Susanne Fuchs

Stabilität im Körper – Stärke fürs Leben

Gefühle verstehen – Empathie entwickeln
Workshopreihe für die 2. Schulstufe

Selbstwahrnehmung • Selbstregulation • Soziales Miteinander

Gefühle gehören zum Großwerden.
Sie zu verstehen, gibt Kindern Sicherheit –
in sich selbst und im Miteinander.

EMOTIONALE UND SOZIALE ENTWICKLUNG

Gefühle verstehen und sicher mit sich selbst und anderen umgehen

Nach dem ersten Schuljahr nehmen Kinder sich selbst und ihr Umfeld schon bewusster wahr.

Sie vergleichen sich mehr, nehmen Reaktionen anderer bewusster wahr und erleben Gefühle intensiver.

Viele Kinder verstehen bereits, wann sie wütend, traurig oder frustriert sind – wissen aber noch nicht, wie sie gut damit umgehen können.

Manche ziehen sich zurück.
Andere reagieren schnell oder impulsiv.
Und viele fühlen sich innerlich unsicher.

→ Genau hier setzt meine Workshopreihe an.

DIE 3 SCHWERPUNKTE

Meine Workshopreihe stärkt dein Kind in drei zentralen Entwicklungsbereichen:

Einheit 1: Gefühle wahrnehmen

„Ich spüre, wie es mir geht."

Dein Kind lernt, Gefühle im Körper bewusst wahrzunehmen und erste Zusammenhänge zu erkennen.

Einheit 2: Gefühle verstehen und damit umgehen

"Ich kann mit meinen Gefühlen umgehen."

Dein Kind lernt einfache Wege, um mit seinen Gefühlen umzugehen und sich selbst zu helfen.

Einheit 3: Empathie entwickeln

„Ich kann mich selbst verstehen – und auch andere."

Dein Kind lernt, sich in andere hineinzuversetzen und einfühlsam auf andere zu reagieren.

SO WIRD GEARBEITET

Spielerisch, stärkend und ohne Druck erlebt dein Kind die Inhalte über Bewegung, Wahrnehmung und eigenes Tun.

- Bewegungs- und Körperübungen
- Atem- und Selbstregulationsübungen
- Wahrnehmungsübungen
- Spielerisches Erleben und Ausdrücken von Gefühlen
- Geschichten, Rollenspiele und Perspektivenwechsel
- kreative Übungen zur nachhaltigen Verankerung

DAS NIMMT DEIN KIND MIT

Meine Workshopreihe unterstützt dein Kind:

- eigene Gefühle wahrnehmen, benennen und besser verstehen
- innere Stabilität entwickeln und sich bei starken Gefühlen selbst helfen
- sicherer mit Frust, Unsicherheit, Angst und herausfordernden Situationen umgehen
- Gefühle und Bedürfnisse anderer besser wahrnehmen
- einfühlsam und respektvoll im Miteinander handeln

Und vor allem die Erfahrung:
„Ich kann mich besser verstehen und mir selbst helfen."

NACHHALTIGKEIT IM ALLTAG

Damit das Erlebte auch im Alltag wirksam werden kann, nimmt dein Kind Übungen und konkrete Anker aus den Workshops mit:

- Atem- und Körperübungen um wieder zur Ruhe zu finden
- kleine Rituale zum Loslassen von starken Gefühlen
- Mudras als Unterstützung für innere Stabilität
- Gefühlsanker als greifbare Erinnerung, Gefühle wahrzunehmen und gut mit ihnen umzugehen

So kann dein Kind das Gelernte auch zu Hause aufgreifen – zum Beispiel bei Frust, Angst, Wut oder innerer Unruhe.

WEITERFÜHRENDE BEGLEITUNG

Ergänzend zur Workshopreihe gibt es die Möglichkeit, Inhalte in Vertiefungseinheiten weiterzuführen.

Ziel ist es, das Erlebte zu vertiefen und in Alltagssituationen sicher anzuwenden:

- eigene Gefühle frühzeitig wahrnehmen
- sich auch in schwierigen Situationen selbst regulieren
- bewusster mit Konflikten umgehen
- empathisch bleiben und gleichzeitig gut für sich selbst sorgen

Kinder entwickeln sich nicht losgelöst von ihrem Umfeld. Eine begleitende Elterneinheit geht daher auf euren Familienalltag ein.

Im Mittelpunkt stehen:

- verstehen, wie Gefühle und Verhalten deines Kindes zusammenhängen
- deine eigene Stabilität stärken und verstehen, wie ihr euch gegenseitig beeinflusst
- dein Kind bei starken Gefühlen, Konflikten und im sozialen Miteinander sicher begleiten
- einfache Impulse, die im Familienalltag Sicherheit und Orientierung geben

Innere Stabilität entsteht dort, wo Kinder sich sicher fühlen.

RAHMEN

Zielgruppe: 2. Schulstufe
Aufbau: 3 aufeinander aufbauende Einheiten
Dauer: 100 Minuten pro Einheit
Ort: im Klassenverband, direkt im Schulsetting

Ergänzend:

- begleitender Elternabend

Optional:

- Vertiefungseinheiten
- begleitende Elterneinheit

Die Workshopreihe unterstützt dein Kind, seine Gefühle besser zu verstehen, sicher mit ihnen umzugehen und einfühlsam im Miteinander zu handeln.

KONTAKT

Susanne Fuchs
Telefon: 0664/340 0445
E-Mail: kontakt@susannefuchs-begleitung.at
Website: susannefuchs-begleitung.at

Ich freue mich, wenn wir dazu ins Gespräch kommen.