BS38 Erst gedacht – dann gemacht

SK			SSV	ADHS+SSV	

Ziel: Psychoedukation, Förderung positiver Selbstinstruktionen und Selbstbewertung, Schulung von Selbstbeobachtung sowie angemessener Handlungskompetenzen

Materialien: BS38, Tafel/Kreide oder Flip-Chart/Stifte

Durchführung: Es erfolgt eine kurze Einleitung, in der erklärt wird, dass es in der folgenden Einheit um die Entwicklung von wichtigen Lösungsschritten für die Bewältigung einer Aufgabe geht. Sinnvoll ist die Beschreibung einer Beispielsituation, z. B.: „Stellt euch vor, ihr wollt auf ein Zeltlager fahren. Nach einer langen Wanderung seid ihr endlich auf der Waldlichtung angekommen. Als ihr mit dem Zeltaufbau beginnen wollt, müsst ihr feststellen, dass ihr Heringe zum Befestigung des Zeltes und euren Schlafsack vergessen habt. Weil ihr weit draußen in der Natur seid, ist es nicht möglich, sofort an Ersatz zu kommen. Diese Situation beschreibt, dass es sehr wichtig sein kann, strategisch vorzugehen. Das heißt, sich vor der Handlung einen Plan und rechtzeitig Gedanken zu machen, ob man an alles gedacht hat.“ Im Anschluss werden Schritte für angemessene Problemlösestrategien erarbeitet.

© SpringerWienNewYork & VA

D. Grasmann, C. Stadler „Verhaltenstherapeutisches Intensivtraining zur Reduktion von Aggression“

Hierzu werden an einer Tafel Ideen gesammelt („Was gehört alles zu einem sinnvollen Plan?"). In Anlehnung an Lauth & Schlottke (2002) sollten dabei folgende Aspekte berücksichtigt werden:

- Was ist die Aufgabe?
- Musste ich schon mal eine ähnliche Aufgabe lösen?
- Wie mache ich mir einen Plan (z. B. Stichpunkte/Erinnerungshilfen aufschreiben, Informationen sammeln)?
- Welches ist der erste, zweite, dritte, ... Schritt?
- Nach welcher Reihenfolge muss ich vorgehen?
- Jetzt überprüfe ich noch einmal, ob ich an alles gedacht habe!
- Meinen Erfolg kann ich feiern!

Die Schritte der Problemlösung werden im Anschluss als Aufgaben- und Problemlösekette aufgeschrieben. Anhand des Übungsblatts werden die Lösungsschritte für eine Beispielsituation „Räume deinen Zimmerboden frei" erarbeitet (siehe Vorlage auf CD).

Hinweise: Die älteren Kinder können das Arbeitsblatt selber ausfüllen. Bei den jüngeren Kindern ist es sinnvoll, wenn eine Vorlage mitgeschrieben und für alle kopiert wird. Zur Generalisierung der Lerninhalte empfiehlt es sich, in der anschließenden Projektarbeit die Lösungsschritte für unterschiedliche Alltagssituationen und Aufgaben zu erarbeiteten (siehe Baustein 39).

© SpringerWienNewYork & VA

Aufgaben- und Problemlösekette

Beim Lösen von Problemen hilft es, wenn man sich einen Plan macht, bevor man wild drauflosslegt. Wenn man das nicht macht, kann es passieren, dass wichtige Schritte vergessen werden oder andere Schritte doppelt gemacht werden müssen. Unten siehst du sechs Lösungsschritte, die dir bei der Aufgabenlösung eine Hilfe sind. Stell dir vor, deine Mutter sagt zu dir: **Räume deinen Zimmerboden frei**!

1 Was ist meine Aufgabe?

2 Musste ich schon einmal eine ähnliche Aufgabe lösen?

3 Wie mache ich mir einen Plan? (Stichpunkte, Infosammlung)

4 Welches ist der erste, zweite, dritte … Schritt? (Reihenfolge)

5 Halt, hab ich auch an alles gedacht?

6 Hey, ich hab eine super Strategie!

Versuch mal folgende Schritte der Lösungskette zu überlegen:

© SpringerWienNewYork & VA

D. Grasmann, C. Stadler „Verhaltenstherapeutisches Intensivtraining zur Reduktion von Aggression“