SCHOOL-SCOUT.DE

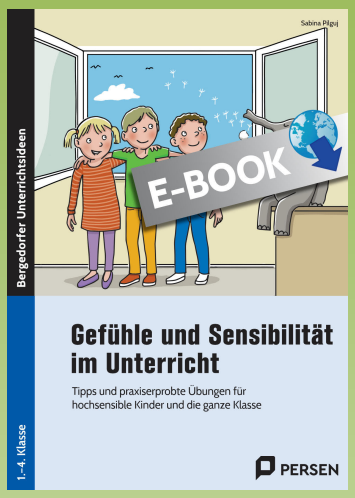
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Gefühle und Sensibilität im Unterricht

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 4
Was ist Hochsensibilität? 5
Hochsensibilität bei Kindern 8
Tipps zum Umgang mit hochsensiblen Kindern im Unterricht 10

Gefühle 14
Sanvi – ein sensibler Elefant 14
Meine Gefühle 15
Bewegungsübung: Gefühle 16
Gefühle kann man sehen 17
Sorgenpuppen 18
Fantasiereise Sorgenpuppe 19
Fantasiereise Gogo, der Gorilla 21
Wutenergie-Abbau-Übungen 23
Reden hilft 24
Sonnenblume 25
Miteinander 26

Sensibilität 27
Meine und deine Gefühle sind wichtig 27
Sensibel – hochsensibel 28
Redewendungen 29
Sensible Kinder: Steckbriefe 31
Die fünf Sinne 32
Ungerechtigkeit 33
Für sich einstehen 35
Angsthase – Muthase 37

Wertschätzung 39
Ich bin okay so, wie ich bin 39
Ich-mag-mich-Brief 40
Übung: Ich mag an dir 42
Freundschaftsbrief 43
Lieblingsmensch 45
Übung: Ein Gruß an den Tag 46

Literaturverzeichnis 48

© PERSEN Verlag

Vorwort

Die Fähigkeit, Gefühle zu erkennen, zu benennen und zu reflektieren, muss erlernt werden. Dabei geht es auch immer um die *Akzeptanz* der eigenen Gefühle und die der anderen. Die damit verbundene Sensibilität und Wertschätzung für sich und für andere trägt zudem maßgeblich für ein harmonisches, zwischenmenschliches Zusammenleben und somit zur Lebenskompetenz bei.

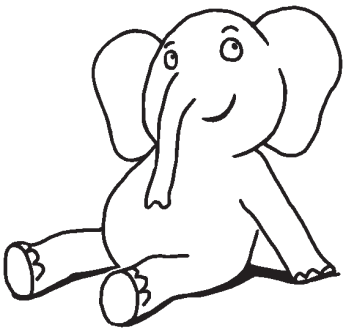
Kinder mit einer besonderen angeborenen Gefühlsintensität gehören zu der Gruppe der Hochsensiblen. Da hochsensible Kinder sehr offen sind für äußere Reize und damit Gefühle sehr intensiv erleben, decken diese Materialien sich im besonderen Maße mit dem Bedürfnis hochsensibler Kinder: in ihren Gefühlen ernst genommen zu werden, um Selbstakzeptanz entwickeln und ihrer eigenen Wahrnehmung trauen zu können. Auch normalsensible Kinder profitieren im gleichen Maße von den Unterrichtsmaterialien und Übungen.

Ich gehöre zu den Menschen, die von Geburt an hochsensibel sind. Da es mir als hochsensible Person ein besonderes Anliegen ist, über *Hochsensibilität* zu informieren und entgegen eines immer stärker werdenden *Modehypes* um das Thema aufzuklären, folgen in einem theoretischen Teil Informationen zum Thema Hochsensibilität im Allgemeinen sowie Beispiele, wie sich Hochsensibilität bei Kindern zeigen kann und in Bezug auf die Besonderheiten, die sich daraus für den Schulalltag ergeben.

Das Thema *Hochsensibilität* ist sehr komplex. Dieser Band bietet eine gute Übersicht mit den wichtigsten Informationen zum Einstieg. Damit ist das Thema jedoch nicht ausgeschöpft. Ich erinnere mich noch sehr gut an einen vierstündigen wissenschaftlichen Vortrag von Frau Prof. Dr. Margrit Schreier, der sehr spannend und informativ war. Trotz der Informationsfülle hatte ich das Gefühl, sie hätte noch weitere vier Stunden sprechen können, um noch weiter in das Thema einzusteigen. Damit möchte ich beschreiben, wie komplex das Thema *Hochsensibilität* ist.

Wissenschaftliche Ansätze sind mir sehr wichtig. Diese Grundlagen verbinde ich mit meinem Erfahrungsschatz als Hochsensible und als Dozentin zum Thema *Hochsensible Kinder im Schulalltag*.

Sie finden in einem zweiten Teil Kopier- und Unterrichtsmaterial zu den Themen *Gefühle*, *Sensibilität* und *Wertschätzung*. Hier begleitet der Elefant Sanvi, als sensibles Tier, die Kinder und stellt Fragen, gibt Tipps oder verrät seine eigenen Geheimnisse.



Ich wünsche Ihnen ein sensibles Miteinander.

Ihre Sabina Pilguj

© PERSEN Verlag

Was ist Hochsensibilität?

Mimose, *Sensibelchen*, *Weichei!* – Die Liste der Bezeichnungen für sensible Menschen ist lang und ebenso verletzend. Dabei bringt Ernst Ferstl es auf den Punkt:

„Sensible Menschen haben es schwerer: Was anderen leidtut, tut ihnen bereits weh.“[1]

Dieses Zitat verdeutlicht die Gefühlstiefe sensibler Menschen. Hinzu kommt ein Begriff, der gerade einen *Modehype* erfährt, oft falsch verwendet und manchmal als Erklärungsansatz für Erziehungsdefizite oder andere Auffälligkeiten genutzt wird: *Hochsensibilität*. Doch was ist *Hochsensibilität*?

Hochsensibilität beschreibt eine angeborene Charaktereigenschaft und ist ein besonderes Persönlichkeitsmerkmal, welches sich durch eine besonders intensive Wahrnehmung auszeichnet. Die amerikanische Psychologin Elaine Aron prägte den Begriff „Highly Sensitive Person“[2], kurz: HSP. Laut ihr sollen 15 bis 20 Prozent der Menschen HSP sein und somit zu der Gruppe der Wahrnehmungssensiblen gehören.

Elaine Aron und ihr Mann Arthur Aron haben das Konstrukt der Hochsensibilität (*sensory processing sensitivity)* begründet. Elaine Aron definierte den Begriff *High Sensitivity* anhand des Persönlichkeitsmerkmals *High Sensory-Processing-Sensitivity* (dt: *Sensitivität für sensorische Verarbeitungsprozesse*). Damit wird eine bestimmte Form von Reizverarbeitung im Gehirn beschrieben. Sie fasste die Indikatoren unter dem Akronym „DOES“[3]. Dieses bedeutet, dass Reize bei Hochsensiblen *anders,* aber nicht besser verarbeitet werden: Hochsensible Menschen können also nicht besser riechen, schmecken, sehen, hören oder fühlen.

Ihre visuelle, auditive, taktile, olfaktorische, gustatorische Wahrnehmungsverarbeitung und die der Gefühle können dabei in unterschiedlicher Ausprägung betroffen sein. Ebenso kann sich die *Wahrnehmungsverarbeitungssensibilität* sehr individuell und facettenreich zeigen.

Hierzu möchte ich ein paar ausgewählte Beispiele aufzeigen, die ich selbst von mir kenne und die aus meiner Beispielsammlung sind, die wiederum Rückmeldungen und Berichte der Teilnehmenden aus meinen Seminaren und Fortbildungen beinhalten:

[1] Ferstl, Ernst (2004): 39.
[2] https://hsperson.com/faq/evidence-for-does/, 10.08.2021; 09:54h.
[3] ebd.

© PERSEN Verlag

Visuelle Wahrnehmung

- Das Sehen, die visuelle Wahrnehmung mit den Augen, kann für Hochsensible manchmal eine ganz schöne Herausforderung sein und als anstrengend empfunden werden. Die vielen visuellen Eindrücke wollen verarbeitet werden.
- Helles Licht blendet schnell, Neonlicht oder flackernde Deckenbeleuchtung wird als störend empfunden.
- Schnell aneinandergereihte Bilder, wie es in Filmen oftmals üblich ist, empfinden viele Feinfühler und Feinfühlerinnen als unangenehm und anstrengend. Die Augen scheinen schneller zu ermüden.

Auditive Wahrnehmung

- Das Hören, die auditive Wahrnehmung, zeigt sich bei Hochsensiblen sehr unterschiedlich und ambivalent. Einerseits können einige Kinder sehr laut sein, aber durch die allerfeinsten Töne in Stress geraten.
- Bestimmte Töne werden als unangenehm empfunden, wie beispielsweise das Surren des Halogenlichtes, das Kratzen auf Styropor, leises Schmatzen, das Ticken einer Uhr, die Geräusche der Schulkreide auf der Tafel.
- Laute Geräusche werden oftmals als extrem störend wahrgenommen.
- Leise, monotone Geräusche können die Konzentrationsfähigkeit erheblich stören.

Taktile Wahrnehmung

- Die Wahrnehmung der Oberflächensensibilität der Haut, also der Tast- und Empfindungssinn, ist bei Hochsensiblen oftmals sehr ausgeprägt. Einige haben sehr empfindsame Rezeptoren der Haut und reagieren sehr sensibel auf verschiedene Reize, wie Berührung, Druck, Temperatur, die Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit und Schmerz.
- Kleidung wird manchmal als sehr unangenehm, störend empfunden: Hosen dürfen keine Knöpfe haben, Sockennähte drücken, Waschschilder scheuern, Wolle am Hals kratzt, ein Schal drückt am Hals, dicke Winterkleidung ist störend, Schuhe fühlen sich einengend und drückend an.
- Alles wirkt empfindsamer, grobe Berührungen sind kaum auszuhalten, selbst kleinste Wassertropfen auf der Haut werden beim Duschen als unangenehm empfunden, Kälte oder auch Wärme werden unterschiedlich wahrgenommen und können Stressfaktoren sein. Ebenso intensiv ist das Schmerzempfinden.
- Hochsensible sind oft sehr zugluftempfindlich, daher haben sie gern einen zugluftfreien Platz, aber gern mit Fensterblick.

© PERSEN Verlag

Olfaktorische Wahrnehmung

- Intensive Gerüche aller Art, wie beispielsweise Düfte, Parfüm, Farben, Raumluft in Schuhgeschäften oder Möbelhäusern, intensiv riechende Blumen, Waschpulver mit Duft, Weichspüler, der Geruch neuer Kleidung, Leder, werden als unangenehm empfunden und können schnell Kopfschmerzen oder Unwohlsein auslösen.

Gustatorische Wahrnehmung

- Einige Nahrungsmittel werden aufgrund von Geruch und Geschmack verweigert.
- Hochsensible Kinder beschreiben einige Lebensmittel als unangenehm, weil sie auf der Zunge oder im Mund *brennen*. Der gut gefüllte Teller, mit beispielsweise Kartoffeln, Gemüse, Fleisch und Soße, wird bemäkelt, es darf sich möglichst nicht vermischen und alles wird am liebsten einzeln gegessen. Einige hochsensible Kinder mögen keine Aufläufe oder Vermischtes.

Gefühlswahrnehmung

- Die Gefühlswahrnehmung bei Hochsensiblen ist sehr intensiv. Dies bezieht sich auf die positiven sowie auf die negativen Gefühle: Sie können eine sehr tiefe Freude, aber auch tiefe Traurigkeit empfinden.
- Hochsensible fühlen aber nicht nur ihre eigenen Sinnesempfindungen, sondern sie spüren ebenfalls die Gefühle der Mitmenschen. Sie können sehr intensiv die Gestik und Mimik des Gegenübers lesen. Sie erkennen allerfeinste Widersprüche und können scheinbar zwischen den Zeilen lesen. Hochsensible erfassen meistens sofort, wenn jemand beispielsweise lächelt, aber dies kein *echtes* Lächeln, sondern nur ein Höflichkeitslächeln ist. Sie nehmen sofort wahr, wenn jemand nicht authentisch ist.
- Hochsensible Menschen verfügen über eine enorme Verarbeitungstiefe: Dies kostet viel Energie und kann dazu führen, dass HSP sich ihrer Gabe regelrecht ausgeliefert fühlen. Die Psychologin und Autorin Sylvia Harke sagt: „In vielen klinischen Studien wird der Cortisolspiegel als Gradmesser für chronischen Stress gemessen. Bei Hochsensiblen wurde festgestellt, dass dieses Hormon dauerhaft erhöht ist und oft nur sehr langsam sinkt, selbst wenn HSP's gerade eine Erholungspause eingelegt haben. Daher ist ein Ausgleich enorm wichtig."[4]

Hochsensibilität kann daher sehr herausfordernd sein und oftmals als anstrengend empfunden werden. Mit ihr gehen allerdings auch sehr viele positive Eigenschaften einher: Hochsensible Menschen sind besonders kreativ und bedienen sich daher auch kreativer Lösungsstrategien. Viele haben eine ganzheitliche, übergeordnete Denkweise, d. h., sie beziehen viele unterschiedliche Betrachtungsweisen und/oder Aspekte in ihre Überlegungen mit ein und sind sehr genau und gewissenhaft. Sie sind in Bezug auf sich und auf andere sehr feinfühlig und empathisch. Zusammen mit einem ausgeprägten Harmoniebedürfnis sind sie eine Bereicherung für die Gesellschaft. Ihr Humor ist sehr besonders und geht selten auf Kosten anderer.

[4] Harke, Sylvia (2017): 231.

© PERSEN Verlag

SCHOOL-SCOUT.DE

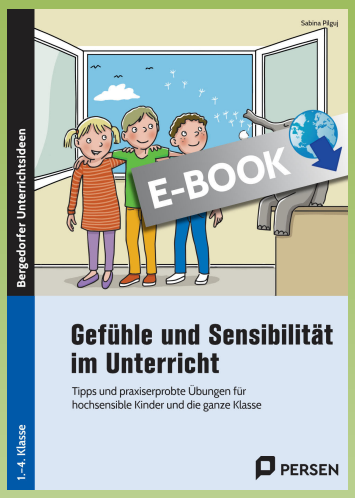
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Gefühle und Sensibilität im Unterricht

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.