

Resilienisch

Starke Sätze - starke Kinder





ICH - DU - WIR ZWEI

EIN ZIEL - EIN TRAUM

STARKE KINDER

Inhalt des Workshops

Selbstvertrauen stärken

Kind sehen
Stärken benennen
Fortschritte loben

Unterrichtsstörungen

Kind sehen
Orientierungshilfen geben
Tipps für den Unterricht

Emotionsregulation

Selbstwahrnehmung stärken
Gefühle verstehen
Strategien kennenlernen

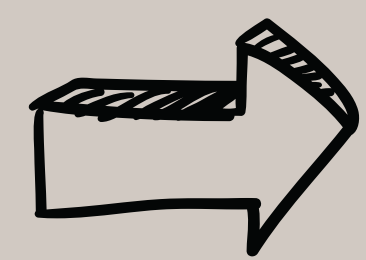


Beziehung Schlüssel zu innerer Stärke

"Im Grunde sind es doch die
Verbindungen mit Menschen, die dem
Leben seinen Wert geben."
(Wilhelm von Humboldt)



Verhältnis 1:5



ICH SEHE DICH

Unsere Emotionen im Gehirn

Präfrontaler Kortex

Limbisches System

Reptiliengehirn

- Kampfmodus: schlagen, treten, beißen
- Fluchtmodus: wegrennen
- Totstellmodus: erstarren



Selbstvertrauen stärken



Selbstvertrauen stärken

- Ich sehe...
- Du bist...
- ...ist mir wichtig.



Selbstvertrauen stärken

- Ich sehe...
- Du bist...
- ...ist mir wichtig.



Ideen für den Unterricht



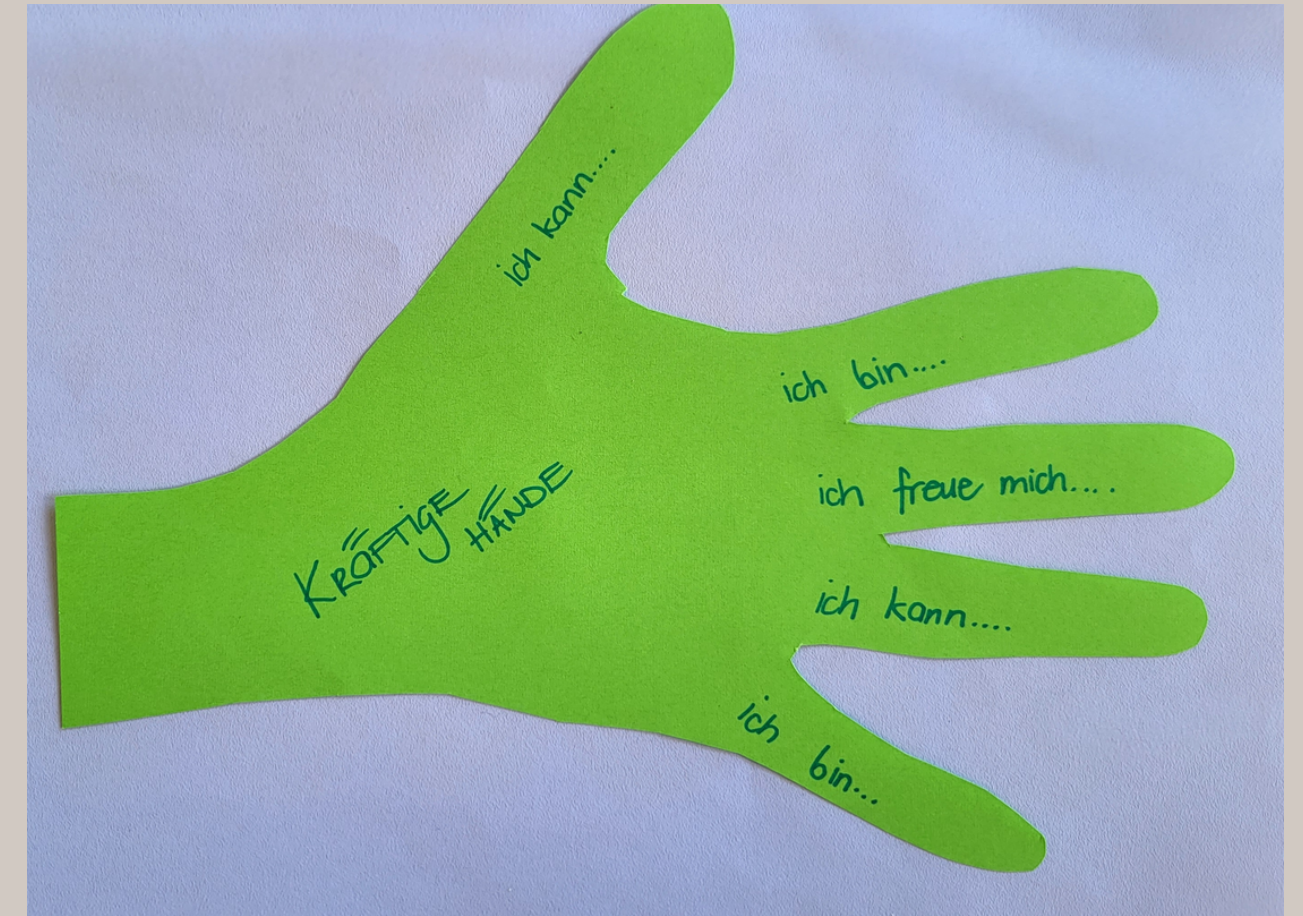
Sonnenwörter - Stärken stärken

Ich sehe, du bist fleissig...
Das Wort kann das Kind in das
Glücksbuch kleben.



Glücksbuch / Glücksglas

Eine Sammlung von meinen
Stärken, Tricks im Umgang mit
meinen Emotionen, Achtsame
Übungen für den Schulalltag



Starke Hand - kräftige Hände

Auf der Hand Stärken der Kinder
ausarbeiten.
Achtsame Übung vor der
Prüfung - kräftige Hände

Umgang mit Emotionen



Starke Sätze - Starke Emotionen

Filmen (Emotionen spiegeln)

- Ich sehe, du bist wütend. Ich **verstehe** dich.
- Ich sehe, du bist traurig. Ich **verstehe** dich.
- Ich sehe, du ärgerst dich. Ich **verstehe** dich.

- > negative Gefühle können meistens schon gelindert werden
- > Kind fühlt sich akzeptiert und verstanden
- > Kind lernt besser über eigene Gefühle zu sprechen



Was brauchst du? Was würde dir helfen?



Ideen um Anspannung abzubauen

- Brezel Übung
- Progressive Muskelentspannung (Schwamm Übung)
- Bewegung (schütteln, tanzen, hüpfen, stampfen, rennen)
- singen

Ideen um sich zu beruhigen

- Bauchatmung (Luftballon, Kerzen, Windrad)
- Beruhigende Laute (Shhhhh, brummen, summen)
- Tapping ("Butterfly Hug")
- Musik hören
- sicherer Ort
- Achtsamkeits-Ecke (Lotte-Hand, Pfeifenputzer, Regenrohr)

Üben

- Gefühl benennen: "Ich sehe..."
- Akzeptanz / Verständnis: "Ich verstehe dich."
- Was brauchst du? Was würde dir helfen?



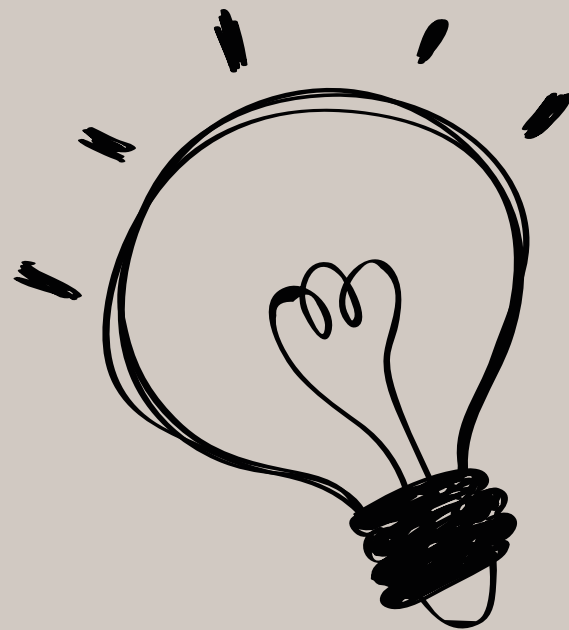
Pausenhofsituation

Streit während Fussballspiel in der Pause. Kind kommt wütend ins Schulzimmer.

Strategie für Emotionsregulation



Wie hast du das geschafft?



Wenn-Dann-Plan

Umgang mit Unterrichtsstörungen

Umgang mit eigenen "starken" Emotionen

Kreissituation

Lehrperson erklärt während
zwei Schüler dauernd
miteinander schwatzen.

Starke Sätze bei Unterrichtsstörung

Situation beschreiben

Ich sehe, du flüsterst mit deinem Nachbarn.

Wunsch äussern

und jetzt ist es Zeit mir wieder aufmerksam zu zuhören.

Wert LP oder Klassenregel

Aufmerksames Zuhören ist mir wichtig.

Wie kann ich meine
"resiliente Sicht" auf
Störungen, Krisen und
Probleme fördern?

welcome!

Das ist interessant...

Auch, wenn ich noch nicht
verstehe, vielleicht /
sicherlich macht es Sinn...

Durch diese Situation kann
das Kind / ich wachsen,
etwas lernen.

Willkommen (-;

Wichtige Adressen und Quellenangaben



Nora Völker-Munro

Resilienz-Schule, München
Mit Kindern lernen
Lerncoachakademie, Altstetten



Fit for future

Workshop Lehrpersonen
Karteikarten (in Bearbeitung)



Adele Faber
Elaine Mazlish

Wie Sie Kinder fürs
Lernen begeistern



Stuart Shanker

Das überreizte
Kind

“

Die Art und Weise wie unsere Bezugspersonen uns begleiten, was sie über uns sagen, wie empathisch sie sind, prägt mit der Zeit unsere "innere Stimme."

