




BS40 Hilfsgedanken

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

Ziel: Schulung von Emotionserkennung und Selbstbeobachtung, Aufbau unterstützender Selbstinstruktionen und Selbstbewertung sowie angemessener Handlungskompetenzen

Materialien: BS40, Tafel/Kreide oder Flip-Chart/Stifte

Durchführung: Die Kinder werden zu Situationen befragt, in denen sie provoziert wurden. Sollten die Aussteigertipps bereits erarbeitet worden sein, kann noch einmal kurz erinnert werden, wie man aus einer solchen Situation aussteigen kann. Im Anschluss wird den Kindern vermittelt, dass sie selbst einen großen Einfluss auf ihr Verhalten haben können, indem sie sich in Gedanken beruhigen, motivieren und auch kontrollieren. Für unterschiedliche Situationen (Hänseleien, Provokationen, komplizierte Aufgaben, körperliche Erregung etc.) werden Beispiele für Hilfsgedanken gesammelt. Jedes Kind hält auf dem Arbeitsblatt die Hilfsgedanken fest, die ihm am besten gefallen.

Besprechungsvorschläge: Den Kindern sollte im Rahmen der Besprechung vermittelt werden, dass die Überzeugungen und Selbstinstruktionen („innere Selbstgespräche“) einen großen Einfluss auf das eigene Verhalten haben. Durch unterstützende Gedanken ist es möglich, sich selbst an neue Vorsätze, z. B. nicht mehr ausflippen zu wollen, zu erinnern. Außerdem kann man sich innerlich auch für gelungene Handlungsstrategien loben und bestätigen.

Die innere Stimme hilft einem dabei, als „guter Geist“, Aufgaben und Schwierigkeiten zu bewältigen und die Ruhe zu bewahren. Hilfgedanken könnten beispielsweise sein:

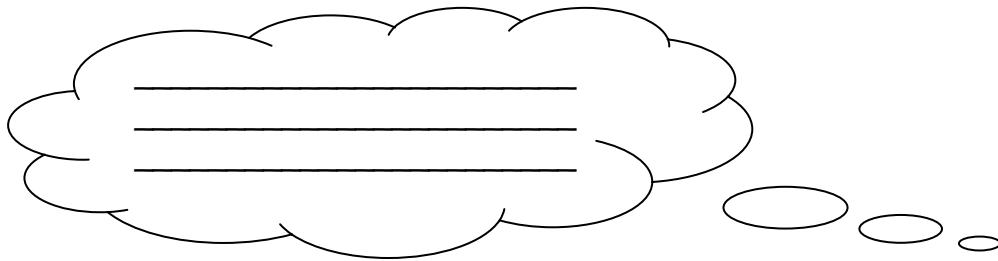
- Hab ich echt recht?
- Der Klügere gibt nach!
- Erst gedacht, dann gemacht!
- Take a break!
- Neuer Versuch, neue Chance!
- Nichts überhastet zu deinen Lasten!
- Nicht versohlen, Hilfe holen!
- Stoppen statt kloppen!

Hinweise: Die Besprechung von Selbstinstruktionen, als eine mögliche Methode zur Selbstkontrolle, eignet sich im Anschluss an die Erarbeitung der Aussteigertipps, da hier bereits thematisiert wurde, weshalb es wichtig sein kann, sich zu beruhigen oder aus Wut- und Konfliktsituationen auszusteigen.

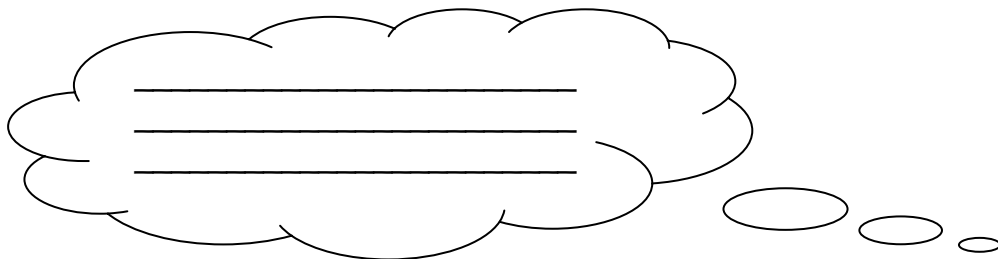
Meine persönlichen Hilfsgedanken

In Situationen, in denen man sich ärgert oder in denen man eine schwierige Aufgabe bewältigen muss, kann es sehr hilfreich sein, wenn man sich passende Gedanken macht. Mit den richtigen Gedanken gelingt es besser, sich zu beruhigen, kontrollieren und motivieren. Fülle die Gedankenblasen auf diesem Arbeitsblatt mit Gedanken, die dir besonders gut gefallen:

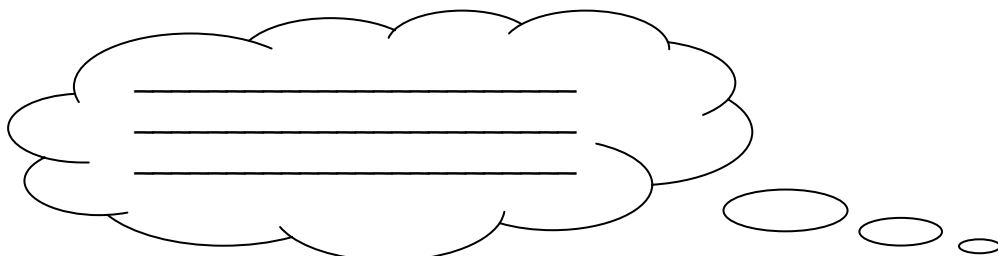
Mein Hilfsgedanke,
wenn ich wütend werde, weil mich ein anderes Kind provoziert:



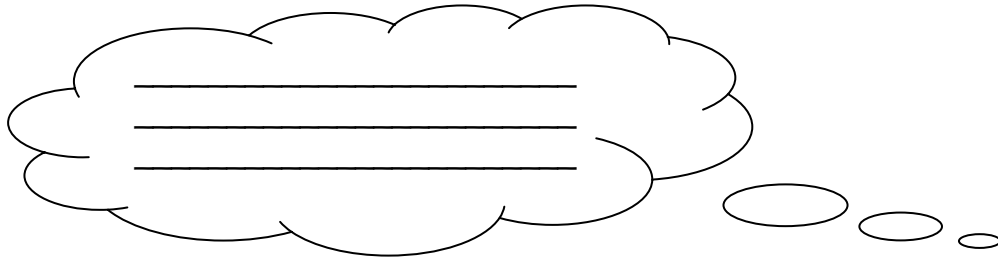
Mein Hilfsgedanke,
wenn ich eine komplizierte Aufgabe zu lösen habe:



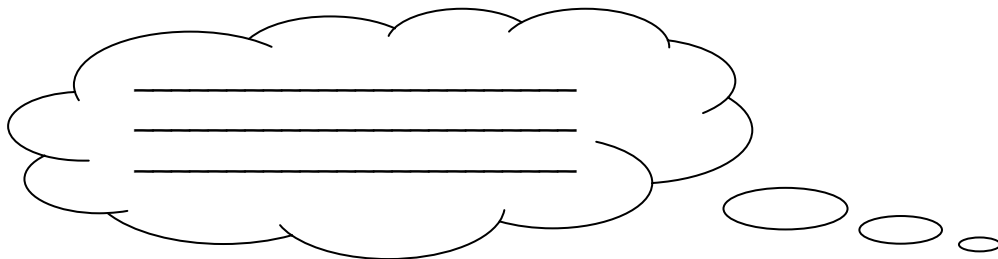
Mein Hilfsgedanke,
wenn ich von jemandem genervt bin:



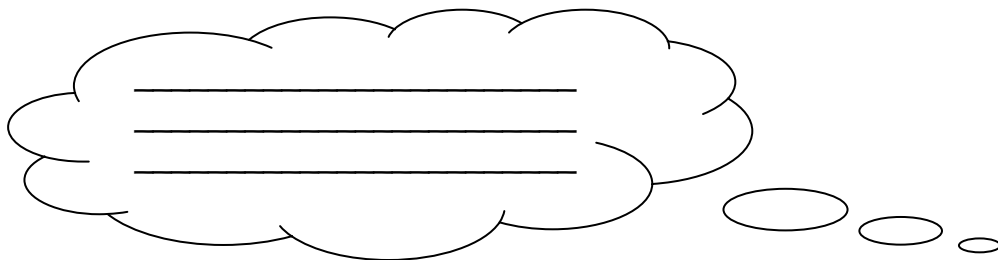
Mein Hilfsgedanke,
wenn ich merke, dass ich etwas nicht so gut kann:

A thought bubble with a scalloped border. Inside, there are three horizontal lines for writing. Three small circles lead from the bottom right of the bubble.

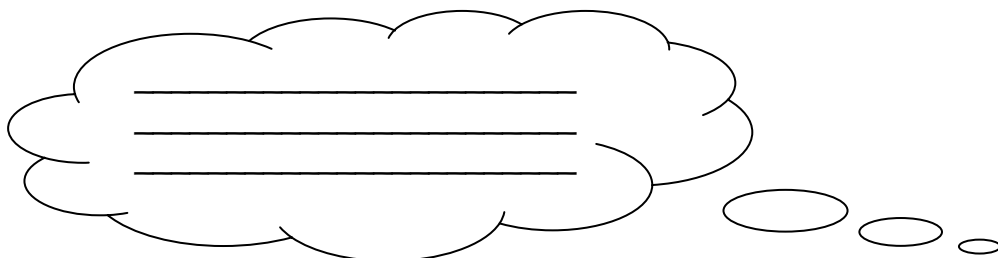
Mein Hilfsgedanke,
wenn ich bei einem Spiel oder einer Wette verloren habe:

A thought bubble with a scalloped border. Inside, there are three horizontal lines for writing. Three small circles lead from the bottom right of the bubble.

Mein Hilfsgedanke,
wenn mich Jemand ungerecht behandelt hat:

A thought bubble with a scalloped border. Inside, there are three horizontal lines for writing. Three small circles lead from the bottom right of the bubble.

Mein Hilfsgedanke,
wenn _____:

A thought bubble with a scalloped border. Inside, there are three horizontal lines for writing. Three small circles lead from the bottom right of the bubble.