



Der Gefühls-Surfer-Kurs -

ein Angebot für Klassen, durchgeführt von der Beratungslehrerin Katrin Lange
in Kooperation mit der Klassenlehrkraft

Im Laufe eines Tages werden in jedem Menschen und so auch in einem Schulkind viele Gefühle ausgelöst. Schöne Gefühle aber auch schwierige Gefühle wie Wut, Angst und Traurigkeit. Deshalb ist es sinnvoll, damit umgehen zu lernen und schwierige Gefühle zu regulieren.

Im Gefühls-Surfer-Kurs werden hilfreiche Bilder als Hilfen für die Kinder eingeführt und mit Übungen und Spielen verankert.

Ziel des Kurses ist es, Selbstkontrolle über schwierige Gefühle zu ermöglichen und Wahrnehmung und Ausdruck von positiven Gefühlen zu stärken.

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Entwicklung zu einem starken und zufriedenen Menschen.

Der Gefühlssurfer-Kurs wird auf Anfrage in ca. 6-8 einstündigen Terminen gemeinsam mit der Klassenlehrkraft durchgeführt. Seit dem Schuljahr 2021 /22 hat der Kurs jährlich mit 3-4 Klassen stattgefunden.

Im Anschluss werden die Inhalte in der Schule regelmäßig in schwierigen Situationen und im Klassenrat aufgegriffen und vertieft.

Ein Thematisieren im Familienleben hilft den Kindern zusätzlich, die Gefühls-Surfer-Tricks regelmäßig anzuwenden und Sicherheit zu gewinnen.