

## Methoden, Übungen und Fördermaterialien (Trauma)

Die folgenden Materialien werden für die (sonder-)pädagogische Förderung empfohlen und stellen eine Auswahl dar. Der Einsatz der Materialien ist vom individuellen Entwicklungsstand der Schülerin bzw. des Schülers oder der Lerngruppe abhängig.

Methoden und Übungen	Inhalt
UNHCR (2016): Flucht und Trauma im Kontext Schule. Handbuch für PädagogInnen.	Grundinformationen zu traumatisierenden Fluchtbedingungen, zur Traumatisierung sowie zu Stabilisierungsübungen und -methoden in der Schule.
Fröhlich-Gildhoff, K.; Kerscher-Becker, J.; Fischer, S. (2020): Prävention und Resilienzförderung in Grundschulen (PRiGS). Ein Förderprogramm. E. Reinhardt Verlag	Grundinformationen zu Schutz- und Risikofaktoren und ihrem Bezug zur Schule. Erläuterung eines Rahmenkonzeptes zur Resilienzförderung an Grundschulen sowie der jeweils zehnteiligen Programmeinheiten für die Klassenstufen eins bis vier.
Croos-Müller, C. (2012): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Kösel Verlag	Es werden 12 einfache Körperübungen anschaulich vorgestellt und die Durchführung erläutert. Diese wirken beispielsweise bei Angst, Panik und Herzklopfen bei Kindern und Jugendlichen entlastend. Die Übungen basieren auf der Body2Brain®-Methode, die von der Autorin entwickelt wurde. Neuropsychologische Erklärungen im Buch erläutern die Wirkungsweise der Übungen, die auf eine Veränderung der Stimmung der Kinder und Jugendlichen mittels einer gezielten körperlichen Intervention abzielt. So kann Selbstwirksamkeit erlebt und Selbstkontrolle erhöht werden. Weitere Bücher der Autorin sind ähnlich aufgebaut und erweitern das Repertoire an nutzbaren Körperübungen.
Unfallkasse NRW (Hrsg.)(2020): Entspannung in der Schule. – Anleitung und Beispiele Abruf: <a href="https://www.schulentwicklung.nrw.de/materialdatenbank/material/view/5327">https://www.schulentwicklung.nrw.de/materialdatenbank/material/view/5327</a>	Auf der Grundlage einer kurzen Einführung zu Stress und Entspannung werden bewährte Entspannungshaltungen in der Schule vorgestellt. Der umfangreiche Praxisteil erläutert sehr präzise Entspannungstechniken in der Praxis vor (Kurzentspannung, Atemübungen, Mandalas, Erzählen, Massage). In einem weiteren Kapitel werden die Entspannungsverfahren Yoga, Shiatsu, Meditation, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training dargestellt.
Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (ISB)(2020): Rituale im Unterrichtsalltag. Bezug: <a href="https://www.ganztag.isb.bayern.de/unsere-veroeffentlichungen/handreichungen-und-broschueren/">https://www.ganztag.isb.bayern.de/unsere-veroeffentlichungen/handreichungen-und-broschueren/</a>	Die Bedeutung von Ritualen und ihr didaktischer Einsatz im inklusiven Unterrichtssetting stehen am Anfang der Broschüre. Danach werden sehr anschaulich Beispiele für Rituale zum Unterrichtsbeginn, zur Kontrolle der Hausaufgaben, vor Proben und vor besonderen Anlässen erläutert (Auswahl). Der Fokus liegt auf der Unterstützung von Schülerinnen und Schülern mit Lernschwierigkeiten und mit sozial-emotionalen Belastungen.

Fördermaterialien	Inhalt
Gräßer, M.; Hovermann, E.; Botved, A. (2020): Therapie-Tools Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche: Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. Beltz Verlag	200 Arbeitsblätter mit Durchführungsbeschreibungen für therapeutische und traumapädagogische Übungen für Kinder und Jugendliche unter den Themen Ressourcendiagnostik, physische und psychische Personenressourcen, Ziele und „Habit Tracker“ (Auswahl)..
Gräßer, M.; Hovermann, E.; Botved, A. (2020): Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche. Beltz Verlag	60 Ressourcenkarten für die therapeutische und traumapädagogische Praxis zur Aktivierung von Ressourcen bei Kindern und Jugendlichen.
Gräßer, M.; Hovermann, E.; Botved, A. (2020): Noch mehr Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche. Beltz Verlag	Ein weiteres Kartenset mit 60 Bildkarten mit für Kinder und Jugendliche. Dadurch gelingt es Kindern und Jugendlichen sich in schwierigen Situationen auf die individuellen Ressourcen zu konzentrieren und Herausforderungen gelassener zu bewältigen.
Bücken-Schaal, M.: 30 Gefühlekarten für Kinder. Don Bosco Verlag	Zur Förderung der sozial-emotionalen Entwicklung dienen diese 30 Gefühlekarten, indem Kinder Gefühle entdecken können. Aus Situationen im Kinderalltag erspüren, benennen und verbalisieren Kinder ihre Gefühle. Eine Infokarte mit Hinweisen zur kindlichen emotionalen Entwicklung ist beigefügt. Nutzung in Grund- und Förderschule, sowie im Förderunterricht.
Scholz, F. P. (2020): Stärken-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche. Beltz Verlag	Mittels der 120 Karten in einer Box können mit Kindern und Jugendlichen leicht Stärken entdeckt werden. Dabei fördert das Entdecken der individuellen Stärken das Selbstwertgefühl. Das Kartenspiel ist für die psychologische und pädagogische Praxis erstellt und fördert auf spielerische Art die Wahrnehmung und das Benennen von Fertigkeiten und Stärken. Es ist im Einzel- und Gruppensetting anwendbar und in drei Altersgruppen ab 7, ab 11 und ab 15 Jahren differenziert.