



UMGANG MIT HERAUSFORDERNDEM VERHALTEN

- HANDLUNGSSTRATEGIEN UND TECHNIKEN FÜR TYP "B":¹

Vier Grundregeln für den Umgang mit Verhaltensproblemen:¹

- Positiv denken
- Konstruktiv und kooperativ Probleme angehen
- Grenzen erkennen
- Eigenanteile bei der Problemaufrechterhaltung erkennen

AGGRESSION VON TYP B (EMOTIONSTYP)

IST EIN DURCH ERREGUNG BZW. EMOTIONEN HERVORGERUFENES UND/ ODER BEGLEITETES VERHALTEN ZUM ABBAU VON SPANNUNG UND ZUR ABWEHR BEDROHLICHER REIZE, WOBEI DIE SCHÄDIGUNG EINES ANDEREN IN KAUF GENOMMEN WIRD.

Typ B erfordert Überlegungen, wie man dem Kind oder Jugendlichen helfen kann, negative Gefühle, Ängste, Aggressionen etc. abzubauen.

Ist es erregt, versucht man, mit geeigneten Maßnahmen beruhigend einzuwirken. In Stresssituationen braucht das Kind bzw. der Jugendliche Unterstützung und Verständnis zur Bewältigung der Situation.

Grundstrategien

Für welche Strategie man sich entscheidet, hängt von der jeweiligen Situation ab.

Meist geht es um folgende **Ziele**:

- ENTSPANNEN (1)
- KREISPROZESSE UNTERBRECHEN (2)
- KOMMUNIKATION FÖRDERN (3)
- VERSTEHEN (4)
- HELFEN (5)
- AUFARBEITEN (6)

¹ vgl. A. Dutschmann, Tübingen 2003, „Aggressions-Bewältigungs-Programm ABPro“, Manual zum Typ B



ENTSPANNEN / KREISPROZESSE DURCHBRECHEN (1/2)

- Körperliche Nähe
- Selbst Ruhe ausstrahlen
- Erregungsmindernde Bewertung des Problems
- Verständnisvolle Wärme
- Energie sinnvoll umleiten
- Taktvoller Humor

KOMMUNIKATION FÖRDERN (3)

- Vermeidung von „Kommunikationsskillern“ wie Vorwürfe, „Warum“-Fragen etc.
- Akzeptierende Haltung
- So sprechen, wie man selbst bei Erregung angesprochen werden möchte
- Interesse zeigen

VERSTEHEN (4)

- Zuhören statt diskutieren
- Schweigen konstruktiv nutzen
- Geschickt Fragen stellen
- Gedanken und Gefühle des Kindes / Jugendlichen in Worte fassen
- Problematisches Ereignis gezielt beschreiben lassen

HELFFEN (5)

- Eigene Gedanken und Gefühle in Worte fassen
- Rationale Konfliktlösung
- Tipps und Tricks zur Problemlösung

AUFARBEITEN (6)

- Zugrundeliegende Probleme und Konflikte lösen oder verringern
- Übertragungsmöglichkeiten für ähnliche Situationen überlegen
- Eventuelle Ziele formulieren