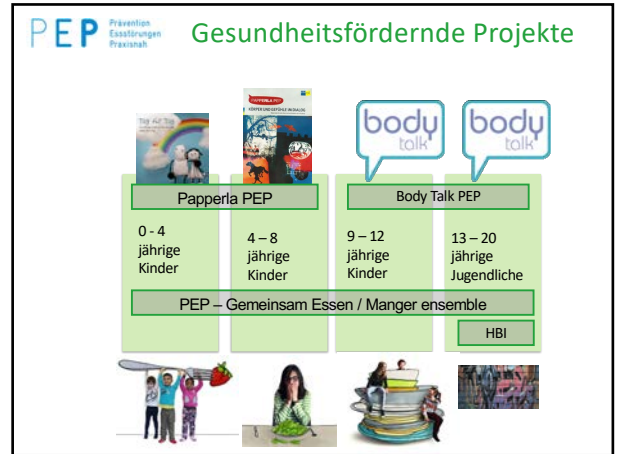


1



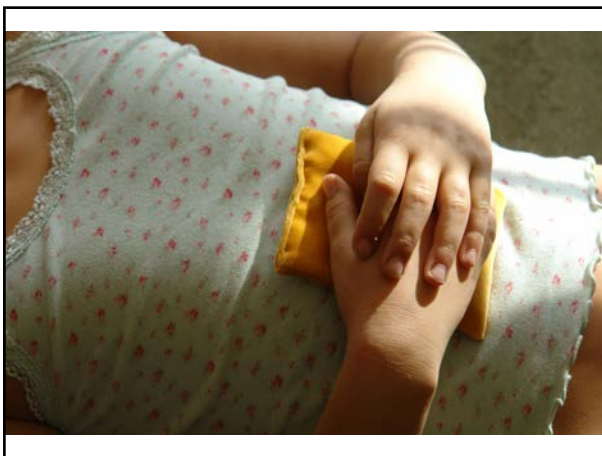
2



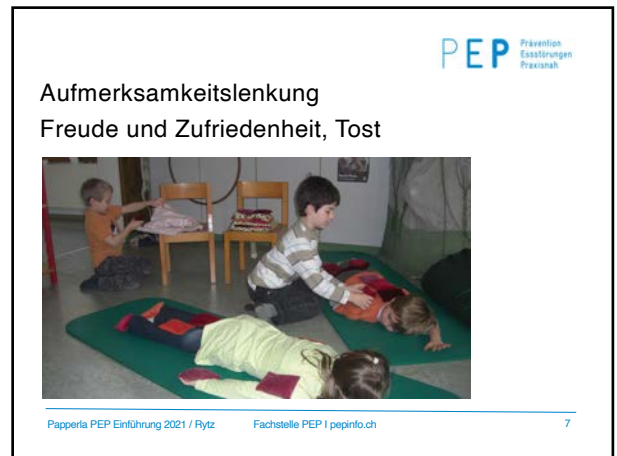
3



4



6



7

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah



Papperla PEP Einführung 2021 / Rytz Fachstelle PEP | pepinfo.ch 8

8

Psychische Gesundheit stärkt Beziehungsfähigkeit

- Fördern von emotionalen und sozialen Kompetenzen
- Gefühle wahrnehmen, ausdrücken und benennen lernen
- Selbstwahrnehmung und Körperwahrnehmung
- Impulskontrolle (innehalten vor dem Reagieren)
- Spielraum im Empfinden, Denken und Handeln
- Emotions- und Spannungsregulation
- Aufmerksamkeitslenkung, Konzentration & konstruktive Ablenkung
- Annäherungsverhalten (Neugierde, sich hinwenden)
- Perspektivenwechsel und Empathie
- Andere unterstützen und sich unterstützen lassen,
- Tragende Beziehungen und Gemeinschaften erleben
- Resilienz

Papperla PEP Einführung 2021 / Rytz Fachstelle PEP | pepinfo.ch 9

9



Gefühle sind die Quelle unserer Vitalität.
Wir spüren sie im Körper.

Gefühle bewegen uns im Innern und bringen uns in Bewegung.

Gefühle nähren uns und ermöglichen einen lebendigen Bezug zur Welt.

Papperla PEP Einführung 2021 / Rytz Fachstelle PEP | pepinfo.ch 10

10

Verschiedene Gefühle, setzen uns unterschiedlich in Bewegung und in Bezug zur Welt.

Erinnere dich an ein Kind, das folgende Gefühle ausgedrückt hat. Wie hat es sich bewegt? Wie war seine Körperhaltung, wie seine Mimik?

Bei: Freude? Angst? Wut?

Papperla PEP Einführung 2021 / Rytz Fachstelle PEP | pepinfo.ch 11

11

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

Dialog über Gefühlsausdruck

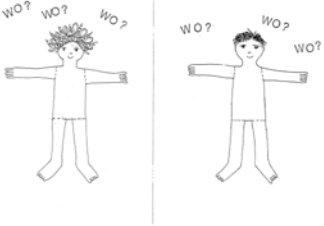
- Was macht dich wütend – fröhlich - traurig?
- Wie sieht man es dir an, dass du wütend, fröhlich, traurig bist – zeig es uns und wir erraten dein Gefühl.
- Sieht man es deiner Mutter, deinem Vater, deiner Schwester, deinem Bruder an, wenn sie fröhlich, wütend oder traurig sind? Woran siehst oder merkst du es?

Papperla PEP Einführung 2021 / Rytz Fachstelle PEP | pepinfo.ch 12

12

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

Praxisbeispiel: Körperwahrnehmung



Papperla PEP Einführung 2021 / Rytz Fachstelle PEP | pepinfo.ch 13

13

PEP Prävention Essstörungen Präaxisnah

Gefühle im Körper lokalisieren

Papperla PEP Einführung 2021 / Rytz Fachstelle PEP | pepinfo.ch 14

14

nervös

15

Zornig

16

PEP Prävention Essstörungen Präaxisnah

Praxisbeispiel: verschiedene Gefühle

- Lied *Frau Lila* hören
- Gefühle körperlich ausdrücken
- Minibook falten und mit Bleistift zu jedem Gefühl sich selbst zeichnen

Papperla PEP Einführung 2021 / Rytz Fachstelle PEP | pepinfo.ch 17

17

d Frau Lila

Renée Uetzi

Zeichnungen von Kindergartenkindern zum Lied Frau Lila

2. Es kribbelt und tropfen,
 kribbelt und es tropfen,
 aber plötzlich schme ich ein Füllchen da verfte,
 es läuft zu mir hin.
 3. Es kribbelt und tropfen,
 kribbelt und es tropfen,
 aber plötzlich schme ich ein Füllchen da verfte,
 es läuft zu mir hin.
 4. Es kribbelt und es tropfen,
 kribbelt und es tropfen,
 aber plötzlich schme ich ein Füllchen da verfte,
 es läuft zu mir hin.
 5. Es kribbelt und es tropfen,
 kribbelt und es tropfen,
 aber plötzlich schme ich ein Füllchen da verfte,
 es läuft zu mir hin.

18

- Ich bin so froh ich freu mich so
- Ich bin so traurig
- Ich bin so wütend

Papperla PEP Einführung 2021 / Rytz Fachstelle PEP | pepinfo.ch 19

19

Ausdruck erkennen

20

Spannbreite der Gefühle neugierig erkunden, akzeptieren und tolerieren lernen

Worte, Bilder, Gespräche, Geschichten, Melodien, Rhythmen Körperwahrnehmung Ausdruck durch Bewegung

Akzeptanz, Annäherung Emotions- und Stressregulation

Papperla PEP Einführung 2021 / Rytz Fachstelle PEP | pepinfo.ch 21

21

Gefühle sind vielfältig manche unangenehm manche angenehm - alle gehören zu unserem Leben.

Der Umgang mit Gefühlen ist lernbar.

„Nicht (nur) objektive Gegebenheiten, sondern auch die subjektive Einschätzung dieser Gegebenheiten kennzeichnen Emotionen.“

Papperla PEP Einführung 2021 / Rytz Fachstelle PEP | pepinfo.ch 22

22

Spannbreite der Gefühle erkunden und tolerieren

Gewöhnlich versuchen wir, unangenehme Gefühle möglichst zu vermeiden oder zu kontrollieren und angenehme zu verstärken.

Gefühle haben unterschiedliche Intensitäten und Qualitäten.

- Kinder können diese erkennen, ausdrücken und regulieren
- Das eigene Handeln wahrnehmen und abstimmen lernen
- Gefühle und Reflexion darüber als innerer Kompass erleben

Jedes Gefühl ist einzigartig. Gefühle sind individuelle Reaktionen auf Erlebnisse und Erfahrungen.

Papperla PEP Einführung 2021 / Rytz Fachstelle PEP | pepinfo.ch 23

23

Kinder brauchen Unterstützung von Erwachsenen, die ihnen nahestehen, die sie verstehen, die mit ihnen sprechen und sie respektvoll darin unterstützen zu lernen, positive und negative Gefühle anzunehmen und mit ihnen umzugehen.

Achtsame, dialogische Haltung der Erwachsenen

- Interesse, Neugierde, Forscher*innengeist
- Ein akzeptierendes offenes Ohr
- Im Hier und Jetzt verankert sein
- Innehalten, Raum lassen
- Mitschwingen und gleichzeitig Halt geben
- Offenlassen statt Fixierung (Lösung)

Papperla PEP Einführung 2021 / Rytz Fachstelle PEP | pepinfo.ch 24

24



25

Fragesnack zu Streit und Wut

- Beginnst du manchmal absichtlich zu streiten?
- Mit wem streitest du gerne?
- Wie fühlt sich Streit im Körper an?
- Wie fühlst du dich nach einem Streit?
- Gibt es schlimmen Streit und nicht schlimmen Streit? Was ist anders?
- Was machst du, wenn du merkst, dass jemand wütend auf dich ist?

26

Verhalten der Lehrperson

- Wann und warum greife ich bei einem Konflikt ein?
- Wie fühle ich mich dabei körperlich / emotional?
- Halte ich es aus, nicht einzugreifen?
- Wann gelingt mir dies am besten?
- Wie verhalte ich mich, wenn ich eingreife?

27

Kontakt und Information

<https://pepinfo.ch/de/angebote-pep/papperla-pep.php>

Die nächste Weiterbildung an der FHNW findet voraussichtlich am 8. März und 3. Mai 2023 statt

Möchten Sie gerne den Newsletter zugeschickt bekommen?

Kontaktieren sie uns: papperlapep@pepinfo.ch

28