

METHODENBESCHREIBUNG:

EMOTIONSREGULATION

ZIEL: Emotionen wahrnehmen, einordnen und regulieren lernen

ALTER: anpassbar für 8- und 12-jährige

DAUER: 20 Minuten

MATERIAL: Karten

ANLEITUNG:

Die Methoden dienen der Besprechung von Gefühlen, sowie der Erkennung und Benennung dieser. Der Fokus ist die Erarbeitung von Regulationsmöglichkeiten über Körperübungen dieser Emotionen. Über eine selbstfürsorgliche Regulation dieser Gefühle kann Gewaltprävention geleistet werden.

In einem ersten Schritt können die Bilder/Fotos und Emotionen besprochen werden, danach kann auf der Kartenrückseite die Regulation dieser erarbeitet werden. Zusätzliche Fragestellungen sind etwa:

Wann hast du dich schon mal so gefühlt? Wo in deinem Körper spürst du das Gefühl? Könntest du dir vorstellen, dass die vorgeschlagene Bewegung dir helfen könnte? Was könnte man sonst noch zur Regulation machen, welche Bewegungen fallen dir noch ein?

Wichtiger Hinweis: Jedes Gefühl ist okay und darf sein. Manchmal fühlen sich Gefühle unangenehm an, dann können Übungen wie auf den Karten helfen, mit ihnen umzugehen und sie regulieren zu lernen. Es gibt jedoch keine "guten" oder "schlechten" Gefühle, denn sie alle haben ihre Berechtigung und teilen uns etwas mit.

ANREGUNGEN:

Zur Erweiterung gibt es zu jeder der fünf Grundemotionen eine Karte mit weiteren Worten, die dem Gefühl zugeordnet werden können und verschiedene Nuancen dessen meinen. Diese können mit Kindern und Jugendlichen, die die Grundgefühle schon gut kennen, gemeinsam besprochen und ausdifferenziert bzw. auch weitere Worte gefunden werden.



FREUDE

FREUDE



Springen und Jubeln



vergnügt

friedlich

kreativ

energisch

unbeschwert

gelöst

gelassen

neugierig

frei

angeregt



TRAUER

TRAUER



Mich umarmen



erstarrt

belastet

betrübt

erschöpft

elend

bedrückt

nachdenklich

kraftlos

entmutigt

verzweifelt

besorgt

melancholisch

kummervoll

enttäuscht

traurig

leiderfüllt

dünnhäutig

gelähmt

hoffnungslos

still



SCHAM

SCHAM



Sich langsam aufrichten



unsicher

schüchtern

scheu

unbehaglich

sorgenvoll

verängstigt

seelenwund

eingeschüchtert

gedemütigt

ohnmächtig

starr

beschämt

passiv



WUT

WUT



Auf der Stelle sprinten



erregt

entrüstet

zornig

aggressiv

wütend

geladen

verärgert

erbost

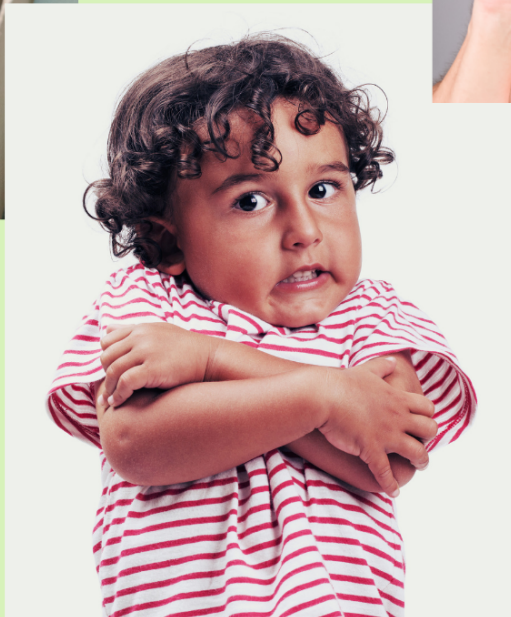
verletzt

neidisch

finster

argwöhnisch

ruhelos



ANGST

ANGST



Fest am Boden stehen



ängstlich

verängstigt

verstört

furchtsam

verschreckt

bange

unruhig

folgsam

misstrauisch

beunruhigt

zaghafte

demütig

eingeschüchtert

unsicher

angespannt

scheu