

Gefühle.
Leben.
Lernen.

Kantonaler Elternbildungstag online

20. Juni 2020

Workshop:

**Kinderleichter Umgang mit Trauer,
Abschied & Co.**

Monica Lonoce

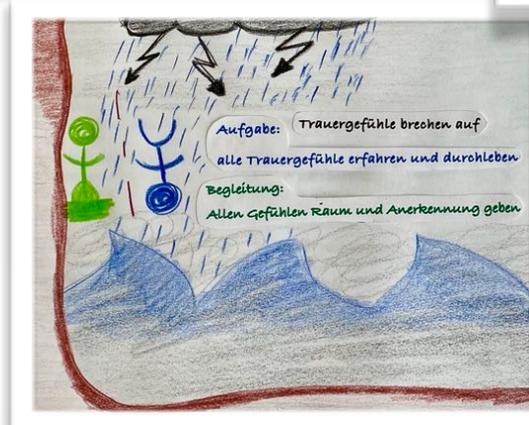
www.emotionskultur.ch



Kinderleichter Umgang mit Trauer, Abschied & Co.

- Einblick in einen Trauerprozess
- Einblick in die Methode
Gefühle.Leben.Lernen. GLL®
- Emotionskultur in der Familie:
mit Kindern über Gefühle sprechen
- Kurze Übung mit GLL
und Abschluss





Kindertrauergefühle begleiten

Damit Kinder sich zurecht finden in ihrem heftigen Gefühlserleben bei Verlustsituationen, brauchen Sie ein begleitendes Umfeld, das ihnen dabei hilft:

- Ihre Gefühle zu verstehen und sie einordnen zu können
- Ihre Gefühle kreativ und individuell ausdrücken zu können in einem geschützten Raum
- Erwachsene, die ihnen das Gefühl von Richtigkeit und von Sicherheit vermitteln in ihrem Prozess.

Die vier Aufgaben der Trauer

Es geht darum, Ihr Kind beim Erfüllen der vier Traueraufgaben zu unterstützen:

- Die Realität angemessen aufzeigen
- Den vielfältigen Trauergefühlen Raum und Anerkennung geben
- Anpassungsleistungen an eine Welt, in der das Verlorene fehlt, unterstützen und anerkennen
- Erinnerungen ermöglichen

Gefühle.
Leben.
Lernen.



Gefühle.Leben.Lernen.® GLL

Herz-gefühle

als Grundlage aller
Verbindungen.

Wut-gefühle

um Lebens-Grenzen
zu erhalten.

Trauer-gefühle

um mit Veränderungen
leben zu können

Gemeinschaft-gefühle

für Dazugehörigkeit
und Mitgefühl

Triumph-gefühle

als Kraft für neue
Herausforderungen

HerzGefühle

In der Mitte meines Herzens bin ich - da ist mein Platz!

Um mich herum hat es Platz für geliebte, für mich wichtige Menschen und Tiere - das können auch verstorbene Menschen oder Tiere sein

In meinem Herzen haben vielleicht noch andere Sachen einen Platz, die „mir am Herzen liegen“ - für die ich „mit Herzblut“ einstehe - für die „mein Herz schlägt“, z.B. Hobbys, Natur...

HerzGefühle erlebe ich immer dann, wenn ich etwas für mich tue, was mir gut tut, etwas was ich liebe und wenn ich ganz für mich bin und sein kann.



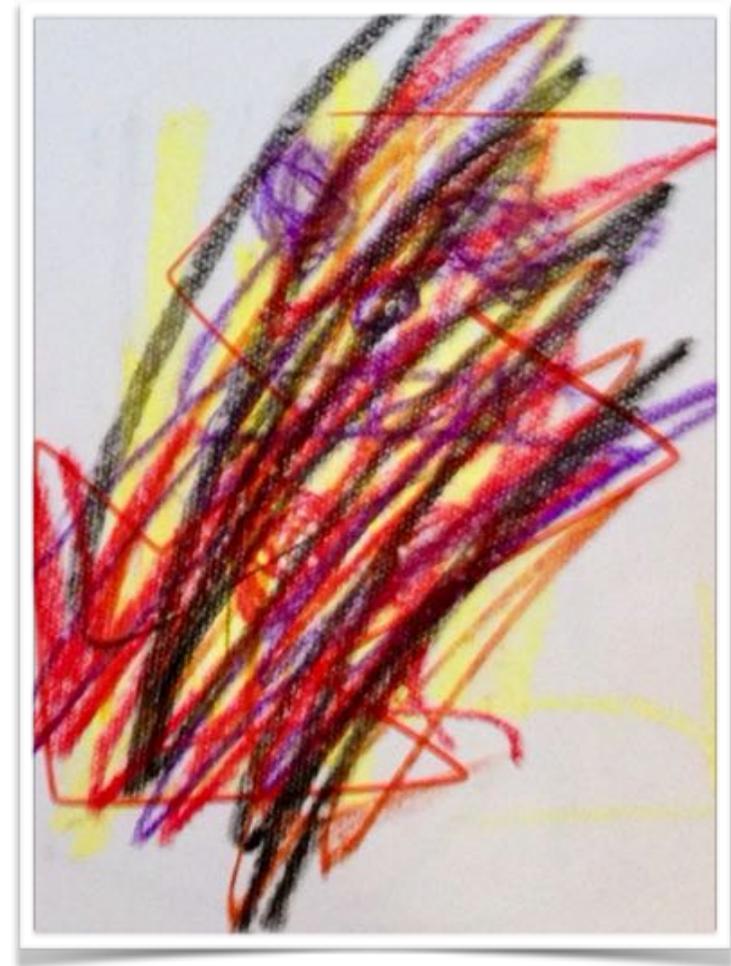
WutGefühle

In einem ruhigen Moment kann ich mein Wutgefühlbild malen.
Wie zum Beispiel Dinge, die mich sehr wütend machen. Oder
ich male ein Bild, wie mein Wutgefühl aussieht.

Manchmal weiss ich nicht genau, warum ich so wütend werde,
aber ich weiss, wie meine Wut sich anfühlt und das kann ich
malen.

Dann kann ich es einfacher jemandem zeigen und über diesen
Moment sprechen.

Wutkraft ist immer dann da, wenn meine Grenzen verletzt
werden.



TrauerGefühle

Tränen kann man weinen und man kann sie malen.

In mein Tränenbild kann ich das hinein malen, was mich sehr traurig macht.

Oder ich kann malen, wie mein Trauergefühl aussieht

TrauerGefühle erlebe ich immer dann, wenn etwas, was für mich sehr wichtig ist, nicht mehr so ist, wie es sein sollte.



GemeinschaftGefühle

In den Kreis male ich ein Bild mit den Menschen oder Momente wo ich zusammen mit anderen etwas in der Gemeinschaft erlebt habe. Dort wo wir zusammen gehören und uns sicher fühlen.

Gemeinschaftgefühle sind immer dort, wo ich dazu gehöre und sicher bin. Zum Beispiel.....



TriumphGefühle

Der Triumphstern zeigt etwas, das ich unbedingt erreichen oder gelernt habe. Etwas, wofür ich oder andere viel eingebracht haben. Mein Triumphgefühl zeigt wie es sich für mich anfühlt.

Triumphgefühle sind immer dann da, wenn mir etwas gelungen ist, auf das ich sehr stolz bin. Etwas wo ich viel Freude und Glück erleben, wenn ich daran denke. Zum Beispiel.....



Über Gefühle sprechen lernen

Mit Hilfe von Gefühls-Formen
machen wir Gefühle

Verstehbar
Handhabbar
Sinnhaft

Beim Erzählen und beim Zuhören
mit Schutzregeln bekommen
Gefühle Raum für Ausdruck,
einen klaren Ort
für Verbindung und Empathie



Übung zu zweit in 10 Minuten:

Mit GLL etwas über meine Gefühle erzählen....

Wählen Sie spontan zwei/drei Formen aus und erzählen Sie ganz kurz etwas dazu..... Sie haben nur ein paar Minuten.....

- Extrem wütend in der Welt macht mich...
- Kürzlich musste ich von der Vorstellung Abschied nehmen, dass...
- sehr stolz in meinem Leben bin ich auf...
- Ganz mit mir verbunden fühle ich mich, wenn....
- mein schönstes Gemeinschaftgefühl ist, wenn



Das GLL - Hilfsmaterial und Angebot...

wurde entwickelt aus der Praxis für den Alltag in der Familie, Schule und überall, wo Menschen zusammen leben, lernen, arbeiten.

Im **GLL-Workbook** ist die Methode mit vielen Vorlagen und Beispielen in 12 Kapiteln ausführlich beschrieben. Das Workbook können Sie einfach und kostenlos auf der Webseite www.emotionskultur.ch als pdf-Beiträge herunterladen.

Zur Methode GLL und zum Workbook gehört das **Bilderbuch „Marco entdeckt seine Gefühle“**. Sie können es auf der Webseite ganz einfach bestellen.

In einem **Tageskurs „GLL-Basics“** lernen sie die Methode direkt in der Selbsterfahrung kennen, mit vielen Einblicken und Beispiele für den Alltag. Sie können ihre individuellen Anliegen für Familie und Beruf an diesem Kurstag bearbeiten.

Mit einer **GLL-Trauer- und Prozessbegleitung erleben** Sie einen Entwicklungsprozess für Ihre persönliche Emotionskultur. Sie nehmen von Vergangenen Abschied und bekommen neuen Raum für sich selbst und Ihre Lebenssituation.

Fragen Sie mich einfach über die **Kontakt**daten auf der **Webseite** an.
www.emotionskultur.ch

