



## Sozialkompetenztraining: Meine Stärken stärken, meine Schwächen schwächen!

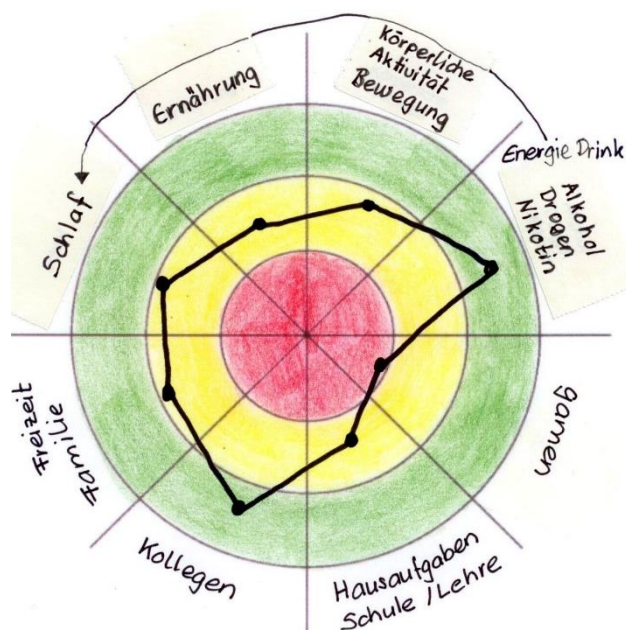
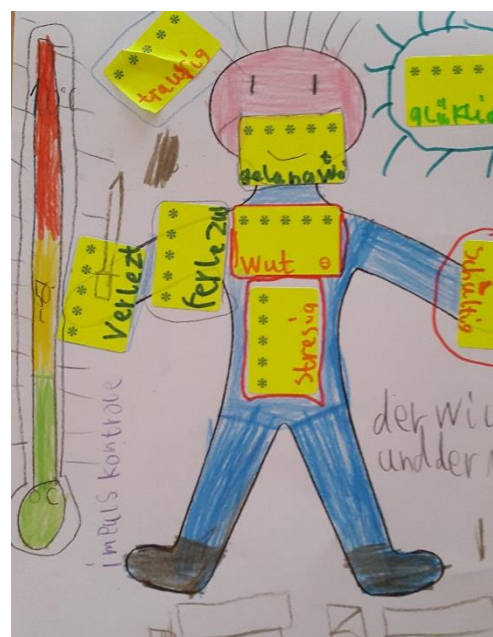
### Sozialkompetenz mit PrimarschülerInnen Training in Kleingruppen

Die Selbstwahrnehmung und die Selbstregulation der Gefühle, der Gedanken und des Handelns ist für ADHS Kinder und Jugendliche eine enorme Herausforderung. Im Training lernen wir die Gefühle und ihre Emotionen zu benennen, zu ordnen, auszudrücken und je nach Situation angemessen zu reagieren. Weitere Themen sind: Umgang mit Provokationen, Stress, Ärger bis zu

*Cool bleiben  
oder  
Ärger stopp*

Wutausbrüchen. Als erstes gilt es diese steigende Impulsivität zu stoppen und dann angemessen zu agieren. Dazu üben wir genaues beobachten, Ausdrücke und Gestik erkennen, gutes Zuhören und mit Spiel und Spass situativ zu handeln.

Wutausbrüchen. Als erstes gilt es diese steigende Impulsivität zu stoppen und dann angemessen zu agieren. Dazu üben wir genaues beobachten, Ausdrücke und Gestik erkennen, gutes Zuhören und mit Spiel und Spass situativ zu handeln.



- J. Schlaf: Medi am Morgen nehmen, Platz, Daseit
- R. Freizeit: suche ein Hobby
- L. Bewegung: joggen
- L. Bewegung: OL, Vika Parcour 1x wöchentlich
- G. Schlaf: 1/2 Std. früher

### Fit for Life – Sozialkompetenztraining mit Jugendlichen: Beitrag eines Jugendlichen:

Einmal mehr treffen wir uns zum monatlichen Training. Bei Beginn essen wir frischen Zopf und trinken etwas Feines dazu, erzählen einander was wir in der Zwischenzeit erlebt haben.

Heute machen wir uns Gedanken zu den einzelnen Themen auf dem Gesundheitsstern. Miteinander überlegen wir z.B. wie viel Schlaf gut ist und was den Schlaf zu kurz werden lässt. oder wie viel Zeit ich im Tag mit gamen verbringe und den Sport oder persönliche Kontakte vernachlässige. Wir haben viel gelacht, denn es gibt oft ganz kuriose Erlebnisse. Abschliessend hat sich jedes von uns eine selbst formulierte Veränderungsaufgabe mitgenommen. Schon heute sind wir gespannt, wie die Umsetzung funktioniert.