




## BS39 Übungen zu: Erst gedacht – dann gemacht

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

**Ziel:** Psychoedukation, Förderung positiver Selbstinstruktionen und Selbstbewertung, Schulung von Selbstbeobachtung und angemessenen Handlungskompetenzen

**Materialien:** BS39, gegebenenfalls Tafel/Kreide oder Flip-Chart/Stifte

**Durchführung:** Die gleichnamige Kompetenzeinheit sollte bereits durchgeführt worden sein. Zur Vertiefung erhalten die Kinder Übungsaufgaben, die sie allein bearbeiten sollen. Im Anschluss trägt jedes Kind seine Lösungskette vor. Bei den jüngeren Kindern können alternativ drei Kleingruppen gebildet werden, die jeweils mit einem Mitarbeiter (als Lese- und Schreibunterstützung) die Aufgaben erarbeiten. Folgende Übungsaufgaben können gestellt werden:

- „Stell dir vor, du willst andere Kinder zu deinem Geburtstag einladen. Welche Informationen müssen auf jeden Fall aus der Einladungskarte hervorgehen, damit die anderen Kinder ausreichend informiert sind?“ (z. B. Datum, Uhrzeit, Ort, gegebenenfalls Ortsbeschreibung, Telefonnummer, gegebenenfalls Dinge, die mitzubringen sind, Name des einladenden Kindes)
- „Du willst mit einem Freund gemeinsam Pizza backen. Was müsst ihr im Vorfeld klären? Mit welchem Schritt müsst ihr beginnen? Was sind die Arbeitsschritte?“ (z. B. Erlaubnis von den Eltern, Rezept, Zutaten, Arbeitsschritte)

- „Du willst mit einem anderen Kind „Mensch ärgere dich nicht spielen“. Das andere Kind hat das Spiel aber noch nie gespielt. Was musst du beachten, damit ihr beide unter den gleichen Bedingungen spielen könnt?“ (z. B. Verteilung der Farben, Ziel des Spiels, Spielregeln für das Herauskommen aus dem Häuschen, Regeln für den Spielablauf (Herausschmeißen, Pausen), Regeln für das Hineinlaufen in das Häuschen - dürfen Figuren übersprungen oder muss aufgerückt werden?)

Alternativ kann ein Kind auch ein eigenes Beispiel formulieren (Hausaufgaben, Modellbau, Sporttraining, Urlaubsplanung etc.) oder können Beispielsituationen aus dem VIA erarbeitet werden (z. B. bei der Realisierung des Theaterprojektes oder eines Ausflugs).

**Besprechungsvorschläge:** Jedes Kind oder jede Kleingruppe trägt die erarbeitete Lösungskette vor. Sollten wesentliche Schritte übersehen worden sein, sind diese im Rahmen der Besprechung zu ergänzen.

**Hinweise:** Arbeitsblätter, die für individuelle Problemsituationen erarbeitet wurden, können auch zu Hause zum Beispiel über dem Schreibtisch aufgehängt werden.

## Aufgaben- und Problemlöseschritte



Beim Lösen von Problemen hilft es, wenn man sich einen Plan macht, bevor man wild draufloslegt. Wenn man das nicht macht, kann es passieren, dass wichtige Schritte vergessen werden oder andere Schritte doppelt gemacht werden müssen. Unten siehst du Lösungsschritte, die dir bei der Aufgabenlösung eine Hilfe sind.

Stell dir vor: \_\_\_\_\_!

Versuch mal folgende Schritte der Lösungskette zu bedenken:

### **1. Beschreibe die Aufgabe in eigenen Worten.**

Das soll ich tun:

---

---

### **2. Schreibe auf, in welchen Schritten du vorgehen möchtest. Beachte dabei die Reihenfolge der Schritte.**

Das ist mein Plan:

---

---

---

---

### **3. Überprüfe noch einmal, ob du an alles gedacht hast.**