

BS34 Körperliche Aggression

PA			SSV	ADHS+SSV	
----	---	---	-----	----------	---

Ziel: Psychoedukation, Schulung von Emotionserkennung, Selbst- und Fremdbeobachtung

Materialien: BS34, Plakat, farbige Stifte

Durchführung: Die Merkmale von Wut sollten bereits im vorangegangenen Kompetenztraining thematisiert worden sein. Auf dem Plakat wird ein Kind aufgemalt (z. B. Umriss eines Kindes). Die Wutsignale, die herausgearbeitet wurden, können nun an die entsprechende Körperstelle, an der die Wut zum Ausdruck kommt oder spürbar ist, geschrieben werden. Sollten bereits Möglichkeiten eines angemessenen Umgangs mit den Wutsignalen besprochen worden sein, so können die Wutmerkmale auch in Rot (1), die alternativen Handlungsstrategien direkt dazu in Grün (2) beschrieben werden [z. B. Grummeln im Bauch (1) → tief durchatmen (2); Bedürfnis zu treten (1) → auf den Boden stampfen (2)].

Besprechungsvorschläge: Es sollte besprochen werden, dass es nützlich ist, körperliche Signale von Wut zu erkennen, z. B.: „Wenn ihr eure Wutsignale rechtzeitig erkennt, könnt ihr schnell etwas tun, um die Wut zu stoppen. Das können unterschiedliche Dinge sein. Zum Beispiel: Der Situation aus dem Weg gehen. Oder welche Möglichkeiten fallen euch ein, um euch zu beruhigen?“

Hinweise: Das Plakat kann für das Erinnerungsbuch entweder abgemalt oder abfotografiert werden. Insbesondere bei den Alternativen zum Spannungsabbau kann es hilfreich sein, die Möglichkeiten vorzumachen. Auch ist es sinnvoll, wenn jedes Kind einen individuellen Tipp zum Spannungsabbau „mitnehmen“ kann.