



PFADE Schwerpunkt: Lösungsstrategie mit der Ampel

Geschätzte Eltern

Während des PFADE-Unterrichts haben die Kinder das Ampelposter kennen gelernt. Das Ampelposter steht für eine Lösungsstrategie in drei Stufen die helfen, Problemsituationen lösungsorientiert zu bewältigen.

1. Stufe, rotes Licht



In einer Problemsituation mit heftigen unangenehmen Gefühlen hilft es, zuerst zu stoppen, gut durchzuatmen und sich zu beruhigen. Anschliessend versucht man das Problem zu benennen und auszusprechen, wie man sich fühlt. Diese ersten Schritte helfen die Selbstkontrolle zu verbessern und die eigenen Gefühle zu benennen.

2. Stufe, gelbes Licht



In dieser Phase sucht man nach Ideen um die Problemsituation zu reflektieren. Folgende Fragen sind hilfreich: Was brauche ich, damit sich die Situation verbessert? Was kann ich tun, damit sich die Situation verändert? Wer oder was kann mich dabei unterstützen? Als erster Schritt entscheidet man sich für eine Idee, die unmittelbar umgesetzt werden kann.

3. Stufe, grünes Licht



Man probiert die Idee aus und beobachtet, ob sie hilft, die Situation zu verbessern. Die Idee war gut, wenn man sich wieder auf etwas Anderes konzentrieren kann. Wenn nicht, geht man zurück zur Stufe 2 und sucht weiter.

Anregungen für Sie zu Hause:

- Sie können mit Ihrem Kind besprechen, welche Lösungsstrategie Sie in Problemsituationen anwenden und wie es Ihnen gelingt, die Selbstkontrolle zu bewahren.
- Sie können das beigelegte Ampelposter an einem für Ihr Kind gut sichtbaren Ort aufhängen.
- Sie können in Problemsituationen mit Ihrem Kind die drei Schritte zur Problemlösung durchgehen.
- Sie können Ihr Kind loben, wenn es sich an die drei Schritte zur Problemlösung erinnert.
- Sie können Ihr Kind loben, wenn es im Alltag eine angemessene Selbstkontrolle zeigt.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen.

Freundliche Grüsse
SCHULE WOLLISHOFEN/IM LEE

Regula Täuber
Schulleiterin