



Emotionsregulierung

Emotionen sind im Schulalltag ein nicht zu vernachlässigender Faktor! Sie beeinflussen die Motivation, die Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft von Schüler*innen und können somit zu wichtigen Voraussetzungen für einen gelingenden Unterricht werden. Im Lauf eines Schulalltages erleben sowohl Lehrkräfte als auch Kinder und Jugendliche eine große Bandbreite unterschiedlicher Emotionen, ausgelöst durch kritische oder erfreuliche Situationen, die die Produktivität hemmen oder fördern können.

Das Ziel dieser Fortbildung ist es, Regulationsstrategien kennenzulernen und gezielt im Unterricht anzuwenden. Wir vermitteln Ihnen, wie Sie Schüler*innen dabei unterstützen können, eigene Gefühle zunächst zu benennen, um sie dann in Bezug zum sozialen Kontext zu setzen und ggf. zu dämpfen oder in ihrer Bedeutung und Berechtigung zu relativieren. Der Erwerb von Strategien zur Selbstregulation kann in der Schule in allen Fächern gezielt unterstützt werden.

Sie erproben in dieser Fortbildung konkrete Methoden und Übungen, um Emotionen im Unterricht aufzugreifen und positiv zu nutzen.

- Wahrnehmung und Benennung von Gefühlen
- Sozialverträgliches Umlenken oder Ausagieren
- Integration in das alltägliche Unterrichtsgeschehen
- Außerunterrichtliche Maßnahmen (Pausenspiele, Theaterpädagogik usw.)