

---

Sensibilisierung für körperliche und psychische Veränderungen in aufregenden Situationen und Möglichkeiten der Bewältigung.

**Alter:**

Ab 8 Jahre

**Material:**

Kein Material erforderlich.

**So geht's:**

Die Lehrkraft lässt die Schüler/innen zusammentragen, woran sie bei sich selbst merken, dass sie aufgeregt/angespannt sind. Dazu kann man auch an das letzte aufregende Erlebnis erinnern. Typische Merkmale herausarbeiten wie Herzklopfen, schneller (anders) atmen, schwitzen, nichts mehr denken können u.a. In einem nächsten Schritt werden die Schüler/innen gefragt, wie sie sich selbst in solchen Situationen schon beruhigt haben oder was sie glauben, was ihnen in solchen Situationen helfen könnte. Auch dies wird zusammentragen, so dass jedes Kind für sich Möglichkeiten auswählen kann.

**Hilfsfragen zu den Beruhigungsmöglichkeiten:**

- Wenn ein Geschwister/Freund ganz aufgeregt ist, wie versuchst du ihn zu beruhigen?
- Wenn Sprache dabei eine Rolle spielt: wie ist der Tonfall, die Sprechgeschwindigkeit, Stimmlage?
- Hast du schon mal Erwachsene beobachtet, wie sie sich beruhigen?
- Die Lehrerin kann anschließend noch Ergänzungen anfügen, z.B. Musik hören, tief durchatmen, Hände unter kaltes Wasser halten und dabei reiben u.ä.