

Mögliche Umsetzung der Ersten Hilfe für Kinder & Jugendliche in Corona-Zeiten

<https://www.hannah-zelzner.de/erste-hilfe-fuer-kinder-und-jugendliche-in-corona-zeiten>

Ziele:

- Erkenntnis von Möglichkeiten der Kontrolle & Einflussnahme auch in Zeiten großer Unsicherheiten
- emotionale Beruhigung
- Stärkung des Selbstwirksamkeitserlebens

Diese Erste-Hilfe-Schritte bieten sich (mit entsprechender Adaption) auch für jede andere Krise an.

Materialien:

- Ausmalbilder (kostenlose Downloads im Internet: Anker, Detektiv, Feder, Auge & Ohr) zur eigenen Gestaltung → fördert eine intensivere Partizipation der Kinder & Jugendlichen
- Einsatz von Arbeitsblättern (Seiten 5, 11, 21)
- evtl. eine Feder, um die Körperwahrnehmung zu schärfen

Mögliches Vorgehen:

- 1:1 und in Kleingruppen möglich
- kleinschrittiges Vorgehen ist sinnvoll; evtl. über mehrere Treffen (z.B. Schritte 1-3; 4 & 5 können auch später oder separat gemacht werden)
- Angebot von Material zur Spannungsregulation während der Einheiten (Stressball o.ä.)
- methodisches Vorgehen: gemeinsame Gespräche, kreatives Gestalten & konkrete Wahrnehmungsübungen

Hinweis: Alle Fotos sind bei der Umsetzung von Erste Hilfe für Kinder & Jugendliche in Corona-Zeiten in einer traumapädagogischen Intensivwohngruppe entstanden.

Die 5 Schritte

1) Einstieg: Austausch über mögliche Emotionen

Wie geht es Dir, wenn Du von Corona hörst?

Manchmal kann man ganz unterschiedliche Gefühle gleichzeitig haben.

Wie ist es bei Dir? Mach einen Kreis um die Gefühle, die für Dich passen.

entspannt neugierig verwirrt besorgt traurig wütend

2) Einführung der Metapher: Ein Anker in „stürmische Zeiten“

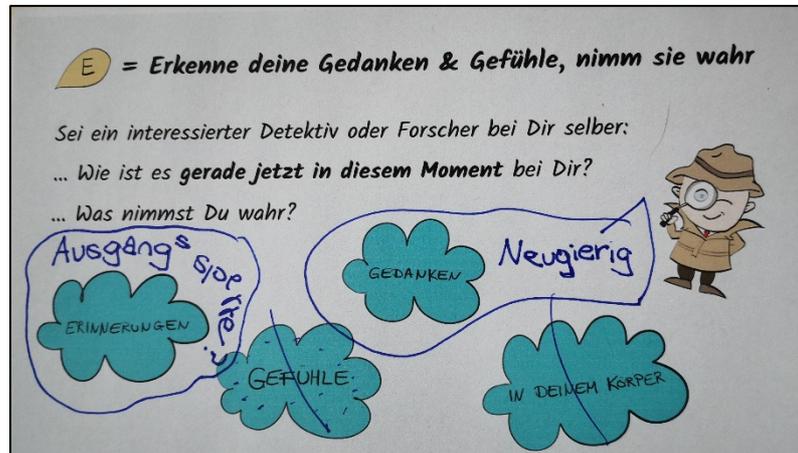


- Ein Schiff wirft bei Sturm den Anker aus.
- Der Anker kann den Sturm nicht verändern, sorgt aber für Sicherheit, bis der Sturm vorübergezogen ist.

3) In 3 Schritten zu einem starken Anker:

Wahrnehmung der eigenen Kontrolle & Einflussnahme im Hier & Jetzt

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



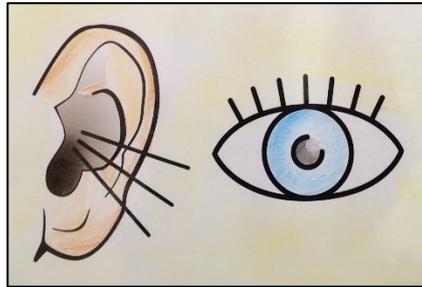
II) Die Feder: Spüre Deinen Körper

- Anleitung zur bewussten Körperwahrnehmung: Fokussierung auf Füße, Schultern, Gesäß, etc.
- Hilfsmittel Feder, um die Körperwahrnehmung zu schärfen



III) Auge & Ohr: Achte darauf, was Du jetzt gerade siehst & hörst

- Anleitung zur bewussten Außenwahrnehmung: Fokussierung auf visuelle & auditive Reize

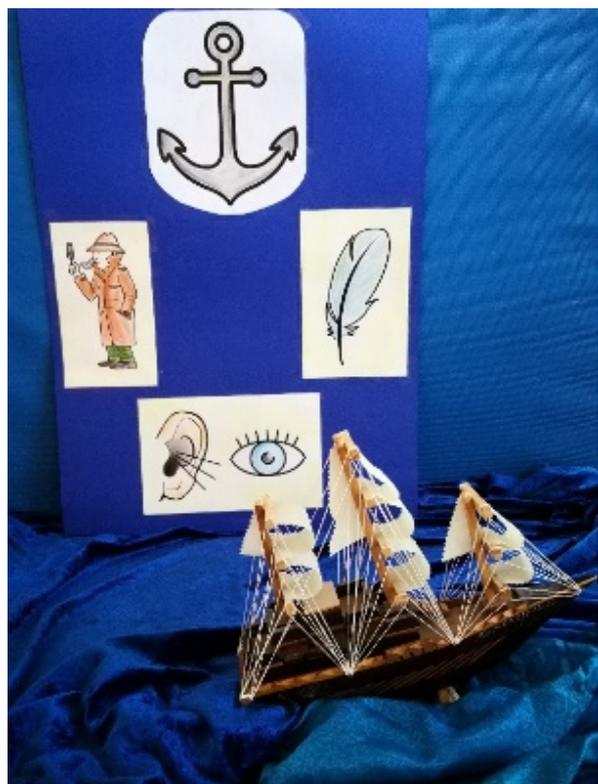


Betonung des positiven Kontrollaspekts dieser 3 Schritte:

„Du machst gerade etwas, dass Du diese Dinge wahrnimmst – das stärkt deinen Anker!“



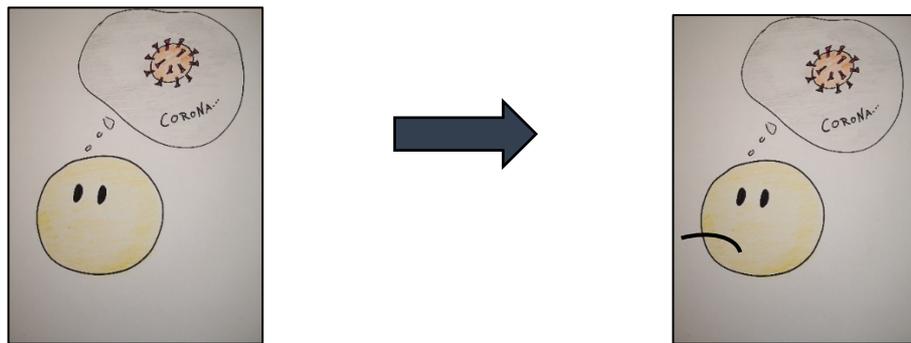
„Diese 3 Schritte stärken Deinen Anker“



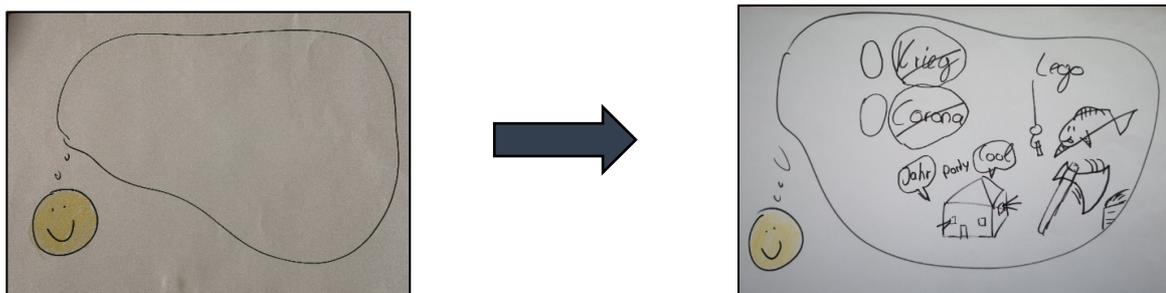
„Der Anker hilft dem Schiff im Sturm“

5) Gedanken haben Einfluss auf unsere Gefühle

- belastende Gedanken führen zu belastenden Emotionen



- positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen: „Was für Gedanken helfen Dir?“



Im Alltag können die einzelnen Aspekte leicht durch die Benennung der Symbolworte (Anker, Detektiv, Feder, Hand/Auge, Sonne & Smiley mit Gedankenblase) erinnert und dadurch ein stärkeres Selbstwirksamkeitserleben aktiviert werden.

Ich wünsche viel Freude und gute Erfahrungen bei der Umsetzung!!! 😊

Hannah Zelzner

Für Fragen oder Anregungen stehe ich gerne zur Verfügung: www.Hannah-Zelzner.de