

Arbeitsblatt

Die Seele kindgerecht erklären

Formulierungshilfen für PädagogInnen

Mit **Psychoedukation** ist die alters- und entwicklungsadäquate Wissensvermittlung zu seelischer (= psychischer) Gesundheit und Erkrankung gemeint. Sie ist wichtig, damit Kinder ihre Gefühle und die der anderen einordnen lernen. Psychoedukation unterstützt das Gefühl der Selbstwirksamkeit und vermittelt Hoffnung und Zuversicht.

Psychoedukation gelingt am besten im Dialog mit den Kindern (wie in den GET-Übungen beschrieben). Nachfolgend ein paar Impulse für Formulierungen:

Sprache schafft Nähe oder Distanz.

Daher einfach und direkt formulieren:

- Die Seele ist alles Unsichtbare in uns, das uns fühlen, denken und träumen lässt.
- Die Seele ist das, was in dir wohnt und dich froh, mutig oder auch mal traurig macht.
- Die Seele ist wie ein kleines Licht in dir, das zeigt, wer du bist.
- Die Seele ist dein inneres Ich – das, was dich besonders macht.
- Die Seele ist der Ort in dir, wo deine Gefühle wohnen.
- Deine Seele ist wie ein Schatz, der dir hilft, lieb zu haben und geliebt zu werden.

Beschreibungen in Form von Bildern:

- Die Seele ist wie ein bunter Regenbogen in dir – voller Gefühle.
- Die Seele ist wie ein schöner Ort in deinem Herzen, an dem es sich Freude und Mut gemütlich machen.
- Die Seele ist wie ein kleiner Garten: Wenn du gut zu dir bist, wächst dort alles schön.
- Die Seele ist wie ein kleiner Freund in dir, der dir sagt, was dir guttut.

Was der Seele guttun kann:

- Frische Luft
- Kuscheln
- Mit jemandem reden
- Viel lachen
- Gut essen und trinken
- Gut schlafen
- Mit FreundInnen spielen
- Mit dem Haustier spielen
- Tief durchatmen

Buchtipps:

- Gibt es ein Pflaster für die Seele?
- Das Farbenmonster - Doktor für Gefühle
- Wir sagen immer Debreziner dazu
- Bei mir zu Hause ist was anders
- Anikas andere Welt
- Was ist bloß mit Mama los



siehe auch GET-Literaturliste

Arbeitsblatt

Traurigkeit kindgerecht erklären

Formulierungshilfen für PädagogInnen

Mit **Psychoedukation** ist die alters- und entwicklungsadäquate Wissensvermittlung zu seelischer (= psychischer) Gesundheit und Erkrankung gemeint. Sie ist wichtig, damit Kinder ihre Gefühle und die der anderen einordnen lernen. Psychoedukation unterstützt das Gefühl der Selbstwirksamkeit und vermittelt Hoffnung und Zuversicht.

Psychoedukation gelingt am besten im Dialog mit den Kindern (wie in den GET-Übungen beschrieben). **Nachfolgend ein paar Impulse für Formulierungen:**

Sprache schafft Nähe oder Distanz. Daher einfach und direkt formulieren:

Sprechen Sie zunächst mit den Kindern über das Gefühl „Traurigsein“:

„Es ist normal, wenn wir manchmal traurig sind. Das Gefühl gehört so wie andere Gefühle zu uns. Wir sind z.B. traurig, wenn jemand, der uns wichtig ist, nicht mehr bei uns ist. Dann haben wir vielleicht keine Lust, was zu machen oder mit jemandem zu reden und unsere Gedanken sind auch viel schwerer als sonst. Dabei zeigt sich Traurigsein bei jedem ein wenig anders. Wo fühlst Du es, wenn Du traurig bist?“

Beschreibungen in Form von Bildern:

Traurigsein ist wie ...

- eine dunkle Regenwolke über uns.
- durch eine graue Brille zu schauen.
- ein schweres Monster auf der Schulter.
- eine Pause vom Lachen.
- eine welke Blume, die Wasser braucht.

Was man gegen Traurigsein tun kann:

weinen | kuscheln | schöne Musik hören | mit jemandem reden |
mit dem Haustier spielen | an die frische Luft gehen

Kann die Traurigkeit krank werden? Ja, dann ...

- weinen wir viel und über Wochen oder reden auf einmal ganz wenig.
- sind wir müde und erschöpft, obwohl wir gerade erst aufgestanden sind.
- verlieren wir die Freude und das Interesse an Dingen, die wir sonst mögen.
- haben wir nicht die Kraft, etwas zu unternehmen.
- essen wir viel weniger oder viel mehr als sonst.
- glauben wir, an allem schuld zu sein.

Wer kann dann helfen?

Es gibt spezielle ÄrztInnen und TherapeutInnen, die uns helfen, wenn unsere Gefühle krank werden. Sie reden mit uns und finden mit uns Möglichkeiten, damit wir uns wieder besser fühlen.

Manchmal helfen auch Medikamente.

Arbeitsblatt

Angst kindgerecht erklären

Formulierungshilfen für PädagogInnen

Mit **Psychoedukation** ist die alters- und entwicklungsadäquate Wissensvermittlung zu seelischer (= psychischer) Gesundheit und Erkrankung gemeint. Sie ist wichtig, damit Kinder ihre Gefühle und die der anderen einordnen lernen. Psychoedukation unterstützt das Gefühl der Selbstwirksamkeit und vermittelt Hoffnung und Zuversicht.

Psychoedukation gelingt am besten im Dialog mit den Kindern (wie in den GET-Übungen beschrieben). **Nachfolgend ein paar Impulse für Formulierungen:**

Sprache schafft Nähe oder Distanz. Daher einfach und direkt formulieren:

Sprechen Sie zunächst mit den Kindern über das Gefühl „Angst“:

„Angst ist ein wichtiges Gefühl, denn es kann dich vor Gefahren schützen. Dabei zeigt sich die Angst bei jedem ein wenig anders. Wo fühlst Du die Angst?“

- **Angst ist wie ein kalter Wind, der kurz vorbeipustet:** Wenn du dich gut einpackst oder zu jemandem gehst, den du magst, wird es gleich wärmer.

Man kann das Gehirn durch andere Sinnesreize von der Angst ablenken: z.B. durch Düfte, einen starken Geschmack oder Atmungsübungen.

Beschreibungen in Form von Bildern:

- **Angst ist wie ein Alarm:** Sie zeigt uns Gefahr und hilft, uns zu schützen.
- **Angst ist wie eine dunkle Wolke:** Manchmal kommt sie zu uns, bleibt ein bisschen, zieht aber auch wieder weiter.

Kann die Angst krank werden? Ja, dann ...

- kommt und geht sie und man weiß gar nicht, warum.
- denkt man ständig an die Angst und das über lange Zeit.
- hat man oft so stark Angst, dass man bestimmte Dinge nicht mehr macht: z.B. nicht mehr aus dem Haus gehen oder keine anderen Menschen treffen.

Was man gegen Angst tun kann:

- **Angst ist wie ein viel zu großer Ballon:** Wenn du langsam aus- und einatmest wird er wieder kleiner.
- **Angst ist wie ein kleines Zittern im Herzen:** Mit Unterstützung und Mut wird es schnell wieder besser.
- **Angst ist wie ein schwerer Stein im Bauch:** Wenn du mit jemandem darüber redest, wird er gleich viel leichter.

Wer kann dann helfen?

Wenn die Angst krank wird, nennt man das Angsterkrankung. Es gibt spezielle ÄrztInnen und TherapeutInnen, die helfen, damit die Angst viel kleiner wird oder ganz weggeht.