

Liebe ELLA-Trainer*innen!

Wir möchten auch im zweiten Projektjahr zur Begleitung der ELLA-Trainings Informationen und Tipps für Lehrer*innen, Schüler*innen und Eltern zur Verfügung stellen.

Im aktuellen Newsletter möchten wir besonders auf Möglichkeiten der Krisenbewältigung eingehen und Ansatzpunkte zur persönlichen Stärkung aufzeigen!

Coronakrise, Klimakrise, Krieg, Teuerungen...



„Der Sturm wird stärker, aber das macht nichts: ICH AUCH!“

Pippi Langstrumpf

Wie kann ich mich in ungewissen Zeiten stärken?

Wie kann ich meine persönliche Widerstandskraft (Resilienz) aufbauen?

Negative Situationen werden weniger bedrohlich erlebt, wenn ich auf eine breite Basis positiver Gefühle zugreifen kann.

...dann kann ich im Lot sein, um

- wahrzunehmen wie es den Kindern, Kolleginnen*Kollegen, Eltern geht
- zuzuhören, Antworten zu geben, ins Tun zu kommen!



Resilienz lässt sich trainieren!

Im Folgenden ein paar Ansatzpunkte dafür:

- **In kleinen Etappen denken:**
den Tag strukturieren und aus kleinen Freuden oder Erfolgen Kraft tanken!
Sich regelmäßig die Frage stellen: „Was ist mir heute gelungen?“
- **Kraftquellen finden:**
Was gibt dir Kraft? Ein gutes Gespräch? Musik? Ein bestimmter Ort?...
- **Bewusst Pausen machen:**
„Stopp“ sagen, wenn negative Gedanken kreisen. Stattdessen z.B. die Aufmerksamkeit lenken, Bewegung machen...

- **In Bewegung kommen/bleiben:**
Regelmäßige Bewegung steigert das Wohlbefinden
- **Sich Hilfe holen!** z.B. bei BfP – Beratung für PädagogInnen Steiermark – Beratung für LehrerInnen und ElementarpädagogInnen (bfp-stmk.at)

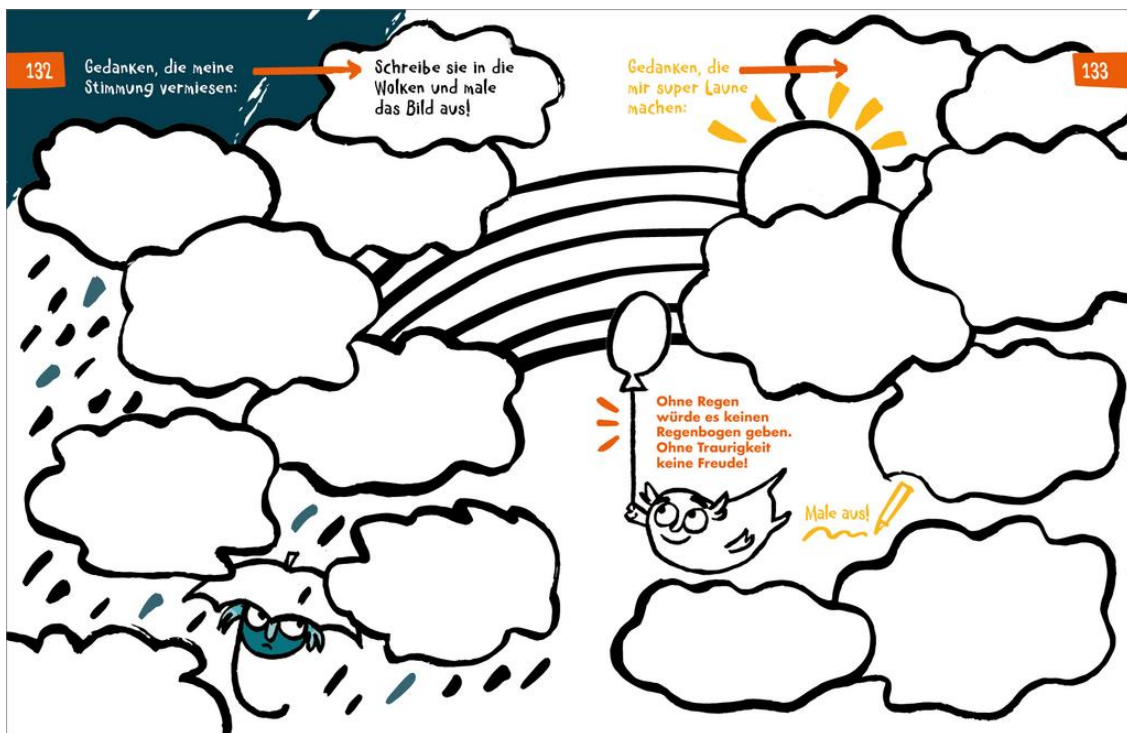
Stärkung der Resilienz auf Ebene der Schüler*innen:

Siehe auch Thema **Basisemotionen** (ELLA-Gefühlvoll) und **Modul A** (ELLA-Miteinander):

Ziele:

- Emotionen kennenlernen
- Eigene Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Gedanken lenken: Übung „Regen und Sonne“:



[Resilienz bei Kindern – 6 Übungen für starke Kinder – UrBestSelf](#)

Atem lenken: 4X4

Erst vier Sekunden in den Bauch einatmen, vier Sekunden die Luft halten, vier Sekunden ausatmen, vier Sekunden die Luft halten. Wiederhole diesen Rhythmus insgesamt viermal. Wenn du Stress erlebst, erinnere dich an diese 4x4-Atemübung.

Kartenset „Stärkenschatzkiste für Kinder und Jugendliche“ – siehe Material für ELLA-Miteinander

Die Karten bieten die Möglichkeit sich z.B. mit folgenden Fragen zu beschäftigen: Was kannst du besonders gut? Welche Dinge sind dir wichtig? Wofür kannst du dich begeistern? Was mögen deine Freunde an dir?

Das Entdecken eigener Stärken fördert das Selbstwertgefühl

Wenn Kinder das Thema Krieg beschäftigt

Ob im Fernsehen oder Internet - der Krieg in der Ukraine ist allgegenwärtig und macht auch vor Kindern nicht halt. Wie erklärt man ihnen, was in der Welt gerade vor sich geht?

Kurzvideo (4 min):

[Mit Kindern über den Krieg sprechen - worauf sollte man achten? | Das Erste \(mdr.de\)](#)

Was ist dabei wichtig?

- Am Wissensstand des Kindes ansetzen
- Sicherheit geben, aber nicht verharmlosen
- Immer bei der Wahrheit bleiben
- Über Gefühle sprechen
- Mit Bedacht formulieren – möglichst einfach, nicht dramatisieren und emotionalisieren
- Eigene Wissenslücken zugeben
- Ins Tun kommen z.B. Teilnahme an einer Hilfeaktion überlegen, Friedenszeichen setzen...

Video (90 min.) der Robert-Bosch-Stiftung:

„Der Krieg in der Ukraine erschüttert uns alle und schürt Ängste. Wie können Lehrerinnen und Lehrer in der Schule mit den Fragen und Unsicherheiten von Kindern und Jugendlichen umgehen? Wie können Informationen altersadäquat vermittelt werden? Was sind verlässliche Quellen und wie kann vor diesem Hintergrund ein kritisch-reflektierter Umgang in den Sozialen Medien im Unterricht thematisiert werden?“

[\(18\) "Über Krieg reden" - Krieg in der Schule thematisieren - YouTube](#)

Weitere Materialien, Tipps, Links und die Hotlines der Schulpsychologie (Beratung auch auf Russisch und Ukrainisch) auf der Homepage: [Ukraine-Krieg \(schulpsychologie.at\)](#)

Aufruf

Wer hat Trainingserfahrungen gemacht, die er*sie gerne mit allen Teilnehmerinnen*Teilnehmern teilen möchte? Wer hat Ideen für Vertiefungsangebote? Wer hat Fotos vom Training? Wer hat Spielideen und/oder Literaturtipps?

Alle Anregungen sind willkommen und werden in den nächsten Newslettern geteilt!

Anregungen/Beiträge bitte an: elfriede.amtmann@pph-augustinum.at

Viel Erfolg und herzliche ELLA-Grüße

Elfi, Judith, Jennifer, Lisa und Katja