

Erste Hilfe für Kinder & Jugendliche in Corona-Zeiten

<https://www.hannah-zelzner.de/wp-content/uploads/2020/03/erste-hilfe-fuer-kinderund-jugendliche-in-corona-zeiten.pdf>

Anregungen, wie dieses Material im pädagogischen Kontext umgesetzt werden kann.

Erste Hilfe für Kinder & Jugendliche in Corona-Zeiten kann sowohl mit einzelnen Kindern oder auch in Kleingruppen umgesetzt werden. Es kann auch sinnvoll sein, die Inhalte in mehreren Schritten zu erarbeiten.

Folgende Seiten können zudem als Arbeitsblätter eingesetzt werden:

- Wie geht es Dir, wenn Du von Corona hörst?
- Erkenne deine Gedanken & Gefühle, nimm sie wahr!
- Gedanken haben Einfluss auf unsere Gefühle.

Es bietet sich auch an, Ausmalbilder zur Veranschaulichung zu nutzen (sind als kostenlose Downloads im Internet zu finden). Das eigene Gestalten solcher Bilder kann Kindern helfen, sich intensiver mit dem Thema zu beschäftigen.

Ich finde es sehr hilfreich, während solcher Gespräche oder Kleingruppenaktionen ganz bewusst den Kindern anzubieten, sich währenddessen mit einem Stressball o.ä. zu beschäftigen. Manchmal kann es den Anschein haben, dass sie dadurch abgelenkt sind und deswegen nicht zuhören – meine Erfahrung ist jedoch genau das Gegenteil: Dass es ihnen sehr häufig dabei hilft sich zu konzentrieren. Ich bin immer wieder überrascht, wie oft mir Kinder sehr genau wiedergeben können, worüber wir gesprochen haben - auch wenn sie augenscheinlich intensiv mit etwas anderem beschäftigt waren!

Beispiel, wie ich Erste Hilfe für Kinder & Jugendliche in Corona-Zeiten in 2 Kleingruppen mit jeweils 3 Kindern umgesetzt habe.

Es ging mir darum, dass alle Kinder der Wohngruppe (ähnlich wie beim 3-gliedrigen Gehirn) gemeinsame Begriffe & Bilder haben, an die wir im pädagogischen Alltag immer wieder anknüpfen können, um Kinder etwas zu beruhigen & ihr Gefühl von Kontrolle zu stärken. Ich habe diese Einheit in 2 Kleingruppen während der Schulzeit durchgeführt: Dadurch hat es zum Einen eine Wichtigkeit bekommen und ging zum Anderen nicht von der Freizeit ab (die Kinder haben gerade schon genug das Gefühl auf vieles verzichten zu müssen – nicht auch noch von der Freizeit!).

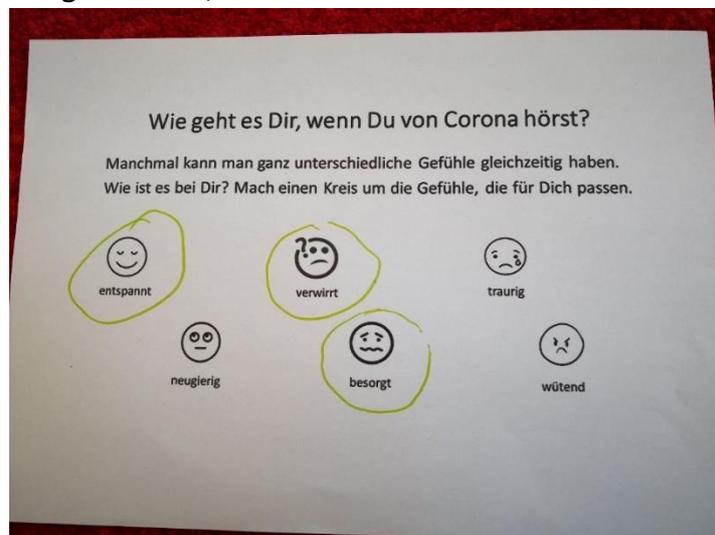
Insgesamt geht es immer wieder darum, das Bewusstsein dafür zu schärfen, worüber wir auch im Moment, trotz der vielen Unsicherheiten, noch immer Kontrolle haben!

Ich habe nicht Bild um Bild gezeigt, sondern es eher erzählt:

I) Im Moment ist wegen Corona vieles anders:

z. B. keine Schule, keine BKs , keine freie Bewegung auf dem Hof, etc.

→ Arbeitsblatt Wie geht es Dir, wenn Du von Corona hörst?



II) Über diese Dinge haben wir keine Kontrolle. Es sind „stürmische Zeiten“. Das kann schwierige Gefühle machen.

Ich habe auf dem Boden ein blaues Tuch ausgebreitet und das Segelschiff darauf platziert. Ich finde es wichtig, dieses schwierige Thema möglichst anschaulich und buchstäblich be-greifbar zu vermitteln.

Was macht ein Schiff, wenn es in einen schweren Sturm gerät? Es wirft einen Anker! Der Anker kann den Sturm nicht verändern. Er hilft aber, für Sicherheit zu sorgen, bis der Sturm vorübergezogen ist



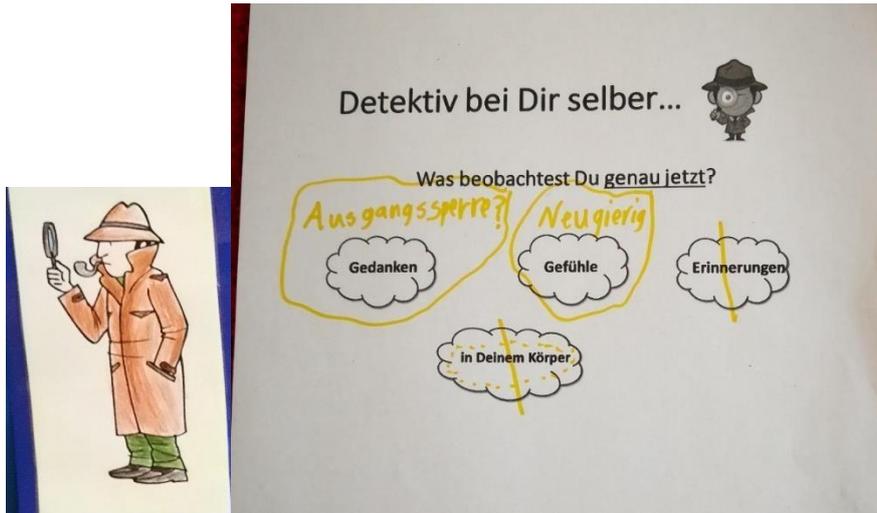
Den Anker wie auch die anderen Bilder sind Ausmalbilder, die ich vorab bemalt und laminiert habe. Daraus habe ich nach und nach in den folgenden Schritten ein Poster gestaltet (das heute in der Wohngruppe hängt – als visueller Erinnerungsanker).

III) Was kann für uns ein starker Anker sein?

Dafür ist es wichtig, dass wir erkennen, worüber wir Kontrolle haben, hier und heute!

3 Schritte sind hierbei hilfreich.

1 Schritt) Der Detektiv: Erkenne Deine Gedanken & Gefühle, nimm sie wahr



Bei diesem Schritt habe ich den Detektiv zu dem Anker gelegt.

2. Schritt) Die Feder: Spüre Deinen Körper

Was kannst Du hier und jetzt machen, damit Du Deinen Körper spürst? Z.B. bewusst auf die Füße achten, die Schultern bewegen, auf das Schlucken achten, wo berührt der Po den Stuhl? etc. Das haben wir gemeinsam gemacht: Jeder von uns hat reihum ein paar Dinge benannt.

Dabei habe ich den Fokus der Kinder immer wieder darauf gelenkt, dass sie die Kontrolle darüber haben etwas zu tun, dass sie sich hier und jetzt spüren können. Das stärkt den Anker!

Ich habe die Feder auf das Plakat gelegt.

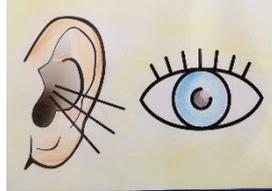


3. Schritt) Auge & Ohr: Achte darauf, was Du jetzt gerade siehst & hörst

Wir haben reih um Dinge benannt, die wir sehen (z.B. was ist blau, grün, rund, etc.) und dann Dinge benannt, die wir hören (Doppelungen beim Benennen sind nicht schlimm).

Dabei habe ich immer wieder den positiven Kontrollaspekt betont: „Du machst gerade etwas, dass Du diese Dinge wahrnimmst – das stärkt deinen Anker!“ Ein Kind war selbst überrascht, einen Vogel gehört zu haben, den es zuvor nicht wahrgenommen hat - das Kind hat selber seine Aufmerksamkeit darauf gerichtet und den Vogel deshalb gehört.

Ich habe das Symbol für Ohren & Augen auf dem Plakat hinzugefügt.



➔ **Gemeinsam machen Detektiv, Feder sowie Augen & Ohren den Anker stark!!!**

Du hast die Kontrolle hierüber! Der starke Anker hilft, dass das Schiff den Sturm gut übersteht!



IV) Tagverschönern

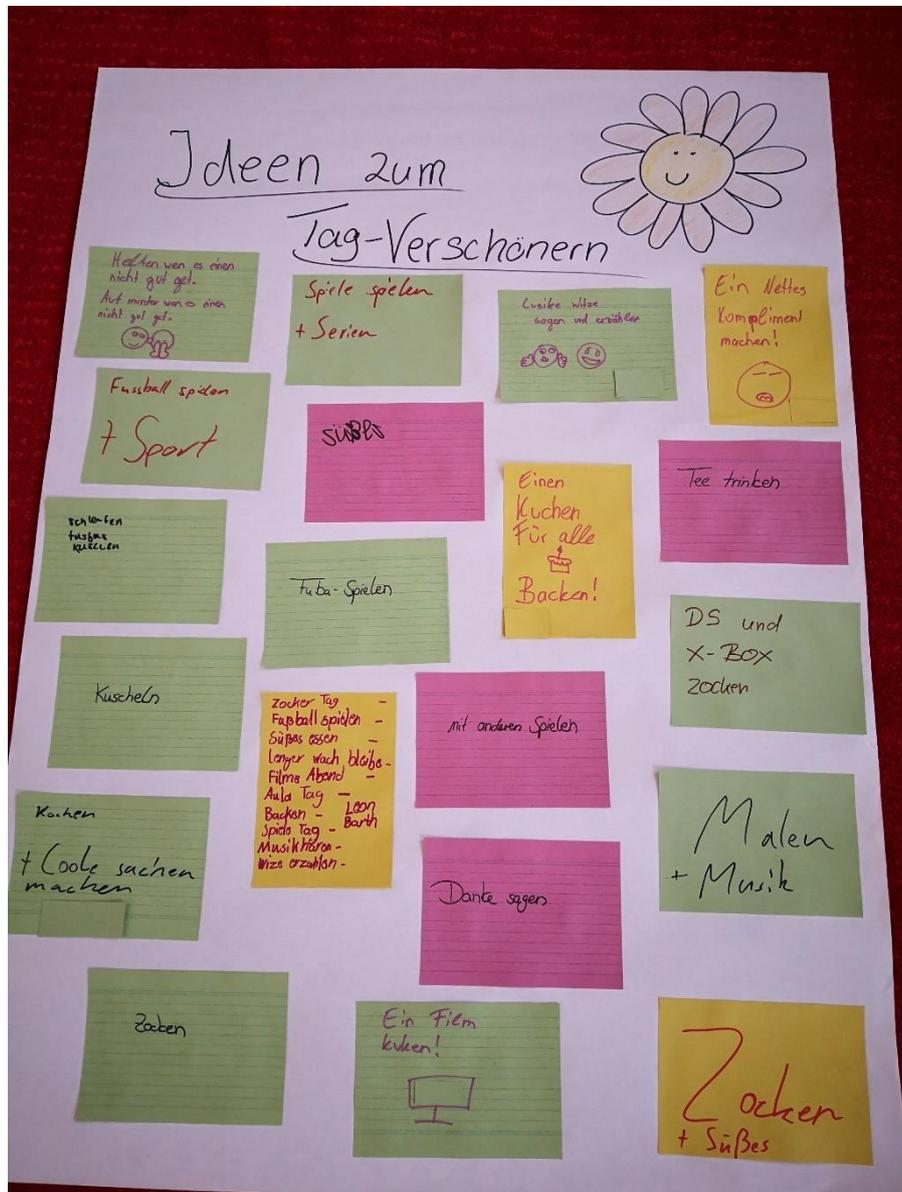
Was können wir tun, dass der Tag heute etwas schöner wird? Auch darüber haben wir Kontrolle!

„Wenn Du an jemanden denkst, den Du sehr gerne magst und dem es nicht gut geht: Was würdest Du ihm sagen oder für ihn tun?“ Sei genauso gut zu Dir!

Was könnten wir tun, damit es in der Gruppe ein etwas schönerer Tag werden kann?

→ Brainstorming auf Karteikarten, die auf ein großes Blatt gelegt wurden Wir

haben Kontrolle darüber, diese Dinge zu tun!



Anregung „Sei ein Tag-Verschönerer“

Wie beim Wichteln kann jedes Kind den Namen eines anderen ziehen und für dieses Kind tagsüber kleine nette Dinge machen. Am Abend kann geschaut werden, ob man seinen TagVerschönerer herausfindet.

Es ist jedoch wichtig die Kinder gut im Blick zu behalten, die evtl. „über die Maße Gutes tun“ wollen und sich selbst dabei aus dem Auge verlieren. Diese Kinder evtl. besonders unterstützen.

Eine weitere Variante: Man ist sein eigener Tag-Verschönerer. Können andere das auch bemerken?

Weitere Anregung: Ein großes Blatt aufhängen und tagsüber können immer dann eine Sonne, Blume etc. aufgemalt werden, wenn man einen Tag-Verschönerer in Aktion gesehen oder man sonst etwas Schönes gesehen/erlebt hat. Am Abend kann man gemeinsam schauen, wie voll das Blatt geworden ist.

Zu einem späteren Zeitpunkt

... habe ich mit einzelnen Kindern das Thema Gedanken haben Einfluss auf unsere Gefühle erarbeitet (kann als einzelnes Arbeitsblatt genutzt werden.)

1. Schritt) Ich habe zunächst ein Blatt mit einem Smiley ohne Mund vorbereitet, in dessen Gedankenblase ich etwas gemalt oder geschrieben habe, von dem ich wusste, dass es für das Kind schwierig oder unangenehm war. Ich habe das Kind gebeten, den Smiley zu ergänzen: Was für ein Mund ist passend zu der Gedankenblase? → z.B. ein trauriger Smiley als Ergebnis.

Ich habe in dem Prozess deutlich gemacht, dass es die Gedanken waren, die zu dem belastenden Gefühl = trauriger Smiley geführt haben.

2. Schritt) Auf einem weiteren Blatt habe ich einen lächelnden Smiley mit leerer Gedankenblase vorbereitet: „Wenn das Dein Gesicht wäre: Was müsste in Deiner Gedankenblase sein, damit

Dein Smiley lächelt?“ Jedes Kind hat sehr motiviert seine Gedankenblase mit positiven Bildern oder Worten gestaltet, und es sich später in sein Zimmer gehängt.

Dabei habe ich auch immer wieder zu dem **starken Anker** & der **Kontrolle** Bezug genommen.

Während des Alltags konnte ich leicht an einzelnen Punkten wieder anknüpfen – jeder wusste sofort, worum es ging. Z. B. wenn ein Kind kribbelig war, reichte es zu fragen: „Was macht gerade Deine Feder?“ und seine Wahrnehmung konnte auf den Körper gelenkt werden. Ich habe auch zwischendurch die Kinder darauf aufmerksam gemacht, wenn ihr Detektiv etc. aktiv war, damit sie es mehr und mehr für sich wahrnehmen und integrieren können.

Ich wünsche Euch viel Spaß und gute Erfahrungen beim Ausprobieren!!! 😊

Hannah Zelzner