Susanne Fuchs

Stabilität im Körper – Stärke fürs Leben

Gefühle verstehen – Empathie entwickeln
Workshopreihe für die 2. Schulstufe

Selbstwahrnehmung • Selbstregulation • Soziales Miteinander

EMOTIONALE UND SOZIALE ENTWICKLUNG

Gefühle verstehen, Selbstregulation stärken,
sicher im Miteinander handeln

Nach dem Schuleintritt sind Kinder im Schulalltag angekommen. Gleichzeitig nehmen soziale Dynamiken spürbar zu:

Vergleiche entstehen, Freundschaften verändern sich, Konflikte treten häufiger auf und Gefühle werden intensiver erlebt.

Viele Kinder spüren bereits viel, können ihre Gefühle jedoch nicht immer sicher einordnen oder angemessen damit umgehen.

Meine Workshopreihe unterstützt Kinder dabei,

- eigene Gefühle wahrzunehmen und zu benennen
- den Zusammenhang zwischen Körper, Gefühlen und Verhalten besser zu verstehen
- sich bei starken Gefühlen zunehmend selbst zu regulieren
- die Gefühle anderer zu erkennen und einzuordnen
- empathisch und respektvoll zu handeln

→ für mehr emotionale Sicherheit, soziale Kompetenz und ein gutes Miteinander im Schulalltag

DIE 3 SCHWERPUNKTE

Meine Workshopreihe greift drei zentrale Entwicklungsbereiche gezielt auf:

Einheit 1: Gefühle wahrnehmen

„Ich spüre, wie es mir geht."
Kinder lernen, Gefühle im Körper bewusst wahrzunehmen und erste Zusammenhänge zu erkennen.

→ Förderung von Selbstwahrnehmung und Regulation

Einheit 2: Gefühle verstehen und damit umgehen

„Ich kann mit meinen Gefühlen umgehen."
Kinder entwickeln konkrete Strategien im Umgang mit Emotionen und lernen, sich selbst zu helfen.

→ Förderung von Selbstregulation und emotionaler Stabilität

Einheit 3: Empathie entwickeln

„Ich kann mich selbst und auch andere verstehen."
Kinder üben, Perspektiven zu wechseln und einfühlsam auf andere zu reagieren.

→ Stärkung von Empathie und sozialer Kompetenz

METHODEN

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

MEHRWERT FÜR SCHULE UND KLASSE

Die Inhalte wirken auf mehreren Ebenen:

- stärken emotionale Selbstwahrnehmung und Selbstregulation
- unterstützen Kinder im Umgang mit Gefühlen
- fördern Empathie und soziale Kompetenz
- unterstützen das Miteinander in der Klasse
- unterstützen einen konstruktiven Umgang mit Konflikten
- geben alltagstaugliche Impulse für den Unterricht

Die Inhalte lassen sich nachhaltig in den Schulalltag integrieren und unterstützen Kinder, auch in emotional herausfordernden Situationen klar und sicher zu reagieren.

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
- Anpassung an die Klassensituation und aktuellen Bedürfnisse
- Abstimmung mit Lehrpersonen im Vorfeld

Optional:

- Vertiefungseinheiten
- begleitende Elterneinheit
- Reflexionsworkshop zum Schuljahresabschluss

Dieses Workshopformat unterstützt Kinder dabei,
mehr emotionale Sicherheit zu entwickeln und
das Miteinander im Schulalltag positiv mitzugestalten.

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.