

Basis

Modul: Gefühle

1. Übung: Gefühlswürfel

Ziel Die SchülerInnen lernen **unterschiedliche Gefühle kennen** und können sie benennen.



Beschreibung

Die PädagogInnen lesen aus dem Buch „Die Geschichten von Susi und Funki“ die erste Geschichte vor. Dabei achten die SchülerInnen auf die **Gefühle, die in der Geschichte vorkommen**, und merken sich so viele wie möglich. Anschließend besprechen die PädagogInnen mit den SchülerInnen anhand des großen Gefühlswürfels die unterschiedlichen Emotionen. Sie zeigen den SchülerInnen durch ausdrucksstarke Mimik die auf dem Würfel dargestellten Gefühle und laden die SchülerInnen ein, diese nachzumachen.

Dabei handelt es sich um die **sechs Grundemotionen**:
Glück, Trauer, Zorn, Staunen, Angst, Ekel.

Impulsfragen

- Welches Gefühl war am leichtesten auszudrücken und zu erkennen?
- Welches am schwersten?
- Gibt es gute und schlechte Gefühle? (Alle Gefühle sind wichtig und richtig!)
- Wann hast du dieses oder jenes Gefühl gehabt?

Varianten

Jede/r SchülerIn bastelt einen eigenen Gefühlswürfel.

Die SchülerInnen würfeln mit ihren selbst gebastelten Würfeln, stellen mimisch das gewürfelte Gefühl dar und erraten es gegenseitig.

Übung für zuhause

Die Kinder spielen mit den Eltern und ihrem Gefühlswürfel „Gefühle raten“.

Materialien

Buch „Die Geschichten von Susi und Funki“, S 9
(siehe GET-Literaturliste)

Gefühlswürfel aus Schaumstoff

Arbeitsblatt „Gefühlswürfel“
(siehe GET-Broschüre)

Papier, Klebstoff, Schere

Basis

Modul: Gefühle

2. Übung: Gefühlsmemory

Ziel Die SchülerInnen **erkennen Gefühle** und können diese bei anderen SchülerInnen zuordnen.



Beschreibung

In der Klasse bekommen jeweils zwei SchülerInnen das gleiche **Gefühlskärtchen**, sie verteilen sich im Raum und stellen ihr Gefühl mimisch dar. Vier zuvor bestimmte „Sucher“ sollen nun die jeweiligen Paare finden. Sie sprechen sich ab und entscheiden gemeinsam. Jedes erkannte Paar setzt sich.

Die **sechs Grundemotionen** Glück, Trauer, Zorn, Staunen, Angst, Ekel sollen jedenfalls dargestellt werden, weitere Gefühle sammeln die Kinder vorab.

Impulsfragen

- Welches Gefühl war am leichtesten auszudrücken und zu erkennen?
- Welches am schwersten?
- Gibt es gute und schlechte Gefühle? (Alle Gefühle sind wichtig und richtig!)

Varianten

Die SchülerInnen basteln ihr eigenes Gefühlsmemory.

Die SchülerInnen umschreiben ihr Gefühl, ohne es zu nennen, und finden so den/die PartnerIn.

Materialien

Text-Bildkarten „Grundemotionen - Glück, Trauer, Zorn, Staunen, Angst und Ekel“
(siehe GET-Broschüre)

Vertiefung

Modul: Gefühle

3. Übung: Gefühlsmasken

Ziel Die SchülerInnen lernen, **Gefühle zu unterscheiden** und können sie benennen.



Beschreibung Die PädagogInnen lesen „Susi ist verzweifelt“ aus dem Buch „Die Geschichten von Susi und Funki“ vor. Dabei achten die SchülerInnen **auf die Gefühle**, die in der Geschichte vorkommen und merken sich so viele wie möglich. Danach sammeln die PädagogInnen mit den SchülerInnen die erkannten Gefühle.

Die SchülerInnen basteln in Partnerarbeit Masken, die möglichst „übertrieben“ gestaltet sind. Alle **sechs Grundemotionen** sollen vorhanden sein. Nun wählen die SchülerInnen eine Maske aus und spielen eine Situation nach, in der sie dieses Gefühl erlebt haben. Sie spielen auch, was sie gesagt oder getan haben.

Die PädagogInnen besprechen mit den SchülerInnen die unterschiedlichen Situationen.

Impulsfragen

- Welches Gefühl war am leichtesten auszudrücken und zu erkennen?
- Welches am schwersten?
- War es mit der Maske leichter, das Gefühl zu zeigen?
Warum bzw. warum nicht?
- Was könnt ihr tun, wenn ihr traurig seid, um das Gefühl zu verändern?
- Wie fühlt es sich an, glücklich zu sein?

Varianten

In Streitsituationen verwenden die SchülerInnen die Masken, um auszudrücken, wie sie sich gerade fühlen bzw. gefühlt haben.

Materialien

Buch „Die Geschichten von Susi und Funki“, S 28
(siehe GET-Literaturliste)

Papiersackerl, ev. Buntpapier,
Filzstifte, Schere, Klebstoff

Basis

Modul: Gefühle

4. Übung: Baumatmen

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... lernen den **Zusammenhang zwischen Gefühl und Körper** kennen.
 - ... lernen, sich **über die Atmung zu entspannen**.
 - ... erkennen, wie **Gefühle, Atmung und Körper zusammenhängen**.



Beschreibung

Die SchülerInnen stehen, jede/r hat genügend Platz, um die Arme seitlich auszustrecken.

Die PädagogInnen machen die Übung vor und leiten sie an:
Öffne deine Beine im Stehen hüftbreit, strecke sie durch.
Nun lockere deine Knie. Stell dir vor, du bist ein Baum, aus deinen Sohlen wachsen Wurzeln in die Erde, damit der Baum gut und sicher steht. Die Wurzeln halten den Baum so gut, dass kein Sturm diesen Baum umwirft.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Arme, führe sie beim Einatmen in einem Bogen seitlich nach oben, bis sie sich über deinem Kopf treffen. Beim Ausatmen sinken deine Arme langsam vor dem Körper nach unten. Wenn du magst, kannst du deine Augen schließen und dich ganz auf deinen Atem konzentrieren. Diese Übung nun ein paar Mal wiederholen.

Impulsfragen

- Wie hat es sich für dich angefühlt, so „fest und verwurzelt“ zu stehen?
- Wann und wie kann dir das „Baumatmen“ helfen?
- Wie atmest du, wenn du aufgeregt bist, Angst hast oder ganz entspannt bist?

Varianten

Die SchülerInnen malen ihren „Kraftbaum“ und tauschen sich darüber aus, warum dieser Baum ihr Kraftbaum ist und wobei er ihnen hilft.

Übung für zuhause

Die Kinder üben zuhause vor den Aufgaben das „Baumatmen“.

Vertiefung

Modul: Gefühle

5. Übung: Mutstein

Ziel Die SchülerInnen lernen **mit unterschiedlichen Gefühlen umzugehen** (Hauptgefühl hier = Angst).



Beschreibung

Die PädagogInnen lesen „Susi und die Angst“ vor. Dann besprechen sie in der Klasse, **was den Kindern Angst macht** und ob sie ein **Rezept gegen Angst** haben.

Bei einem Ausflug in die Natur (z.B. in den Pausenhof) suchen die SchülerInnen einen Stein und nehmen ihn mit.

Zurück in der Klasse erzählen die SchülerInnen von Situationen, in denen sie sich wohl und sicher gefühlt haben. Danach bemalen die Kinder ihren Stein mit Farbe.

Impulsfragen • In welchen Situationen kann dir dein Mutstein helfen?

Varianten Die SchülerInnen nehmen ihren Mutstein in die Hand, die PädagogInnen laden sie ein, es sich auf ihrem Platz bequem zu machen und erinnern sie in einer kurzen Fantasiereise an ihre „Wohlfühlerzählungen“.

Übung für zuhause Die Kinder erzählen zuhause von ihrem Mutstein und fragen die Eltern, was ihnen Angst macht und was sie gegen ihre Angst tun.

Materialien

Buch „Die Geschichten von Susi und Funki“, S 23 (siehe GET-Literaturliste)

Stein, Malfarben

Basis

Modul: Soziale Kompetenzen

1. Übung: „Ich-bin-Sonne“ und „Ich-kann-gut-Sonne“

Ziel Die SchülerInnen entdecken ihre **Fähigkeiten** und **Eigenschaften** und lernen, beides zu differenzieren.



Beschreibung

Die SchülerInnen schneiden aus gelbem Papier **zwei Sonnen** mit dicken Strahlen aus (siehe Arbeitsblätter „Sonne“).

In einen Kreis schreiben sie „ICH BIN“ und in den zweiten „ICH KANN GUT“. Dann beschriften die SchülerInnen die Strahlen mit ihren Eigenschaften und Kompetenzen.

Wenn einem Kind nicht so viel einfällt, helfen die anderen SchülerInnen.

Wer mag, liest seine Sonnenstrahlen vor.

Impulsfragen

- Welche Sonne war leichter zu beschriften?
- Hast du anderen beim Ausfüllen geholfen?
- Hat dir jemand eine Fähigkeit oder Eigenschaft von dir genannt, an die du gar nicht gedacht hast?

Varianten

Die Sonnen größer ausschneiden, ein Bild des Kindes in die Mitte kleben und die Sonnen auf einer Pinnwand oder der Klassentür aufhängen.

Übung für zuhause

Die Kinder ergänzen die Sonne zuhause mit den Eltern.

Materialien

Arbeitsblätter „Sonne“
(siehe GET-Broschüre)

Gelbes Papier, Schere, Kleber
und Buntstifte

Basis

Modul: Soziale Kompetenzen

2. Übung: Umgang mit Zorn und Wut

Ziel Die SchülerInnen beschäftigen sich mit **Zorn und Wut** und finden geeignete Möglichkeiten, damit umzugehen.



Beschreibung

Die PädagogInnen lesen die Beschreibung von „Wut“ und „Zorn“ aus dem **Buch** „Das ABC der Gefühle“ vor und sprechen mit den SchülerInnen darüber.

Folgende Themen sollten behandelt werden:

Wut ist ein Grundgefühl.

Wut an sich ist weder gut noch schlecht.

Wir können lernen, mit Gefühlen umzugehen.

Impulsfragen

- Wie fühlt es sich an, wenn du wütend bist?
- Woran erkennst du, wenn jemand wütend ist?
- Was hilft dir, deine Wut zu beherrschen?
- Ist Wut ein schlechtes Gefühl?
(Es gibt keine guten und schlechten Gefühle!)

Varianten

Die SchülerInnen benennen, was sie wütend macht.

Die SchülerInnen erzählen, wie sie mit ihrer Wut umgehen.

Materialien

Buch „Das ABC der Gefühle“, S 97 - 99
(siehe GET-Literaturliste)

Vertiefung

Modul: Soziale Kompetenzen

3. Übung: Wut-Ampel

Ziel Die SchülerInnen beschäftigen sich mit **Zorn und Wut** und finden geeignete Möglichkeiten, damit umzugehen.



Beschreibung

Die Kinder basteln eine Wut-Ampel. Die PädagogInnen bereiten dafür drei dicke Papierkreise in Rot, Gelb und Grün vor:

Rot: 1. STOPP! BERUHIGE DICH!

Gelb: 2. Worum geht es? Wie fühlst du dich?

3. Setze ein positives Ziel!

4. Wie viele Lösungsmöglichkeiten fallen dir ein?

5. Denke an die Folgen der unterschiedlichen Möglichkeiten!

Grün: 6. HANDLE! Probiere deinen besten Plan aus!

Die SchülerInnen erproben die Wut-Ampel, indem sie Situationen nachspielen und die 6 Schritte üben.

Impulsfragen

- Was war leicht?
- Was ist euch schwer gefallen?
- Wie hat die Wut-Ampel funktioniert?

Varianten

Der nächste Konflikt in der Klasse wird mithilfe der Wut-Ampel und der sechs Schritte gelöst.

Materialien

Packpapier

Bastelpapier in Rot, Gelb,
Grün

Dicker Stift, Schere, Kleber

Basis

Modul: Soziale Kompetenzen

4. Übung: Apfelstrudel backen

Ziele

Die SchülerInnen ...

... lernen, **mit sich und anderen achtsam** zu sein.

... lernen den **Zusammenhang zwischen Gefühl und Körper** kennen.



Beschreibung

Die PädagogInnen sprechen mit den Kindern über Achtsamkeit und darüber, welche Berührungen sie mögen. Dann bilden die Kinder Paare. Ein Kind legt sich auf den Bauch auf eine Matte, das andere sitzt daneben.

Das Backen beginnt. Zuerst wird die Arbeitsunterlage – also der Rücken – gereinigt: Die flachen Hände der „BäckerInnen“ streichen jeweils von den Schultern über den ganzen Rücken. Dann mischen sie Mehl, Öl, Wasser und kneten: Sie klopfen mit den Fingerspitzen, drücken sanft und massieren den Rücken. Anschließend den Teig ziehen: Sie streichen über den Rücken. Mit Äpfeln belegen: Sie simulieren das Schneiden mit der Handkante. Den Teig zusammenrollen: Sie streichen mit beiden Händen von links nach rechts und zurück.

Nun kommt der Strudel ins Backrohr: Die BäckerInnen legen sich auf die Apfelstrudelkinder. Der letzte Schritt hilft Kindern mit Defiziten in der Tiefenwahrnehmung, zur Ruhe zu kommen. Danach wechseln die Kinder die Rollen.

Impulsfragen

- An die „Apfelstrudel“-SchülerInnen: Was war angenehm? Wovon hättest du gerne mehr gehabt? Wovon weniger?
- An die „BäckerInnen“: Wie hast du gemerkt, was für die Andere/ den Anderen (weniger) angenehm war?

Varianten

Zu Unterrichtsbeginn machen die SchülerInnen Übungen zur Achtsamkeit und Körperwahrnehmung, um gut in den Tag zu starten. Die PädagogInnen schaffen z.B. Massagebälle für die Klasse an.

Übung für zuhause

Die SchülerInnen „backen“ mit den Eltern Apfelstrudel und erzählen in der Klasse davon.

Materialien

Matten

Basis

Modul: Psychische Gesundheit

1. Übung: Gefühle und Körper

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... wissen, dass sich Gefühle in **körperlichen Empfindungen** zeigen können.
 - ... wissen, dass es einen **Zusammenhang zwischen Psyche und Körper** gibt.
 - ... verstehen, dass die **Psyche Teil der Gesundheit** ist.



Beschreibung Die PädagogInnen sammeln mit den SchülerInnen verschiedene Gefühle und schreiben oder malen diese auf Kärtchen (z.B. Smileys). Die Gefühle werden in angenehme und unangenehme sortiert.

Die Kinder suchen zu zweit ein angenehmes und ein unangenehmes Gefühl aus. Sie beschreiben oder zeichnen auf einem abgebildeten Körperschema, was sie bei den ausgewählten Gefühlen wo empfinden. Anschließend stellen sie die Plakate vor und diskutieren darüber. Zum Abschluss zeigen die PädagogInnen die **Landkarte der Gefühle** aus dem Buch „Papas Seele hat Schnupfen“ und vergleichen diese mit den Ergebnissen der SchülerInnen.

Impulsfragen

- Welche Gefühle kennst du?
- Welche Gefühle sind angenehm, welche unangenehm?
- Wie fühlen sich Hände, Beine, Kopf, Bauch usw. bei diesen Gefühlen an?
- Gibt es einen Zusammenhang zwischen Gefühlen und körperlichen Empfindungen?
- Ist das bei allen Menschen gleich?
- Warum ist es wichtig, so etwas zu wissen?

Varianten

Die PädagogInnen setzen die Übung mithilfe vorgefertigter Kärtchen (z.B. Gefühle-Kärtchen, Smileys) um.

Die SchülerInnen gestalten Plakate und malen selbst ein Körperschema.

Materialien

Kärtchen, Papier, Stifte

Arbeitsbuch „Papas Seele hat Schnupfen - So geht es mir“
(siehe GET-Literaturliste)

Basis

Modul: Psychische Gesundheit

2. Übung: Notfallkiste Gefühle

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... verstehen, was **Psyche und psychische Gesundheit** bedeutet.
 - ... wissen, dass **Gefühle ein Teil der Psyche** sind.
 - ... wissen, was sie tun können, damit es ihnen **psychisch gut geht**.



Beschreibung Die PädagogInnen erklären, was Psyche heißt und was zur psychischen Gesundheit gehört.

Die SchülerInnen sammeln auf einem Plakat Beispiele, was sie tun, wenn es ihnen mit ihren Gefühlen oder Gedanken nicht gut geht. Dann gestalten sie ein Plakat mit Ideen, was sie tun, damit sie gute Gefühle und Gedanken haben.

- Impulsfragen**
- Was bedeutet Psyche? Was bedeutet Seele?
 - Gehören Gefühle zur Gesundheit?
 - Was tust du, wenn es dir nicht gut geht?

- Impulsfragen**
- Was tust du, damit es dir psychisch gut geht?
 - Machen das alle Menschen gleich, oder gibt es Unterschiede?

- Varianten**
- Die PädagogInnen erklären Psyche anhand der Bücher „Annikas andere Welt“ oder „Was ist bloß mit Mama los?“.
- Sie ergänzen weitere Beispiele auf dem Plakat .
- Die SchülerInnen bekommen ein Arbeitsblatt aus dem Arbeitsbuch „Annikas andere Welt“ .
- Die PädagogInnen zeigen das Video „Die Sendung mit der Maus“ zum Thema „Die unsichtbare Krankheit“.

- Übung für zuhause**
- Die Kinder wählen ein Gefühl (z.B. Wut, Scham, Freude) und fragen ihre Eltern, wann sie dieses Gefühl haben und was sie bei diesem Gefühl tun.

Materialien

Flipchart, Papier, Stifte

Buch und Arbeitsbuch

„Annikas andere Welt“
(siehe GET-Literaturliste)

Buch „Was ist bloß mit Mama los?“ , S 30 - 33
(siehe GET-Literaturliste)

Video „Die unsichtbare Krankheit“
(siehe GET-Linkliste)

Basis

Modul: Psychische Gesundheit

3. Übung: Ressourcenübung Schutzanzug

Ziele

Die SchülerInnen ...

... wissen, dass die **Vorstellungskraft** dabei helfen kann, psychisch gesund zu bleiben.

... wissen, dass sie ihre **Psyche unterstützen und so Kraft schöpfen** können.

... kennen eine Möglichkeit, sich **für herausfordernde Situationen** zu **stärken**.



Beschreibung

Die PädagogInnen erklären, dass man sich auch mit Vorstellungskraft helfen kann. Sie erzählen, dass ein Schutzanzug, den man sich vorstellt, Kraft und Sicherheit in herausfordernden Situationen geben kann.

Die PädagogInnen fragen die SchülerInnen, wie dieser aussehen könnte. Die SchülerInnen malen ihren persönlichen Schutzanzug oder ihren Schutzschild auf. Die PädagogInnen fragen, was noch hilft, um sich beschützt zu fühlen.

Impulsfragen

- Warum könnte ein Schutzanzug gut sein?
- In welchen Situationen könnte dir so ein Schutzanzug helfen?
- Wie könnte dir so ein Schutzanzug helfen?
- Welcher Schutzanzug würde gut zu dir passen?
- Wie könnte dein Schutzanzug aussehen?

Varianten

Die PädagogInnen verwenden unterstützend das Übungsblatt „Gut geschützt“ aus dem Arbeitsbuch „Papas Seele hat Schnupfen“.

Materialien

Papier, Stifte

Arbeitsbuch „Papas Seele hat Schnupfen - So geht es mir“
(siehe GET-Literaturliste)

Vertiefung

Modul: Psychische Gesundheit

4. Übung: Stärken-Schatzkiste

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... lernen ihre **Stärken kennen**.
 - ... wissen, dass diese **Stärken für die psychische Gesundheit** wichtig sind.
 - ... wissen, dass sie aus ihrer **Stärken-Schatzkiste** Kraft schöpfen können.



Beschreibung Die SchülerInnen bringen kleine Schachteln (z.B. Schuhschachteln) mit, gestalten diese und versehen sie mit ihrem Namen. Die PädagogInnen lesen Stärke-Fragen (siehe Rückseite) vor oder schreiben sie auf die Tafel. Die SchülerInnen malen oder schreiben Antworten auf Kärtchen und legen sie in ihre Schachtel. Diese Stärken-Schatzkiste wird immer wieder ergänzt und im Unterricht verwendet. Die PädagogInnen erklären den Kindern, dass es wichtig ist, sich seiner Stärken bewusst zu sein, auch um psychisch gesund zu bleiben. Sie ergänzen jede Schatzkiste mit einem Stärke-Kärtchen, das sich auf das jeweilige Kind bezieht.

Impulsfragen

- Warum ist es gut, seine Stärken zu kennen?
- Wobei hilft das?
- Stärke-Fragen (Beispiele):
Womit kennst du dich gut aus?
Was macht dir Spaß?
Welche Blume passt zu dir?
Welches Tier passt zu dir?
Mit Superkräften würdest du ...?
Das kannst du gut ...?
Was kannst du jetzt, was du vor ein paar Wochen noch nicht konntest?

Materialien

Schachteln, Kärtchen, Stifte

Materialien zum Verzieren

Impulskarten aus der Stärken-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche (siehe GET-Literaturliste)

Varianten

Jede/r SchülerIn zieht ein Namenskärtchen und gestaltet für dieses Kind ein Stärke-Kärtchen.

Einzelne Stärken können freiwillig in der Gruppe gezeigt werden.

Übung für zuhause

Die Eltern oder andere Familienmitglieder ergänzen die Schatzkiste des Kindes mit mindestens einem Kärtchen für das Kind.

Vertiefung

Modul: Psychische Gesundheit

5. Übung: Kann die Psyche krank werden?

Ziel Die SchülerInnen wissen, dass die **Psyche krank, aber auch wieder gesund** werden kann.



Beschreibung

Die PädagogInnen besprechen mit den SchülerInnen, was **Psyche und psychische Gesundheit bedeuten** (siehe Übung „Gesundheitsblatt“).

Die PädagogInnen fragen, ob die Psyche krank werden kann und wie sich das äußern könnte. PädagogInnen und SchülerInnen besprechen, welche Unterschiede es zu körperlichen Erkrankungen (z.B. einer Erkältung) gibt. Die SchülerInnen überlegen, was hilft, um bei psychischen Erkrankungen wieder gesund zu werden.

Impulsfragen

- Was bedeutet Psyche?
- Ist es dir mit deinen Gefühlen/deiner Psyche schon einmal schlecht gegangen?
- Wie zeigt es sich, wenn es der Psyche/den Gefühlen schlecht geht?
- Wer kann herausfinden, ob man erkrankt ist?
- Wer kann bei einer Erkrankung der Psyche/der Gefühle helfen, damit man wieder gesund wird?

Varianten

Die PädagogInnen verwenden unterstützend das Arbeitsbuch „Annikas andere Welt“ .

Die PädagogInnen können eine Fachkraft z.B. von der Schulpsychologie hinzuziehen.

Materialien

Buch „Annikas andere Welt“
(siehe GET-Literaturliste)

Übung für zuhause

Die Kinder fragen ihre Eltern, ob sie wissen, an wen man sich wenden kann, wenn man psychisch erkrankt.

Vertiefung

Modul: Psychische Erkrankung

1. Übung: Wer hilft bei einer psychischen Erkrankung?

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... wissen, dass die Psyche **krank, aber auch wieder gesund** werden kann.
 - ... wissen, wer bei einer **psychischen Erkrankung** helfen kann.
 - ... bekommen einen **Überblick über mögliche Anlaufstellen** bei psychischen Erkrankungen.



Beschreibung

Die PädagogInnen besprechen mit der Klasse, was Psyche bedeutet, und vermitteln, dass die Psyche erkranken kann. Sie fragen die SchülerInnen, wer in diesem Fall helfen könnte.

Die SchülerInnen überlegen, ob es in der Nähe Hilfsangebote gibt und wie diese aussehen. Die PädagogInnen ergänzen die Ergebnisse und halten sie auf einem Plakat fest. Offene Fragen legen die SchülerInnen in die Fragebox für die Fachkraft (siehe dazu Übung „Einladen einer Fachkraft“).

Impulsfragen

- An wen kann man sich wenden, wenn man Fragen zu einer psychischen Erkrankung hat? (Auch Personen im Umfeld der Kinder berücksichtigen.)
- Wer findet heraus, ob jemand psychisch erkrankt ist?
Wer kann bei einer Erkrankung helfen?
- Kennt ihr Hilfsangebote in der Nähe?
- Gibt es eigene Hilfsangebote für Kinder? Wie könnten die aussehen?

Varianten

Die PädagogInnen bereiten die Einheit z.B. in Rücksprache mit einer Fachkraft der Schulpsychologie oder des regionalen Psychosozialen Zentrums inhaltlich vor.

Die PädagogInnen verwenden auch Infomaterial von Einrichtungen, die Hilfe anbieten.

Übung für zuhause

Die Kinder fragen ihre Eltern, an wen man sich wenden kann, wenn man psychisch erkrankt.

Materialien

Fragebox für die offenen Fragen an eine Fachkraft
Stifte, Kärtchen

Vertiefung

Modul: Psychische Erkrankung

2. Übung: Angst und Angsterkrankung

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... wissen, dass **Angst ein wichtiges Gefühl** ist.
 - ... kennen Möglichkeiten, wie sich **Angst vermindern** lässt.
 - ... wissen, dass **Angst krank machen kann**, Erkrankte aber wieder gesund werden können.



Beschreibung Die PädagogInnen lesen die Geschichte „Susi und die Angst“ vor. Sie malen das Körperschema eines Kindes auf ein Plakat. Die Kinder zeichnen ein, wo sie Angst spüren, und beschreiben, wie sich das anfühlt. Sie besprechen, wovor man Angst haben kann und was hilft, dass die Angst kleiner wird oder weggeht. Die Beispiele kleben sie dann auf das Plakat.

Die PädagogInnen fragen, ob Angst nützlich sein kann. Sie erklären, dass Angst auch krank machen kann, und besprechen, wo und wie man Hilfe holt, damit es einem wieder besser geht. Offene Fragen legen die Kinder in die Fragebox für die Fachkraft (siehe Übung „Einladen einer Fachkraft“).

Impulsfragen

- Wo spürst du Angst? Wie fühlen sich z.B. Hände, Bauch, Beine, Kopf an?
- Wovor kann man Angst haben? Ist Angst nützlich?
- Was machst du, damit die Angst kleiner wird oder weggeht?
- Kann Angst krank machen? Wie zeigt sich das?
- Wer und was hilft, wieder gesund zu werden?

Varianten

Die PädagogInnen bereiten sich in Rücksprache mit einer Fachkraft z.B. der Schulpsychologie oder des Psychosozialen Zentrums vor oder laden die Fachkraft ein.

Die PädagogInnen verwenden die empfohlenen Bücher der Literaturliste.

Übung für zuhause

Die Kinder fragen Familienmitglieder, was sie bei Angst tun. Die Klasse diskutiert unterschiedliche Strategien.

Materialien

Buch „Die Geschichten von Susi und Funki“, S 23 (siehe GET-Literaturliste)

Plakat, Stifte, farbige Kärtchen

Fragebox für die offenen Fragen an eine Fachkraft

Vertiefung

Modul: Psychische Erkrankung

3. Übung: Trauer und Depression

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... wissen, was die **Emotion Trauer** bedeutet.
 - ... wissen, **wer und was bei Trauer helfen kann**.
 - ... wissen, **was eine Depression ist**.



Beschreibung

Die PädagogInnen lesen die Geschichte „Trauer“ aus dem Buch „Das ABC der Gefühle“ vor. Sie malen das Körperschema eines Kindes auf ein Plakat. Die Kinder zeichnen ein, wo sie Trauer spüren, und beschreiben, wie sich das anfühlt. Sie besprechen, wovon man traurig wird und was hilft, weniger oder nicht mehr traurig zu sein.

Die Beispiele schreiben sie auf Kärtchen und kleben sie auf das Plakat. Die PädagogInnen erklären, dass es eine Krankheit gibt, die Depression heißt. Menschen mit Depressionen sind viel und lange traurig. Die PädagogInnen besprechen, wo und wie man Hilfe holt, damit es einem wieder besser geht. Offene Fragen legen die Kinder in die Fragebox für die Fachkraft (siehe Übung „Einladen einer Fachkraft“).

Impulsfragen

- Wo spürst du Trauer? Wie fühlen sich z.B. Bauch, Beine, Kopf bei Trauer an?
- Was macht traurig?
Was machst du, damit du weniger oder nicht mehr traurig bist?
- Kann Trauer krank machen? Wie zeigt sich das?
- Wer und was hilft, wieder gesund zu werden?

Varianten

Die PädagogInnen bereiten sich in Rücksprache mit einer Fachkraft z.B. der Schulpsychologie oder des Psychosozialen Zentrums vor oder laden die Fachkraft ein.

Die PädagogInnen verwenden die empfohlenen Bücher der Literaturliste.

Übung für zuhause

Die Kinder fragen Familienmitglieder, was sie tun, um nicht mehr traurig zu sein. In der Klasse werden die unterschiedlichen Strategien diskutiert.

Materialien

Buch „Das ABC der Gefühle“, S 83
(siehe GET-Literaturliste)

Plakat, Stifte, farbige Kärtchen

Fragebox für die offenen
Fragen an eine Fachkraft

Vertiefung

Modul: Psychische Erkrankung

4. Übung: Wie geht es mir, wenn ein Erwachsener in meinem Umfeld psychisch erkrankt?

Ziele

Die SchülerInnen ...

... wissen, dass **Erwachsene psychisch erkranken können** und dass es Hilfe gibt.

... wissen, dass sie **keine Schuld an einer Erkrankung** in der Familie haben.

... **kennen Unterstützungsmöglichkeiten**, um mit der Situation umgehen zu können.



Beschreibung

Die PädagogInnen lesen ein **Buch** vor (siehe Literaturliste), in dem es um die Situation von Kindern psychisch kranker Eltern geht. Sie besprechen, dass Kinder keine Schuld an der Erkrankung tragen und die Krankheit nicht beeinflussen können. SchülerInnen und PädagogInnen überlegen gemeinsam, an wen sich Kinder in einer solchen Situation mit ihren Sorgen wenden könnten. Die Ergebnisse werden auf Kärtchen geschrieben. Offene Fragen legen die SchülerInnen in die Fragebox für die Fachkraft (siehe Übung „Einladen einer Fachkraft“).

Impulsfragen

- Welche Sorgen hat das Kind in der Geschichte?
Wie würde es dir in so einer Situation gehen?
- Welche Gefühle hat das Kind in der Geschichte? Welche Gefühle hättest du?
- An wen wendet sich das Mädchen in der Geschichte?
An wen würdest du dich wenden?
- Was hat dem Mädchen in der Geschichte geholfen? Was würde dir helfen?

Varianten

Die PädagogInnen laden eine Fachkraft zur Unterstützung ein.

Zu dieser Einheit können die PädagogInnen auch die Eltern einladen.

Materialien

Bücher „Sonnige Traurigtage“, „Annikas andere Welt“, „Papas Seele hat Schnupfen“ (siehe GET-Literaturliste)

Plakat, Stifte, Kärtchen

Fragebox für die offenen Fragen an eine Fachkraft

Vertiefung

Modul: Psychische Erkrankung

5. Übung: Einladen einer Fachkraft

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... lernen eine **Fachkraft** kennen, die **bei psychischen Erkrankungen helfen** kann.
 - ... wissen, welche **Hilfsmöglichkeiten** es bei psychischen Erkrankungen gibt.
 - ... erhalten **Antworten auf ihre offenen Fragen**.



Beschreibung

Die Fachkraft stellt sich und ihre Arbeit vor.
Die SchülerInnen zeigen anhand der Plakate, was sie bereits zum Thema psychische Gesundheit und Krankheit wissen.

Anschließend bespricht die Fachkraft die Fragen aus der Fragebox. Wichtige Ergebnisse werden auf Kärtchen festgehalten.

Impulsfragen

- Fragen ergeben sich aus der Fragebox, den Rückfragen der Kinder und aus einer anschließenden Reflexion.

Varianten

Die Fachkraft kann aus unterschiedlichen Bereichen kommen, z.B. von der Schulpsychologie oder einem Psychosozialen Zentrum, von einer Familienberatung, einem Kinderschutz-Zentrum.

Die Einheit kann mit einem Ausflug zu einer Institution verknüpft werden.

Die PädagogInnen laden zur Fragestunde oder zum Ausflug auch die Eltern ein.

Materialien

Gestaltete Plakate

Stifte, Kärtchen

Fragebox mit den gesammelten offenen Fragen an eine Fachkraft