

UND DU SO?

Psychische Gesundheit
bei Kindern und Jugendlichen

Hosensack-Methode GEFÜHLS-ABC «UND DU SO?»

• ZIEL

Kinder und Jugendliche setzen sich mit ihrer Gefühlswelt auseinander und lassen die anderen daran teilhaben. Diese Methode dient der Förderung der psychischen Gesundheit in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit. Sie braucht keine oder höchstens minimale Vorbereitungszeit.

• ZEIT

15 – ca. 45 Minuten

• ORT

drinnen

• ANZAHL KINDER / JUGENDLICHE

2 – ca. 4

• MATERIAL

F4-Plakat «ABC der Emotionen» der Kampagne «Wie geht's dir?», Dartpfeile

• UMSETZUNG

Das Plakat «ABC der Emotionen» der Kampagne «Wie geht's dir?» wird an einem geeigneten Ort aufgehängt. Die Kinder / Jugendlichen treffen sich beim Plakat und erhalten je 3 Dartpfeile. Person A wirft ihre drei Dartpfeile und lässt diese stecken. Die Kinder / Jugendlichen schauen sich gemeinsam die «getroffenen» Gefühle an und wählen eines aus. Zu diesem ausgewählten Gefühl erzählen alle eine kurze Anekdote aus ihrem Leben. Danach kommt Person B an die Reihe. Das Spiel wird fortgesetzt, bis alle an der Reihe waren. Die Anzahl gespielter Runden ist offen.



Weitere Methoden

Varianten

- Nachdem Person A ihre drei Dartpfeile geworfen hat, wählt sie alleine eines der drei «getroffenen» Gefühle aus und alle anderen erzählen zu diesem Gefühl eine Anekdote. Das Spiel wird fortgesetzt, bis alle an der Reihe waren.
- Die Kinder / Jugendlichen wählen ein aktuelles Gefühl aus und versuchen mit ihren Pfeilen dieses Gefühl zu treffen. Danach erzählen sie die Geschichte dazu.
- Die Kinder / Jugendlichen versuchen mit ihren 3 Dartpfeilen diejenigen Gefühle zu treffen, welche sie am liebsten haben. In der nächsten Runde versuchen sie diejenigen Gefühle zu treffen, welche sie am wenigsten mögen.

Bern, August 2024
Konzept / Text: konkret bewegt AG,
DOJ und Fachpersonen der OKJA