

GRUPPENSTUNDENIDEE ZUM THEMA „MEINE ÄNGSTE“

ALTERSGRUPPE: 7 – 10 Jahre

ZIEL: Die Kinder werden für ihre Ängste sensibilisiert und lernen sie zu formulieren und entwickeln Strategien um damit umzugehen. Es geht in dieser Gruppenstunde nicht darum, den Kindern ihre verschiedensten Ängste „auszureden“ oder sie abzuschwächen.

ANZAHL DER BETREUER*INNEN: mind. 2 (je nach Gruppengröße)

MATERIAL: Kissen, Decken, Kerzen, Lampe, Wäschklammern (für jedes Kind eine), 2 leere Plakate, Buntstifte, Barometer

ABLAUF (CA. 90 MINUTEN):

EINSTIEG: Der dunkle Raum

Ziel des Einstiegs: Aufmerksam werden für Ängste, die jeder hat

Zeit: 10 Minuten (je nach Gruppengröße)

Die Kinder werden gebeten den Gruppenraum (oder einen anderen Raum), langsam und ohne zu sprechen zu durchlaufen. Nach und nach wird das Licht gedimmt (oder es ist von Anfang an aus), wenn der Raum sehr klein ist, können die Kinder auch erst nach und nach in den Raum geschickt oder sie durch einen dunklen Flur gelaufen lassen werden. Kann der Raum nicht abgedunkelt werden, können auch einem Teil der Kinder die Augen verbunden werden. Die anderen Kinder stellen sich an die Wände und achten darauf, dass keines der „blinden“ Kinder gegen eine Wand läuft.

Frage an die Kinder: Wie war das für euch? War es unangenehm durch den Raum zu laufen? Wie war es für euch, nichts zu sehen?

Wichtig: Die Kinder sollen nicht unnötig geängstigt werden und der Raum sollte nicht zu gruselig wirken. Für manche Kinder ist Dunkelheit nicht gut aushaltbar. Die Gruppenleitung sollte hier sehr sensibel sein.



Bild: cc: Mirko Waltermann. www.flickr.de



Bild: cc Stefan Röhl, www.flickr.de

HAUPTTEIL: Meine Angst und ich

Ziel des Hauptteils: Ängste formulieren und Strategien entwickeln

Zeit: 55 min

Wovor kann man überhaupt Angst haben?

Im immer noch dunklen Raum wird eine gemütliche Ecke eingerichtet (Decken und Kissen auf dem Boden, evt. Kerzen) und mit einer Lampe (Taschenlampe, Stehlampe mit Spot, Schreibtischlampe, Overheadprojektor, Beamer,..) eine Wand erhellt. Die Kinder dürfen nun etwas, vor dem man Angst haben kann, mittels Schattenspiel (mit den Fingern, dem ganzen Körper oder auch mit Hilfsmitteln wie Wäschklammer etc.) vorstellen. Alle Kinder raten mit.

Alles vor dem man Angst haben kann, wird parallel auf einem Plakat gesammelt.

Wichtig: Angst zu haben ist kein Grund sich zu schämen. Alle Menschen haben vor irgendwelchen Dingen Angst – auch die Großen.

Wie gehen wir mit Angst um?

Das Licht geht an und mit den Kindern wird eine Sammlung erstellt: Was kann man machen, wenn man Angst hat? (manche kuscheln sich dann gerne zusammen, lassen das Licht brennen, ..). Alle Ideen werden auf ein Plakat geschrieben (Oberthema „Wenn ich Angst habe, dann kann ich..) und die Kinder können die Plakate im Anschluss noch bemalen. Anschließend können Regeln festgelegt werden, wie mit Angst in der Gruppenstunde umgegangen werden soll, z.B.:

„Es ist ok, wenn ich nicht mitspielen will, weil ich Angst habe.“

„Wenn ich merke, dass jemand Angst hat, dann lache ich ihn nicht aus.“

„Wenn ich Angst habe, kann ich zu meinem Gruppenleiter gehen“ usw.

ABSCHLUSS: „Ich führe dich“

Ziel des Abschlusses: Positives Ende und Reflexion

Zeit: 25 min

Wenn man sich an jemandem festhalten kann, ist die Angst oft nicht zu groß. Zum Abschluss führen sich die Kinder paarweise durch den Raum, ohne auf Hindernisse zu stoßen (Ein Gruppe, die sich schon länger kennt kann auch einfache Hindernisse wie Stühle „umschiffen“). Ein Kind schließt die Augen und das zweite führt das „blinde“ Kind an seiner Hand behutsam durch den Raum. Dieses achtet darauf, dass es nirgendwo anstößt und sich sicher fühlen kann. Natürlich wird gewechselt, sodass jedes Kind mal geführt wird bzw. sich führen lassen kann.

Zum Abschluss wird noch die Gruppenstunde gemeinsam mit den Gruppenkindern reflektiert:

Dazu wird ein Gruppenstunden – Barometer aufgehängt, an das jedes Kind eine Wäscheklammer pinnen kann, wie sehr ihm die Gruppenstunde gefallen hat. Dann erklärt jeder, der mag, noch seine Position auf dem Barometer.

Quelle: Jungscharbehelf „Kompass – Gruppenstunde, Ideen & Aktionen für den Gruppenalltag“ Heft 2, 6-7-jährige)

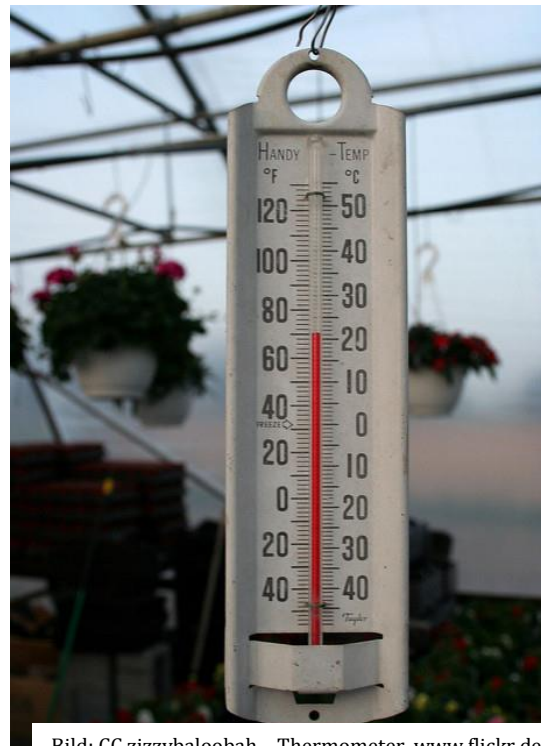


Bild: CC zizybalooah – Thermometer, www.flickr.de

STIMMUNGSBAROMETER



super gut drauf



gut drauf



geht so



zerknirscht



bääh!



traurig



fix und foxi

Quelle: Ullis Materialbörse (<http://www.materialboerse.ejo.de/wp2014/reflexion-stimmungsbarometer/>)