



Ziele der Werkstatt:

- Gefühle auf der Traurigkeits- und Entmutigungsskala benennen und einordnen.
- Spezifische Merkmale von Traurigkeit und Entmutigung beobachten.
- Die Intensität seines Gefühls bestimmen, um es anzunehmen und besser damit umgehen zu können.
- Sich darin üben, seine Traurigkeit und Entmutigung anzunehmen, um wieder weitermachen zu können.

Was die Kinder davon mitnehmen sollen:

- Bei Gefahr führt Stress dazu, dass man sich in sich zurückzieht und erstarrt, damit man unerkannt bleibt und sich sein Leben retten kann.
- Wenn unsere Leben nicht in Gefahr ist, weisen Traurigkeit und Entmutigung auf Trauer hin, ein Gefühl von Machtlosigkeit, eine Enttäuschung.
- Wenn ich mich in diesem Zustand befinde, muss ich mich mit Wohlwollen unterstützt fühlen, damit ich langsam wieder weitermachen kann.

Theoretischer Hintergrund für den Lehrer:

Ursprünglich ist die Stresstarre ein instinktiver Zustand, der einen vor Gefahren und Angriffen schützt. Körperlich nimmt die Körperspannung ab, was zu Müdigkeit, einer tiefen und träge Stimme führt, manchmal zum Weinen. Wenn keine echte Gefahr besteht und stattdessen ein kognitiver oder affektiver Grund vorliegt, kann das Gefühl zwei Formen annehmen. Wir sind traurig, wenn wir eine affektive oder anderweitige Enttäuschung erleben, ein Versprechen, das nicht eingelöst wurde, Trauer oder wenn sich ein angenehmes Erlebnis dem Ende zuneigt... Entmutigung entspricht dem Gefühl, nicht ganz auf der Höhe zu sein, nicht in der Lage zu sein, ein Ziel zu erreichen oder mit einer Situation umgehen zu können. Bei wiederholten Niederlagen kann das Kind eine „erlernte Hilflosigkeit“ erreichen, die sich durch folgende Attribute auszeichnet: Entmutigung, Loslösung von jeglicher Verantwortung, Trägheit, Selbstwertverlust...

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? | 4. Wie reagieren sie? |
| 2. Was empfinden die Figuren? | 5. Was machen sie? |
| 3. Was denken 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? | 4. Was dachtest du? Dachten die anderen das auch? |
| 2. Wie hast du dich gefühlt? Wer hat sich auch so gefühlt? | 5. Was hast du gemacht? Wer hat das gleiche getan? |
| 3. Was ist in deinem Körper vorgegangen? Wer hat das noch in seinem Körper gefühlt? | 6. Was ist dann passiert? |

Aktivitäten – Werkstatt 4

Was passiert bei Traurigkeit und Entmutigung? Was tun?

Das Thermometer der Entmutigung (siehe Arbeitsblatt 4)

10 bis 20 Min.

Die Kinder werden ihren Wortschatz für die Gefühle von Entmutigung und Traurigkeit erweitern. 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 Traurigkeit? Die Tabelle der Anzeichen (siehe Arbeitsblatt 4A)

20 Min.

Die Kinder erforschen die drei Ebenen, auf denen sich Wut 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 traurig bin... (siehe Arbeitsblatt 4B)

20 Min.

Die Kinder üben sich mithilfe der Filmfiguren darin, verbale und nonverbale Merkmale von Traurigkeit zu erkennen und zu benennen. 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.

So finde ich meinen Elan wieder (siehe Arbeitsblatt 4C)

5 bis 10 min.

Die Kinder üben sich mithilfe der vorgeschlagenen Leiterstufen darin, ihre Entmutigung oder ihre Traurigkeit anzunehmen, um langsam ihren Elan wiederzufinden.

Gefühlskuddelmuddel

20 Min.

Hierfür kann die Bildersammlung aus der ersten Werkstatt verwendet (und bei Bedarf erweitert) werden. Die Fotos und Wörter, die Traurigkeit 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 Reise zur schönen Erinnerung – Atme wie ein Vogel (Arbeitsblätter 4D und 4E)

5 bis 10 Min.

Atmung und Körperbewusstsein erlauben einem, seine Gefühle zu beherrschen. Mit diesen zwei Aktivitäten lernen Kinder, Selbstmitgefühl zu entwickeln, wieder aus sich herauszukommen und seinen Elan wiederzufinden. 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...“