

BS26 Selbstsicherheit

| | | | | | |
|----|---|---|-----|----------|---|
| SK |  |  | SSV | ADHS+SSV |  |
|----|---|---|-----|----------|---|

Ziel: Psychoedukation, Schulung von Emotionserkennung, Selbst- und Fremdbeobachtung, Einfühlungsvermögen und alternativen Handlungskompetenzen

Materialien: BS26, Blätter, Stifte

Durchführung: Einführend wird mit den Kindern erarbeitet, dass es wichtig ist, seine eigene Meinung, seine Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse selbstsicher mitzuteilen. Hierzu gibt es Regeln, die man lernen und trainieren kann. Oft entstehen Missverständnisse und Ärger, weil die Regeln nicht ausreichend beachtet werden und man sich eher unsicher oder aggressiv verhält. Die Folge ist, dass die Umwelt die Meinung, Gefühle, Wünsche oder Bedürfnisse gar nicht oder falsch versteht. Die folgende Einheit soll den Kindern vermitteln, worin sich selbstsicheres von unsicherem oder aggressivem Verhalten unterscheidet. Hierzu können Arbeitsblätter verwendet werden. Zur Überprüfung der eigenen Selbstsicherheit liegt ebenfalls ein Arbeitsblatt vor (siehe CD). In Anlehnung an Hinsch und Wittmann (2003) werden mit den Kindern folgende Aspekte erarbeitet.

Selbstsicheres Verhalten

Blickkontakt: Beim Vortragen des Anliegens wird dem anderen in die Augen geschaut (→ Der andere weiß, dass er gemeint ist.).

Stimme: Das Anliegen wird in normaler Lautstärke, ruhig und deutlich formuliert (→ Der andere fühlt sich angesprochen.).

Formulierung: Das Anliegen wird eindeutig und unmissverständlich formuliert (→ Der andere weiß genau, was das Anliegen ist.).

Inhalt: Das Anliegen wird begründet. Hierbei werden auch Gefühle beschrieben. Das Anliegen wird in Ich-Form formuliert („Ich möchte ..., weil ...“) (→ Der andere

weiß genau, warum das Anliegen besteht oder was mit dem Anliegen bezweckt werden soll.).

Unsicheres Verhalten

Blickkontakt: Beim Vortragen des Anliegens wird Blickkontakt vermieden oder nur flüchtig gehalten (→ Der andere weiß nicht genau, ob er gemeint ist und nimmt das Anliegen nicht so ernst.).

Stimme: Das Anliegen wird leise, undeutlich, mit wackliger Stimme formuliert (→ Der andere weiß nicht genau, ob er gemeint ist oder fühlt sich nicht angesprochen.).

Formulierung: Das Anliegen wird unklar und verschwommen formuliert (→ Der andere weiß nicht genau, was das Anliegen ist.).

Inhalt: Das Anliegen wird durch überflüssige Erklärungen undeutlich. Hierbei werden keine Gefühle benannt und wird in der „Man-Form“ formuliert („Man könnte ...“) (→ Der andere weiß nicht genau, worum es geht oder muss den Zweck des Anliegens erraten. Außerdem bleibt unklar, um wessen Anliegen es sich handelt.).

Aggressives Verhalten

Blickkontakt: Beim Vortragen des Anliegens wird der Andere angestarrt oder nicht angeschaut (→ Der andere fühlt sich bedroht oder nicht angesprochen.).

Stimme: Das Anliegen wird schreiend formuliert. Die Stimme überschlägt sich. Oder das Anliegen wird zischend bis drohend leise formuliert (→ Der andere fühlt sich angegriffen oder bedroht.).

Formulierung: Das Anliegen wird drohend, beleidigend oder verletzend formuliert (→ Der andere versteht das Anliegen nicht oder nur als Angriff.).

Inhalt: Das Anliegen wird nicht begründet oder erklärt. Auf die Anliegen anderer wird keine Rücksicht genommen (→ Der andere weiß gar nicht, worum es geht. Außerdem fühlt er sich nicht beachtet.).

Besprechungsvorschläge: Im Rahmen der Besprechung sollten mit den Kindern die Regeln für selbstsicheres Verhalten auf einem Arbeitsblatt (siehe CD) formuliert werden, z. B.:

- Selbstsichere Kinder schauen ihrem Gegenüber in die Augen.
- Selbstsichere Kinder reden laut und deutlich.
- Selbstsichere Kinder bleiben ruhig.
- Selbstsichere Kinder formulieren ihr Anliegen in der Ich-Form.
- Selbstsichere Kinder sagen, was sie wollen und begründen, warum sie es wollen.
- Selbstsichere Kinder wiederholen ihr Anliegen ruhig, wenn sie nicht sofort beachtet werden.

Hinweise: Die Arbeitsblätter können in das VIA-Buch geklebt werden. Alternativ kann auch ein gemeinsames Arbeitsblatt bearbeitet und kopiert werden.

Eigenschaften von selbstsicheren, unsicheren und aggressiven Kindern



| Wie ist der Blickkontakt bei ... | | |
|----------------------------------|---------------------|----------------------|
| selbstsicheren Kindern? | unsicheren Kindern? | aggressiven Kindern? |
| | | |
| | | |
| | | |

| Wie ist die Körperhaltung bei ... | | |
|-----------------------------------|---------------------|----------------------|
| selbstsicheren Kindern? | unsicheren Kindern? | aggressiven Kindern? |
| | | |
| | | |
| | | |

| Wie ist die Stimme bei ... | | |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| selbstsicheren Kindern? | unsicheren Kindern? | aggressiven Kindern? |
| | | |
| | | |
| | | |

| In welcher Form sagen die Kinder ihr Anliegen? | | |
|--|------------------|-------------------|
| selbstsichere Kinder | unsichere Kinder | aggressive Kinder |
| | | |
| | | |
| | | |

| Was denken andere über ... | | |
|----------------------------|-------------------|--------------------|
| selbstsichere Kinder? | unsichere Kinder? | aggressive Kinder? |
| | | |
| | | |
| | | |

Überprüfe deine Selbstsicherheit



Kannst du dich an eine Situation erinnern, in der du dich nicht beachtet oder ungerecht behandelt gefühlt hast?

Beschreibe kurz die Situation:

Und jetzt schätze mal ein, wie selbstsicher du dich dabei verhalten hast:

Ich habe die Selbstsicherheitsregeln für den Blickkontakt eingehalten:

stimmt 1.....2.....3.....4.....5 stimmt nicht

Ich habe die Selbstsicherheitsregeln für die Körperhaltung eingehalten:

stimmt 1.....2.....3.....4.....5 stimmt nicht

Ich habe die Selbstsicherheitsregeln für die Stimme eingehalten:

stimmt 1.....2.....3.....4.....5 stimmt nicht

Ich habe die Selbstsicherheitsregeln für die Mitteilungsform eingehalten:

stimmt 1.....2.....3.....4.....5 stimmt nicht

Hast du dir die Merkmale sehr sicherer Kinder gut gemerkt?



Regeln für selbstsicheres Verhalten

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.