

Emotionsregulationstraining für Grundschulkinder in der Gruppe

Ein verhaltenstherapeutisches Gruppenangebot zur Förderung emotionaler Kompetenzen

Wenn Gefühle stürmisch werden...

Wutausbrüche, die wie aus dem Nichts kommen? Eine tiefe Traurigkeit nach kleinen Enttäuschungen? Oder lähmende Ängste vor neuen Situationen wie Klassenarbeiten oder dem Arztbesuch? Für Kinder im Grundschulalter ist es eine enorme Entwicklungsaufgabe, intensive Gefühle zu verstehen, zu kanalisieren und angemessen zu regulieren. Oft geraten dabei auch Eltern an ihre Belastungsgrenzen.

Hier setzt unser strukturiertes Emotionsregulationstraining (ERT) an. Es bietet Kindern einen geschützten und spielerischen Raum, in dem sie lernen, ihre eigenen Emotionen frühzeitig wahrzunehmen und mit gezielten, kindgerechten Werkzeugen selbstständig zu lenken. Statt von Gefühlen überwältigt zu werden, erlangen die Kinder aktive emotionale Kontrolle und Selbstwirksamkeit.

Das Gruppenerlebnis in Ruhe gestalten

Kleingruppe von drei bis sechs Kindern: Kinder lernen besonders leicht durch Modelllernen und im Austausch mit Gleichaltrigen. Im vertrauensvollen Stuhlkreis der Kleingruppe von drei bis sechs Kindern erleben sie, dass sie mit ihren emotionalen Stürmen nicht alleine sind. Das baut Schamgefühle ab und stärkt das Selbstwertgefühl nachhaltig.

Dauer von 90 Minuten je Sitzung: Um dem therapeutischen Bedarf gerecht zu werden und jedes Kind optimal einzubinden, dauert jede unserer sechs Sitzungen volle 90 Minuten. Dies garantiert ein absolut stressfreies, entschlusigtes Miteinander. Es bleibt reichlich Zeit, um Vorlesegeschichten (wie den Seelenvogel) anzuhören, eigene Gefühlsbilder zu malen, Entspannungsübungen durchzuführen und in Rollenspielen mit Handpuppen alltagsnahe Strategien zu üben.

Zielgruppe	Sitzungen	Gruppengröße	Dauer	Start
Grundschulkinder	sechs wöchentliche Termine	drei bis sechs Kinder	90 Min. pro Sitzung	startet in regelmäßigen Abständen neu

Unsere fünf bewährten Gefühlswerkzeuge

Eins. Das Gefühlslenkrad

Situationsselektion & -modifikation

Wie ein geschickter Autofahrer lernt das Kind, schwierige emotionale Situationen vorausschauend auszuwählen, sie aktiv zu verändern oder ihnen bewusst auszuweichen, um Eskalationen im Alltag zu vermeiden.

Zwei. Der Gefühlsscheinwerfer

Aufmerksamkeitslenkung

Kinder lernen, ihren inneren Scheinwerfer bewusst wegzulenken von beängstigenden oder frustrierenden Reizen (wie einer Spritze beim Arzt) hin zu beruhigenden, positiven Details in der Umgebung.

Drei. Die Gefühlsbrille

Kognitive Veränderung

Über spannende Gedankenexperimente erfahren Kinder die Kraft ihrer Gedanken. Sie üben, die düstere Brille abzusetzen und durch positive 'Rosa Gedanken' Situationen neu und funktional zu bewerten.

Vier. Der Gefühlsaufheller

Reaktionsmodulation

Mit Traumreisen in Fantasiewelten, bewegungsreichen Ausgleichsspielen und dem Finden persönlicher Kraftquellen lernen die Kinder, körperliche Anspannung und aufgestautes Unwohlsein sanft abzubauen.

Fünf. Die Gefühlsampel

Emotionsbezogenes Problemlösen

Der rote, gelbe und grüne Kreis dient als klarer Wegweiser bei akuten Konflikten: Innehalten bei Rot, Gefühle benennen & Ideen sammeln bei Gelb, und die beste Lösung mutig umsetzen bei Grün.

Wie geht es jetzt weiter?

Die Gruppensitzungen werden von einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Schwerpunkt Verhaltenstherapie, geleitet. Da die Plätze aufgrund der kleinen Gruppengröße von maximal sechs Kindern stark limitiert sind, ist ein vorheriges, persönliches Erstgespräch erforderlich. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Fragen, Beratung & Anmeldung

Weis Psychotherapie

Alena Weis (Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin)

Bahnhofstraße 5b · 26655 Westerstede

Telefon: 04488 – 52 02 803 · Fax: 04488 – 52 02 895

E-Mail: info@weis-psychotherapie.de · Website: weis-psychotherapie.de

Telefonische Sprechzeiten: Donnerstags von 15:30 – 17:30 Uhr



Praxis-Website
scannen