

# 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

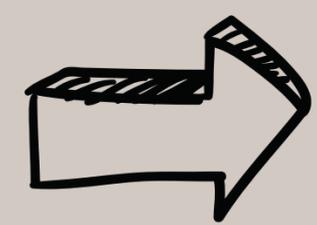


## Beziehung Schlüssel zu innerer Stärke

"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

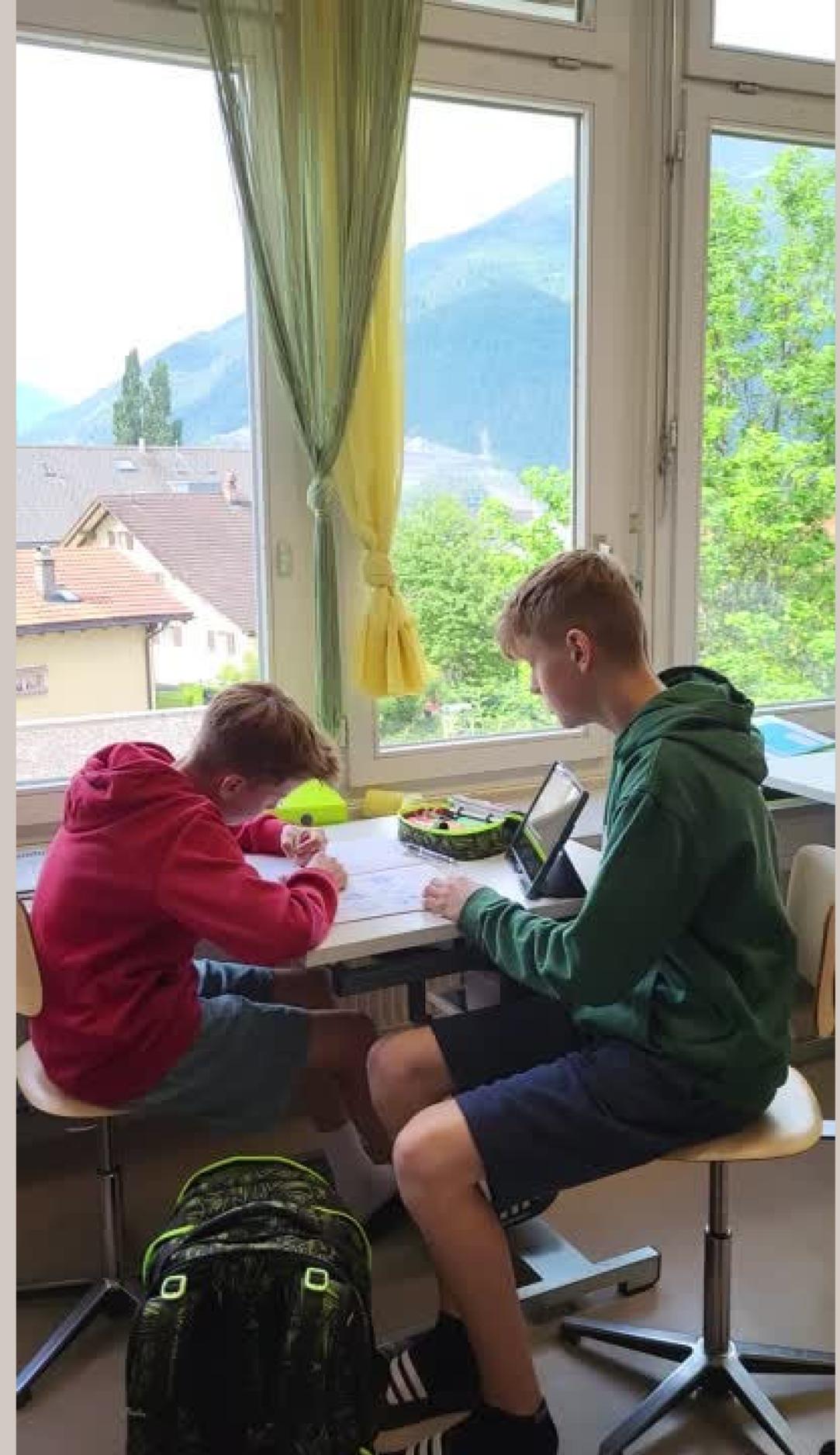






# Selbstvertrauen stärken

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



# Selbstvertrauen stärken

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



# Ideen für den Unterricht



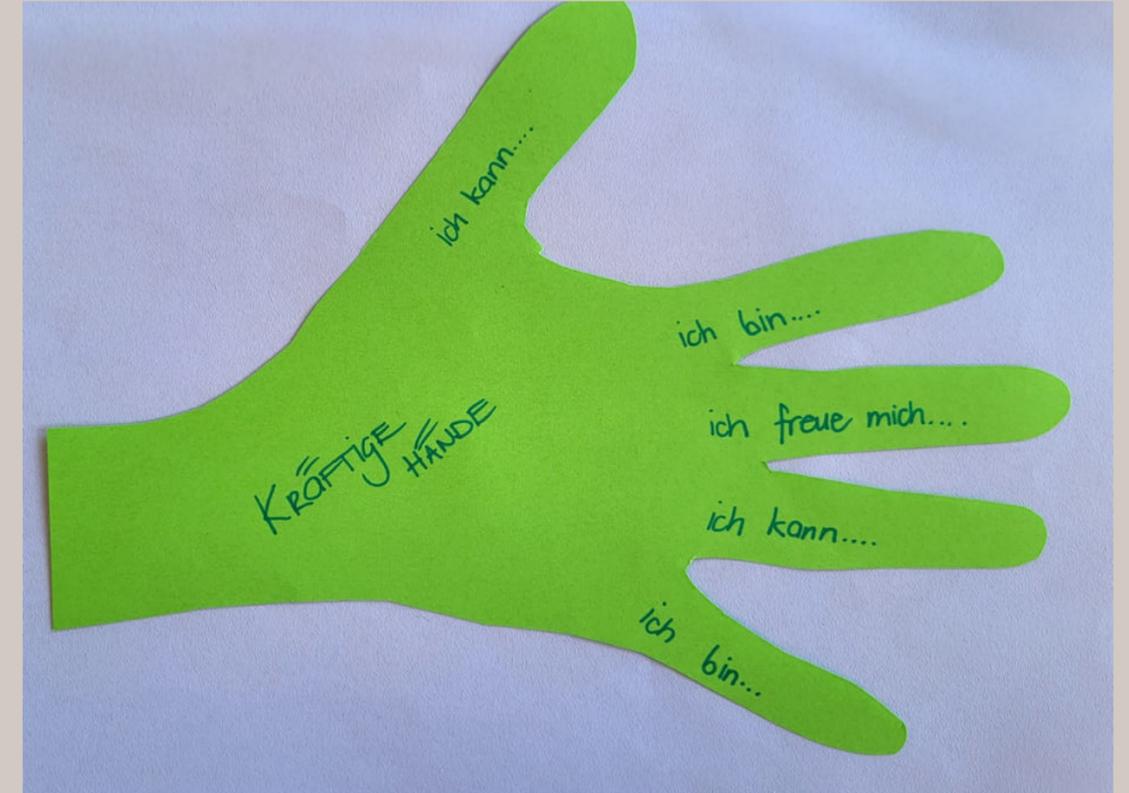
## Sonnenwörter - Stärken stärken

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."

