

## **SOS im Klassenzimmer** **Selbstwirksamkeit stärken & Empathie fördern**



Unterschiedliche Programme und Ansätze fördern Empathie für sich und für andere. Sie basieren auf einem Menschenbild, das davon ausgeht, dass Menschen über grundlegende soziale Kompetenzen verfügen – auf diese Kompetenzen aber nur zurückgreifen können, wenn sie in sich ruhen. Dann können sie gut auf sich achten und empathisch mit anderen Menschen umgehen. Sind sie gestresst und verlieren den Kontakt zu sich, dann reagieren sie häufig aggressiv oder depressiv auf alltägliche Situationen.

Stabilisierende und einfache Werkzeuge, die Kinder auch im Klassenzimmer anwenden können sind:

- Hirnflickflack (Wörter rückwärts buchstabieren oder von 10 rückwärts zählen)
- Sätze mit denselben Anfangsbuchstaben bilden (Anna angelt Aale.)
- An die Wand stellen und Körperteile benennen, welche die Wand berühren
- Skifahrersitz (in der Hocke) an der Wand
- Trampeln (fest auf den Boden stampfen)
- Handmassage mit einem Igelball
- Atemzüge zählen (beim Einatmen 1,2 / beim Ausatmen 1,2, beim Einatmen 1,2,3 / beim Ausatmen 1,2,3 bis auf 10)
- an Duftfläschchen riechen (z.B. Lavendel, Zitrone, Kamille)
- ein Glas Wasser trinken
- Sechs Farben benennen, die du im Raum wahrnimmst
- Handfläche fest zusammendrücken
- Geräusche im Raum und ausserhalb wahrnehmen

