



Willkommen Gefühle!

Ein Training zum Umgang mit starken Gefühlen in der Schule

Das Training „Willkommen Gefühle!“ richtet sich an Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren, die Schwierigkeiten im Umgang mit starken Gefühlen in der Schule haben.

Vielleicht kennen Sie diese Äußerungen von Ihrem Kind:

„Es ist so anstrengend, an meinem Platz sitzen zu bleiben.“

„Ich habe Angst, plötzlich drangenommen zu werden.“

„Ich bin so sauer, dass ich alle Stifte durch die Klasse werfe.“

„Andere könnten über mich lachen, wenn ich was Falsches sage.“

„Ich will sofort drangenommen werden, wieso muss ich so lange warten?“

Schulpsycholog*innen fördern in einer Gruppe von 7 Kindern die Wahrnehmung und den Ausdruck von Gefühlen sowie den Umgang mit ihnen im schulischen Alltag.

Entspannung, Freude, Neugier und Überraschung sind genauso Themen des Trainings wie Angst, Wut, Ärger und Ungeduld.

Wir arbeiten u. a. mit Gefühlskarten, Übungen zur Körpersprache, Rollenspielen, Achtsamkeit und Spielen zur Förderung der Emotionsregulation.

In Gesprächen mit Ihnen als Erziehungsberechtigten wird zunächst geklärt, ob das Training sich für Ihr Kind eignet oder andere Unterstützungsformen vorzuziehen sind.

Wann?	7 Termine: 19.01., 02.02., 16.02., 02.03., 16.03., 13.04., 27.04.2027 (jeweils von 15:00 bis 16:30 Uhr)
Wo?	Schulpsychologischer Dienst der Stadt Köln, Jakordenstraße 18-20, 50668 Köln
Anmeldung	Die Anmeldung Ihres Kindes ist bis zum 10.01.2027 möglich. Per Telefon unter 0221/221-29001 oder -29002 oder per E-Mail an schulpsychologie@stadt-koeln.de .