



Lernziele der Werkstätte:

- Gefühle des Angst-Thermometers benennen und nuancieren
- spezifische Merkmale der Angst beobachten
- die Intensität der Gefühle bestimmen, um sie anzunehmen und besser damit umgehen zu können
- sich darin üben, seine Angst willkommen zu heißen und sie zu konfrontieren

Was die Kinder davon mitnehmen sollen:

- Angst ist ein sehr mächtiger, instinktiver Stresszustand, weil sie einem das Leben retten kann.
- Wenn unser Leben nicht in Gefahr ist, zeigt uns Angst einen Bedarf für Schutz und Sicherheit an.
- Wenn man seine Ängste konfrontiert, indem man sich Herausforderungen stellt, überwindet man seine Grenzen und kann stolz auf sich sein.

Theoretischer Hintergrund für die Lehrkraft:

Angst ist in ihrem Ursprung ein instinktiver Zustand, der uns signalisiert, dass unser Leben in Gefahr ist. Dieser Zustand löst körperliche Reaktionen aus, die die Flucht vor einer Gefahr vereinfachen. Wenn es keine echte Gefahr gibt, zeigt das Gefühl an, dass unsere Sicherheit, unser psychologisches oder emotionales Gleichgewicht in Gefahr ist – zum Beispiel, wenn es darum geht, sich vor den Blicken der anderen zu schützen, sich mit Unbekanntem zu befassen oder sich eine Beziehung zu bewahren. Das Problem ist, dass die instinktive Reaktion, solche Situationen zu vermeiden, uns stark in unserem Handeln und Verhalten einschränken kann. Die Angst, die wir beim Reden, Handeln oder Singen vor einem Publikum empfinden, heißt Lampenfieber. Das Lampenfieber ist das Gefühl, das uns erlaubt, unsere Energie zu mobilisieren. Wenn man es zulässt, kann es einem zum Erfolg verhelfen! Mut heißt, den Informationen zu lauschen, die wir von unserem Alarmsignal vermittelt bekommen, der „Gefahr“ ins Auge zu schauen, sie abzuwägen und dementsprechend zu handeln.

Beschreibung der Werkstatt und der vorgeschlagenen Aktivitäten (muss an das Alter der Kinder angepasst werden)

Begrüßung der Kinder

Vorstellung der Lernziele

Vorführung des Lernfilms

Diskussion: Kinder werden dazu hingeführt, sich über das zu äußern, was sie gesehen haben und ihnen in Erinnerung geblieben ist. 20 bis 30 min.

Fragen zum Thema, um mit den Kindern über den Film zu sprechen:

1. Was passiert im Film?
2. Was empfinden die Figuren?
3. Was denken sie?
4. Wie reagieren sie?
5. Was machen sie?

Fragen, um an ihr Leben anzuknüpfen und möglichst viele Kinder in die Diskussion miteinzubeziehen:

1. Und du? Hast du schon mal so was erlebt?
2. Wie hast du dich gefühlt? Wer hat sich auch so gefühlt?
3. Was ist in deinem Körper vorgegangen? Wer hat das noch in seinem Körper gefühlt?
4. Was dachtest du? Dachten die anderen das auch?
5. Was hast du gemacht? Wer hat das gleiche getan?
6. Was ist dann passiert?

Aktivitäten – Werkstatt 2

Was passiert bei Angst? Was tun?

Das Angst-Thermometer (siehe Arbeitsblatt 2)

10 bis 20 min.

Die Kinder erweitern hier ihren Wortschatz für das Gefühl der Angst. Sie lernen, sie nach ihrer Stärke einzuordnen und sie auf einem geringen emotionalen Niveau zu halten, um mit dem weitermachen zu können, was man gerade tut, im Gegensatz zu einem intensiveren Niveau, das Stress verursacht und durch das man nicht mehr gut funktionieren kann.

Durch das Thermometer können sie die Intensität ihres Gefühls visualisieren, durch die Frage „Wie fühlst du dich?“. Die erste Zone ist die Komfortzone. Die zweite Zone ist die der Gefühlsbeherrschung. Das „OK“ zeigt den Punkt an, ab dem es schwierig wird. Danach kommt die kritische Zone, um schließlich in eine Zone der Aufruhr zu kommen, die sehr schwer kontrollierbar ist.

Was passiert bei Angst? Die Tabelle der Anzeichen (siehe Arbeitsblatt 2A)

20 min.

Die Kinder erforschen die drei Ebenen, auf denen sich Angst zeigen kann: auf emotionaler, körperlicher und gedanklicher Ebene.

Mithilfe der dafür vorgesehenen Tabelle, ordnen und kleben sie die ausgeschnittenen Wörter ein, gemäß der Intensität der Merkmale der Angst, wenn nötig mithilfe eines Erwachsenen, entweder alleine oder in kleinen Gruppen.

Wenn ich Angst habe... (siehe Arbeitsblatt 2B)

20 min.

Die Kinder üben sich mithilfe der Charaktere darin, verbale und nonverbale Merkmale von Angst zu erkennen und zu nennen. Sie verwenden hierfür die dafür vorgesehene Beobachtungstabelle (siehe Der Super-Beobachter! Arbeitsblatt 1A) und können damit ihre eigenen Gefühle analysieren. Die Kinder können den Gesichtsausdruck einzeichnen und ihre eigenen Merkmale in das Schema eintragen.

Meine Ruhe wiederfinden (siehe Arbeitsblatt 2C)

5 bis 10 min.

Indem die Kinder den Schritten folgen, die auf der Leiter stehen, üben sie sich darin, ihre Gefühle anzunehmen, um Schritt für Schritt wieder ruhig zu werden.

Gefühlskuddelmuddel

20 min.

Hierfür kann die Bildersammlung aus der ersten Werkstatt verwendet (und bei Bedarf erweitert) werden. Die Fotos und Wörter, die Angst darstellen, werden zusammengetragen, um – wenn nötig mithilfe eines Erwachsenen – darüber zu diskutieren und sie aufzukleben:

- entweder als Gruppenarbeit auf ein großes Plakat je Gefühl
- oder auf ein Blatt je Gefühl, für eine individuellere Vorgehensweise.

Je nach Alter der Kinder können auch Scrapbooking oder andere künstlerische Tätigkeiten vorgeschlagen werden

Die Bergatmung - Die Baumatmung (Verwurzelung) (siehe Arbeitsblätter 2D - 2E)

5 bis 10 min.

Die Atmung ist der erste Schritt, um seine Gefühle beherrschen zu können. Diese beiden Aktivitäten bringen den Kindern bei, wie sie sich erden und beruhigen können, um so ruhiger handeln zu können. Schlagen Sie zunächst vor, jede dieser Atemtechniken in der Gruppe zu üben, um die Kinder daran zu gewöhnen. Nehmen Sie sich die Zeit, sie zu fragen, was dadurch mit ihnen passiert. Danach können Sie die Kinder dazu einladen, sie je nach Bedarf alleine zu üben.

Abschluss

Schließen Sie die Stunde mit einem Rückblick ab (was habt ihr euch gemerkt, verstanden, ...). Schlagen Sie ihnen vor, eine Entscheidung zu treffen, die sie der Gruppe vorstellen.

Jedes Kind trifft eine Entscheidung: „Ich entscheide, dass ich...“, „Ich werde...“