



Bilderspiel für den Umgang mit Angst

Zielgruppe

- 1. Zyklus

Kompetenzen

- SuS setzen Erleben und Gefühle in Beziehung.
- SuS kennen und entwickeln Strategien im Umgang mit belastenden Gefühlen, wenden diese an und reflektieren sie.



Arbeits- und Sozialformen

- Gruppenarbeit
- Plenum

Zeitfenster

- 1-2 Lektionen

Vorbereitung/Material

- 6-10 Bilder, die für die Angst vor Dunkelheit, Gewitter, Albträumen, Schule, streitenden Eltern, fremden Personen u.ä,m. stehen.
- 1 leeres Blatt zum Notieren (durch LP/SSA) von Ängsten, für die keine Bilder da sind
- Für alle SuS einen kleinen, einen mittelgrossen und einen grossen Gegenstand als Symbol für kleine, mittlere und grosse Angst, z.B. Steine, Klötzchen, Legos, Knöpfe o.ä.

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
15'	<p>Die SuS in 2-3 Gruppen einteilen. Die vorhandenen Bilder auf die 2 erwachsenen Personen (LP, SSA) verteilen. Sie informieren die SuS-Gruppen darüber, welches Bild welche Angst symbolisiert.</p> <p>Sobald alle SuS die Bilder und die dazu gehörenden Ängste kennen, kehren sie in den Kreis zurück. Die Bilder werden im Raum auf dem Boden so verteilt, dass alle einen guten Zugang dazu haben.</p>	6-10 Bilder

Zeit	Inhalt	Material
15'	<p>Alle SuS holen sich bei der LP/SSA einen grossen Gegenstand und legen diesen auf das Bild, welches für die grösste Angst steht.</p> <p>Im zweiten Durchgang bekommen alle einen kleinen Gegenstand und legen ihn auf das Bild, welches die kleinste Angst bezeichnet.</p> <p>Zuletzt legen alle einen mittelgrossen Gegenstand auf das Bild, welches eine mittelgrosse Angst repräsentiert.</p> <p>Wenn für eine Angst kein entsprechendes Bild existiert, schreibt die LP/SSA diese auf ein Blatt.</p>	Kleine, mittelgrosse und grosse Gegenstände
30'	<p>Die Bilder werden in den Kreis gezügelt, betrachtet und besprochen. Ziel: Wir verraten einander die besten Tipps und Tricks für den Umgang mit unseren Ängsten</p> <p>Leitfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was fällt beim Betrachten der Bilder auf? • Welche Ängste kennen viele/wenige? • Wo hat es viele grosse/kleine Steine? <p>Ein Bild nach dem anderen besprechen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was tust du, wenn du Angst vor hast? • Kennst du eine gute Idee, wie andere es machen? z.B. deine Geschwister, deine Eltern? • Wer hat mit welcher Methode schon Erfolg gehabt? 	

Quelle

- Zur Verfügung gestellt von Rosa Schenk, Schulsozialarbeiterin, 2018

