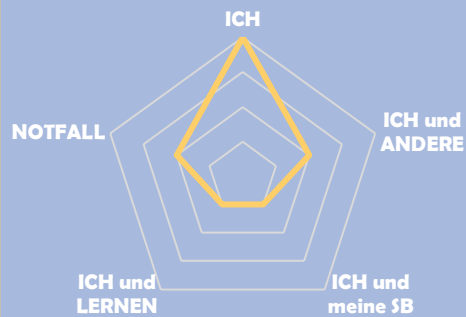


Sorgenfresser



Welche Kompetenzen werden gestärkt?

1. Wahrnehmen der eigenen Emotionen
2. Kommunikation über Emotionen
3. Strategie zur Emotionsregulation
4. Selbstwirksamkeit



Kurzvorstellung

Kuscheltier mit Reißverschlussmund dient als Fresser von Sorgen und Belastungen

Wie hoch ist der Aufwand?



Ziele und Potenziale

Loslassen von Sorgen und Teilen von Ängsten und Gedanken führen zur emotionalen Entlastung

Zeit

Je nach Bedarf

Setting

Je nach Bedarf

Wann kann diese Methode hilfreich sein?

Angstzustände, übermassige Sorgen, zu viele Gedanken

Material

Sorgenfresser bzw. Sockenpuppe, Stift und Papier

Erklärung der Methode, Ablauf, Hinweise, Hilfen beim Einsatz:

Sorgt sich dein Schützling übermäßig und kann seine Gedanken schlecht von Sorgen und Ängsten losreißen, ist es wichtig, dass er/sie diese nicht den ganzen Tag oder die ganze Woche mit sich rumträgt.

Damit er/sie ein wenig entlastet wird, kannst du die Eltern bitten einen Sorgenfresser zu besorgen (siehe Bild). Ist dies nicht möglich, kannst du dir vielleicht auch mit einer selbstgebastelten Sockenpuppe behelfen. Damit diese Methode funktioniert ist es wichtig, dass dein Schützling es schafft mit oder ohne deine Hilfe seinen Sorgen Ausdruck zu verleihen. Am besten passiert dies in schriftlicher Form auf einem kleinen Zettelchen, das dann gefaltet und in den Mund des Sorgenfressers gesteckt wird. Ob dein Schützling die Sorgen mit dir teilt, bleibt ihm/ihr selbst überlassen.

Du kannst diese Methode gut regelmäßig am Ende eines stressigen Schultages anwenden oder bei Bedarf zwischen Unterrichtseinheiten. Es kann sein, dass dein Schützling ein wenig braucht, um den Sorgenfresser zu akzeptieren. Dabei kann es helfen, wenn er jeden Tag erstmal dabei ist und dein Schützling sich an ihn gewöhnt. Vielleicht ist es ihm/ihr auch unangenehm vor den anderen Mitschüler:innen, sodass ihr euch vielleicht einen ruhigen Ort sucht, an dem ihr ungestört seid.

Variationsmöglichkeiten:

- Handpuppe (z.B. Sockenpuppe) zum Fressen der Sorgenzettel
- Aufmalen statt Schreiben
- Schützling diktiert Sorgen
- Rein Verbales Aussprechen der Sorgen ohne Verschriftlichung

Was gehört noch mit dazu? (Arbeitsblätter, Stofftiere,...)

Du benötigst nicht viel!
Vielleicht solltest du deinen Schützling zu Beginn mit dem Sorgenfresser vertraut machen. Im Idealfall hat dein Schützling den Sorgenfresser selber ausgesucht und kennt ihn schon.