



Lebenskompetenzen – Stressbewältigung/Umgang mit Gefühlen - 1. Zyklus

Wenn mir manchmal alles zu viel wird

Zielgruppe

- 1. Zyklus

Kompetenzen

- SuS können wahrnehmen und beschreiben, wie sie Belastungen erleben.
- SuS kennen Entspannungsmöglichkeiten für akute Belastungssituationen.



Arbeits- und Sozialformen

- Diskussion im Plenum
- Einzelarbeit

Zeitfenster

- 1-2 Lektionen

Vorbereitung/Material

- AB «Wenn mir manchmal alles zu viel wird»
- AB «Für die Hosentasche: Tipps zur Entspannung»

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
15'	<p>Einleitendes Gespräch mit der Klasse im Sitzkreis zur Frage «Was mach euren Alltag anstrengend?»</p> <p>Entwickelt sich das Gespräch nur zögerlich, dass die LP durch Impulse unterstützen. Zum Beispiel erinnert sie an einen Test, vor dem die SuS «Bammel» hatten, oder daran, wie sich Kinder fühlen, wenn es ans Hausaufgabenmachen geht, aber auch an Situationen, in den es Streit gab. Die SuS sollen solche Situationen nicht nur als belastend oder anstrengend benennen, sondern auch beschreiben, wie sie sich dabei gefühlt haben.</p>	

Zeit	Inhalt	Material
15'	<p>Alle SuS erhalten nun das AB «Wenn mir manchmal alles zu viel wird» und zeichnen in Einzelarbeit ein, wo im Körper sich das Unwohlsein bei ihnen besonders zeigt. Ausserdem sollen sie das Unwohlsein genauer beschreiben. Beispiele sind: „...habe ein Grummeln im Bauch, einen Kloss im Hals, kann nicht schlafen, werde wütend, mag nichts essen...“.</p> <p>Jüngere SuS können das Unwohlsein mündlich beschreiben oder sich ebenfalls durch die Zeichnung ausdrücken.</p> <p>Anschliessend tauschen die SuS sich mit einer Partnerin/einem Partner nach Wahl darüber aus.</p>	AB «Wenn mir manchmal alles zu viel wird»
30'	<p>Nun lernen die SuS Entspannungsübungen kennen, die sie in Belastungssituationen oder auch einfach Zwischendurch anwenden können.</p> <p>Dazu macht die LP die einzelnen Übungen vor, die SuS können diese ebenfalls gleich ausprobieren. Auf dem Arbeitsblatt kann jeweils das passende Symbol für die Übung gesucht bzw. gezeigt werden. Ein zusätzlicher Entspannungstipp kann sich jeder Kind selbständig notieren und evtl. in der Klasse vorstellen.</p> <p>Nun basteln sich alle SuS aus dem AB gemäss Anleitung ein kleines Leporello mit den Übungen.</p> <p>Wer mag, kann das Leporello später in einer leeren Streichholzschachtel in der Hosentasche jederzeit griffbereit aufbewahren.</p>	AB «Für die Hosentasche: Tipps zur Entspannung»
	<p>Hinweis für die LP: Es empfiehlt sich, die Entspannungsübungen regelmässig im Unterricht zu wiederholen und einzuüben.</p>	

Quelle

- Gesund und munter, Entspannung im Alltag, Heft 36/2021, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA (Hrsg.), 2021
Download (9.2.2023): <https://shop.bzga.de/gesund-und-munter-heft-36-entspannung-im-alltag-20413600/>

«Wenn mir manchmal alles zu viel wird»

Wenn mir manchmal alles zu viel wird



Du kennst das bestimmt auch:
Manchmal wird einem einfach alles zu viel.
Dann fühlst du dich nicht mehr wohl.
Male Kreise an den Stellen in den Bildern,
wo du das Unwohlsein am meisten fühlst.



Beschreibe genauer,
was da mit dir passiert.

Ein Beispiel:
Ich möchte mir am liebsten
die Ohren zuhalten.

Three horizontal blue lines for writing.

«Für die Hosentasche: Tipps zur Entspannung»



Für die Hosentasche: Tipps zur Entspannung		
Kleine Tipps zur Entspannung		Augen zu, Hände vor das Gesicht legen, 3× tief ein- und ausatmen
	Fenster öffnen, in der frischen Luft 5× tief ein- und ausatmen	
Augen zu, in Gedanken an einem schönen Ort sein, leise bis 15 zählen		Augen zu, Arme nach oben langziehen, 3× tief ein- und ausatmen
	Augen zu, Taschentuch in der Hand im Wechsel pressen und loslassen, tief ein- und ausatmen	
Augen zu, Finger an den Schläfen kreisen lassen, 3× tief ein- und ausatmen		Augen zu, Hände vor das Gesicht legen, 3× tief ein- und ausatmen, Grimassen ziehen
	nach vorn beugen, Katzenbuckel machen, Zehen anfassen, tief ausatmen und kurz so bleiben	
Augen zu, Arme an der Seite herunterhängen lassen, Hände schütteln, 3× tief ein- und ausatmen		Augen zu, Schultern 3× langsam vorwärts und 3× rückwärts kreisen

Schreibe oder zeichne in die leeren Felder noch eigene Tipps.

Quelle: Gesund und munter, Entspannung im Alltag, Heft 36/2021, BZgA