

Forum Gesundheit Zyklus 1: Vernetzungsgefäß 2

Raus aus dem Notfallmodus- gemeinsam die Selbstregulation
im Schulalltag fördern

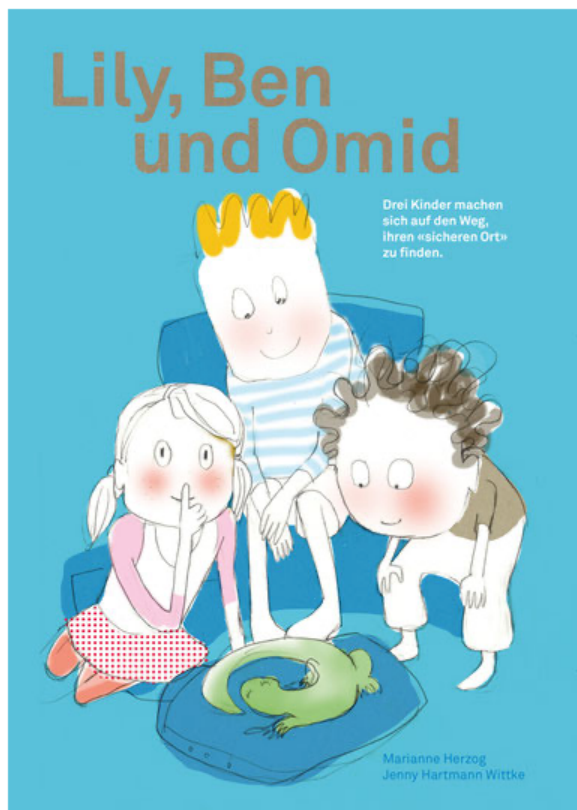
Barbara Bösiger/ Jolanda Lüdi



Echsenpower (Bild, D. Strahm)

Buch:

Lily, Ben und Omid (Marianne Herzog/ Jenny Hartmann Wittke)



Koffer mit Arbeitsmaterialien

<https://www.marianneherzog.com/lily-ben-und-omid/>

Echsentraining (Jolanda)

„Echsentraining“

Ausgangslage: Entscheid für 3-wöchiges time-in des 1. Klässlers
→ Musterdurchbrechung & neue Strategien erarbeiten & sicherer Ort schaffen.

Klasse:

- Geschichte Lily, Ben & Omid
- Sozialtraining mit Blick auf Klassendynamik bei Alarm

Kind:

- Geschichte Lily, Ben & Omid
- Blick auf seine Echse/Gefühle

2 Echsentraining bei Rückkehr

Gefühle, alle sind wichtig
Wahrnehmen, benennen
Strategien entwickeln/planen

- Alle haben ein Sport, Werben Lied, Verse
- Separater Arbeitsplatz
freie Wahl, wann im Klassen Vorband oder einzeln
- Frühzeitiges Signal geben in Form von Echse
- Klare Regel vereinbaren
→ grosse Echse → Rückzug auf Sitzack II, Strobeln
- Gemeinsame Unternehmung
Cooking / Musikwerk 200
- Hand
- SSA
- Zeit, Eltern
- Co-Regulation
→ keine Modellkämpfe

Unterstützliche Antennen
Persönliche Strategien zur
Einander unterstützen, Signal

Strategien zur Co-Regulation

CO-REGULATION:

- Perspektivenwechsel
- Atmen
 - auf 10 zählen, w. Retour
- Inneres Mantra
- Abstand schaffen
- Füße stehen / körperliche Marker
- Situation annehmen
 - ↳ nicht sofort Lösung haben
- Zeit lassen / aushalten
- Nissen* hilft
- Vernetzen / Unterstützung holen
- Abgeben
- Schankeln / Synchronisieren
- Knetball, Draht-Ring*

- Verhalten umdeuten
- Bindung

Material

«Gefühlsmonster»



<https://www.lehmanns.ch/page/gefuehlsmonster>

Bewährtes und Stolpersteine

BEWÄHRTES

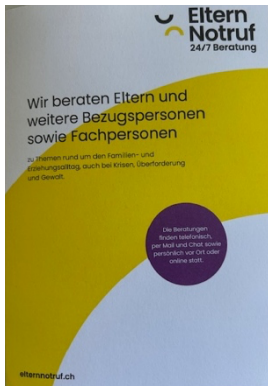
- Innerer Schiedsrichter
- Bild Ballon & praktisch machen
- Perspektivenwechsel 6 9
- Alle Gefühle in unterschiedlichen Farben im Glas visualisieren
- Eltern miteinbeziehen
- Elternabende zu Themen gestalten (Fachstellen)
- Gemeinsame Haltung entwickeln & vertreten
- Schule als sicherer Ort → Rolle der Lehrperson

STOLPERSTEINE

- Psychisch belastete Eltern
- Vernetzung von Eltern mit Fachstellen
- Sprachbarriere

Anlaufstellen für Eltern

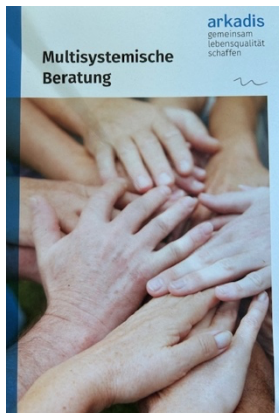
Elternnotruf 0848 354 555
<https://www.elternnotruf.ch>



Fachstelle für Beziehungsfragen Kanton Solothurn
<https://www.fabeso.ch>



Multisystemische Beratung Arkadis
<https://www.arkadis.ch/de/beratung/multisystemische-beratung.html>



Kosten
Die Multisystemische Beratung kostet CHF 150.- pro Stunde. Für Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinden der Sozialregion Untergäu (Boningen, Fülenbach, Gunzgen, Hägendorf, Kappel, Rickenbach, Wangen bei Olten) und der Sozialregion Olten (Olten, Hauenstein-Ifenthal, Trimbach, Winznau, Wisen) sind die Beratungsstunden kostenlos.



Handliche Alltagshelfer im pädagogischen und therapeutischen Kontext mit Hinweisen und Tipps für einen feinfühligem Umgang mit Kindern und Jugendlichen, die unsicher gebunden sind.

Impressum

Titelbild: Nicole Gämperli, nicolegaemperli.ch, Illustration: Claudia Peter-Ruf, claudia.peter@bachtelen.ch

Aufbau und Text: Miriam Czuczor, miriam.czuczor@bachtelen.ch, und Claudia Peter-Ruf, claudia.peter@bachtelen.ch

Druck: City-Offset Grenchen AG, cityoffset.ch

1. Auflage: 40 Exemplare

BACHTELN

Bachtelenstrasse 24

Telefon 032 654 85 11

info@bachtelen.ch

www.bachtelen.ch

BACHTELN



Czuczor / Peter-Ruf

Bindungskarten für Jugendliche

Dieses Kartenset vermittelt Jugendlichen die vier Bindungsstile auf anschauliche Weise. Es beschreibt, wie sie sich im Alltag zeigen und erklärt, wie sie entstanden sind. Zu jedem Stil gibt es passende Karten mit Ideen und Übungen, die helfen, Vertrauen und Nähe zu anderen aufzubauen und persönlich zu wachsen.

Impressum

Aufbau und Text: Miriam Czuczor und Claudia Peter-Ruf
Illustrationen (Bilder): Masha Estermann
Illustrationen (Sketchnote): Claudia Peter-Ruf
1. Auflage: 100 Exemplare

Bachtelenstrasse 24, 2540 Grenchen
Telefon 032 654 85 11
info@bachtelen.ch
www.bachtelen.ch



2025 Bachtelen

Kindliches Verhalten umdeuten

«Kinder machen es so gut, wie sie können.»



«Wenn man ein Kind anders sieht, dann sieht man ein anderes Kind.»

Wenn das Verhalten des Kindes herausfordert, können Erwachsene zu "Stress-Detektiven" werden.

- Stressfaktoren finden → Sie reduzieren
- Unbefriedigte Bedürfnisse finden → Sie befriedigen
- Fehlende Fähigkeiten finden → Sie beibringen

Wenn reduzieren, befriedigen oder beibringen nicht geht → Gefühle des Kindes (z.B. Wut, Trauer, Frustration) anerkennen und das Kind im Umgang mit diesen Gefühlen begleiten.



Video

«Wuttreppe»

Kanal: Der Kinderschutzbund Bundesverband e.V.



Starke Eltern – Starke Kinder - Erklärfilm: Mit Wut umgehen



Der Kinderschutzbund Bundesverband e.V.

542 Abonnenten

Abonnieren



43



Teilen



Speichern



4659 Aufrufe vor 3 Jahren

Starke Eltern – Starke Kinder - Erklärfilm: Mit Wut umgehen



Der Kinderschutzbund Bundesverband e.V.

542 Abonnenten

Abonnieren



43



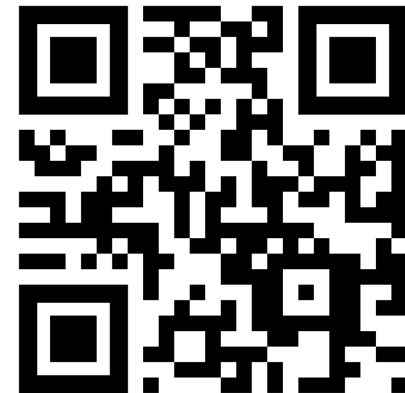
Teilen



Speichern



4659 Aufrufe vor 3 Jahren



<https://www.youtube.com/watch?v=TqfoBlwtDAE>

Video

«**Mein Kind wird so wütend – wie kann ich es unterstützen?**»

Kanal: Akademie für Lerncoaching



Mein Kind wird so wütend - wie kann ich es unterstützen? ⋮

12.792 Aufrufe • vor 2 Wochen

 Akademie für Lerncoaching



<https://www.youtube.com/watch?v=ABlRHxXI-5s>