

Prinz Edmont 1. Klasse: interaktives Erzähltheater

Orientiert an dem **FAUSTLOS-Programm** des Heidelberger Präventionsinstituts begleitet die Schulsozialarbeit die Kinder während des Schuljahres mit einem Erzähltheater, in deren Mittelpunkt ein „Prinz Edmont“ steht.

Es geht dabei um die drei Themenbereiche: Einfühlungsvermögen, Impulskontrolle sowie den Umgang mit Ärger und Wut.

Im **1. Teil** der Geschichte geht es darum

- Gefühle zu erkennen
- wahrzunehmen, wie andere Menschen sich fühlen
- Mitgefühl zu entwickeln

Im **2. Teil** geht es darum problematische Situationen zu bewältigen und Lösungswege zu finden.

Neben vielen anderen Möglichkeiten können folgende Schritte beim Umgang mit Problemen hilfreich sein und entsprechende Lösungsansätze entwickelt werden.

- Was ist das Problem? Wofür brauchen wir eine Lösung?
- Welche Lösungen fallen uns dafür ein?
- Wir entscheiden uns für eine Lösung und probieren sie aus.
- Funktioniert die Lösung? Wenn nicht, was können wir jetzt tun?

Im **3. Teil** wird geht es darum Impulse zu kontrollieren und mit Ärger und Wut umzugehen. Dafür muss man den Ärger erkennen und verstehen.

Neben vielen anderen Möglichkeiten kann anhand folgender Schritte der Umgang mit Ärger und Wut eingeübt werden:

- Wie fühlt sich mein Körper an? (Welche körperliche Anzeichen nehme ich wahr, wenn ich ärgerlich oder wütend bin?)
- Wie kann ich mich beruhigen?
Beispielsweise:
 - Ich hole dreimal tief Luft.
 - Ich zähle langsam rückwärts.
 - Ich denke an etwas Schönes?
 - Ich sage zu mir selbst: „Beruhige Dich.“
 - Ich mache einfach *Pause!*
- Denk dann darüber nach, was dich so ärgerlich macht.
- Welche Lösungen fallen dir ein? Entscheide dich und probiere sie aus. So, wie du es bereits kennst.

Es ist in Ordnung ärgerlich oder wütend zu sein. Entscheidend ist, wie jemand dabei handelt. Schubsen, schlagen, beleidigen oder etwas kaputt machen ist nicht in Ordnung.

