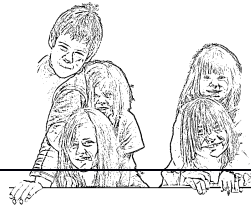


# Praxis für Psychotherapie

Tanja Falkenberg

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT)

Dr. med. Vigdis Wunram  
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin  
Fachärztin für Kinder- und  
Jugendpsychiatrie und -psychotherapie



kjp da 4 U! Praxis  
Alter Wixhäuser Weg 49  
64291 Darmstadt

## Inhaltliche Details

- Motivationsaufbau zur Trainingsmitarbeit durch altersgemäßen Identifikationsfigur (Chamäleon) und einen attraktiven Trainingsrahmen (gemeinsame Schatzsuche),
- Erkennen des Zusammenhangs zwischen Verhalten und Konsequenzen durch einen Verstärkerplan, eingebunden in die Schatzsuche
- Im Verlauf der Schatzsuche erlernen die Kinder auf spielerische und effektive Weise Problemlösefähigkeit, Konfliktmanagement, Impuls- und Selbstkontrolle sowie Regelverhalten
- Sie werden im Erkennen, Einordnen und Umgang von problematischen Gefühlen geschult, trainieren prosoziales Verhalten und üben sich im Bedürfnisaufschub. Dadurch werden basale soziale Fertigkeiten für den Umgang mit alltäglichen Problemsituationen vermittelt
- Die Kinder lernen sich empathisch in andere hineinzusetzen und respektvoller miteinander umzugehen. Dabei sollen sie lernen selbstbewusst aufzutreten und ihre Interessen angemessen vertreten.
- Regulation von motorischer Aktivität, Aufbau von Entspannung und Erlernen von Achtsamkeit, dadurch in die Lage kommen die Aufmerksamkeit gezielter zu bündeln

## Umsetzung:

Dies wird an Themen aus dem Alltagsbereichen Schule, Freizeit und Familie eingeübt, z. B. Freundschaft und Kontaktaufnahme, die Unterscheidung zwischen Streit und Mobbing und wie man sich dazu positionieren kann sowie den Umgang mit Misserfolg und Frustration. Durch auditive und visuelle Reize, Symbole und Rituale, wird die Aufmerksamkeit fokussiert.

Die eingesetzten Methoden sind Rollenspiele zu sozialen Situationen, angeleitete Spiele, Selbst- und Fremdbeobachtung, Achtsamkeitsübungen sowie Bewegungs- und Entspannungsübungen.

Wir als Therapeuten und die Kinder untereinander geben sich Feedback, Lob und Unterstützung.

In jeder Stunde bekommen die Kinder ein individuelles Einzelziel und zwei Gruppenziele. Am Ende des Trainings heben alle gemeinsam den Schatz.

## Beispiele

- Angemessene Selbstbehauptung (z.B. bei Beschimpfung: Eindringen eines Fremden in den eigenen Lebensbereich)
- Entschlüsseln mehrdeutiger Situationen, sozial konform reagieren
- Selbstkontrolle (z.B. in Situationen, die Geduld erfordern)
- angemessener Umgang mit Frustration und Misserfolg (z.B. bei Niederlagen im Spiel)
- Umgang mit schwierigen Forderungen (z.B. Aufforderungen zu unangemessenem Verhalten durch Gleichaltrige widerstehen)