tiger





Til Tiger

Das ist die Geschichte von Til Tiger.
Til Tiger ist genauso alt wie du.
Er hat ein schönes, gelb-schwarzes Fell,
blitzende schwarze Augen und
Schnurrhaare. Er wohnt mit seiner
Tigerfamilie in einer Tigerhöhle.



15





16



Sonntagmorgens frühstückt die Tigerfamilie im Bett. Das macht Spaß. Sie krümeln und knuddeln und machen eine Kissenschlacht. Dann ist Til Tiger glücklich. Til ist auch glücklich, wenn er eine schöne Blume sieht und an ihr riecht.

Til Tiger ist auch glücklich, wenn er mit seiner Freundin Lena ein Lager im Wald baut. Til Tiger ist auch glücklich, wenn er mit Papa Tiger Fische fangen geht.



Til Tiger ist auch glücklich, wenn er mit Mama Tiger Verstecken spielt.

Manchmal ist Til Tiger auch traurig. Einmal sollte er alleine in den Wald gehen und Holz sammeln. Aber er hat sich nicht getraut. Er saß in dem Gebüsch gleich neben der

