




BS28 Ärgerfragebogen

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

Ziel: Schulung von Emotionserkennung, Selbst- und Fremdbeobachtung, Einfühlungsvermögen sowie adäquater Intentionsattribution

Materialien: BS28, Stifte

Durchführung: Jedes Kind füllt zunächst für sich einen Wutfragebogen aus (siehe Vorlage auf CD). Anschließend werden die individuellen Antworten in der Runde besprochen (siehe Besprechungsvorschläge).

Besprechungsvorschläge: Wie schwer bzw. wie leicht ist die Beantwortung der Fragen gefallen? An welchem Punkt würden die Kinder etwas ändern? Bei welchem Punkt glauben die Kinder am ehesten, Schwierigkeiten mit der Veränderung zu haben?

Hinweise: Die Besprechung kann Hinweise für die Schwerpunktsetzung anderer Bausteine geben. Mit welcher Beantwortung gibt es Schwierigkeiten? Wo liegen in der Gruppe Knackpunkte, die bei der Erkennung und Bewertung von Konfliktsituationen von besonderer Bedeutung sind? Für die Realitätsüberprüfung ist es sinnvoll, auch Situationen aus dem VIA-Alltag einzubringen. Selbstkritische und adäquate Beantwortungen sollten im Sinne der angemessenen Selbstattribution positiv verstärkt werden!



Ärgerfragebogen von

Besonders ärgern mich Kinder, die

Ich bin wütend auf meinen Papa, wenn

Ich bin wütend auf meine Mama, wenn

Ich bin wütend auf meinen Bruder / meine Schwester, wenn

Ich werde ärgerlich im IMPULS, wenn

Die anderen erkennen meinen Ärger daran, dass ich

Wenn ich mich ärgere, dann spüre ich in meinem Körper, dass

Bitte gehe zur nächsten Seite! →

Ich möchte dann am liebsten:

schreien - weglaufen - schimpfen/fluchen - schlagen - treten - etwas kaputt machen (*Zutreffendes unterstreichen*)

Manchmal tue ich stattdessen Folgendes:

Wenn ich jemanden ärgern oder auf die Palme bringen will, dann mache ich folgendes:

Am meisten ärgere ich _____ (wen?)

Bitte gehe zur nächsten Seite! →



Situationsbeschreibung von _____

Wann hast du dich das letzte Mal über etwas oder jemanden sehr geärgert? Beschreibe diese Situation ganz genau:

Wo ist es passiert?

Wer war beteiligt?

Worüber hast du dich geärgert?

Was hattest du für ein Gefühl? Beschreibe es!

Was hast du gemacht?

Was haben die anderen gemacht?

Gab es einen „Gewinner“?

Gab es einen „Verlierer“?
