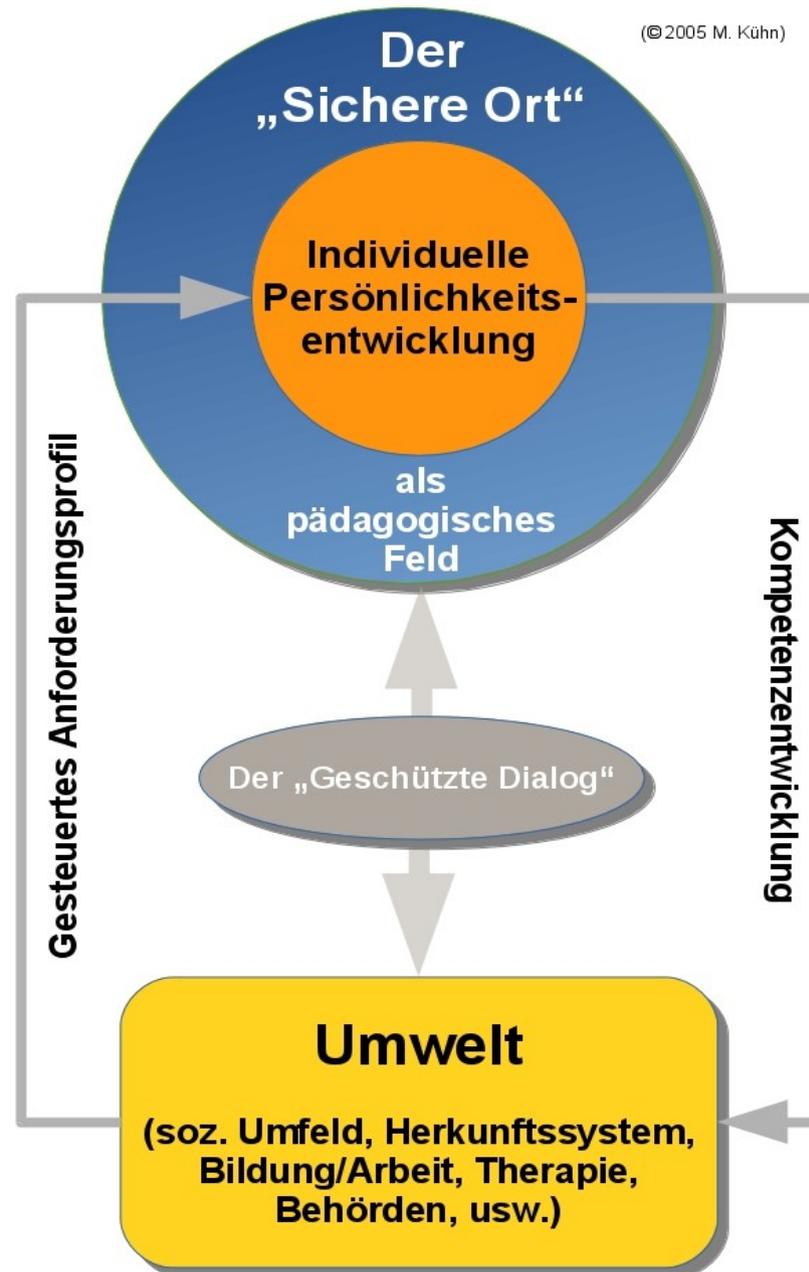


# Die Pädagogik des Sichereren Ortes - Grundlagen und Methoden



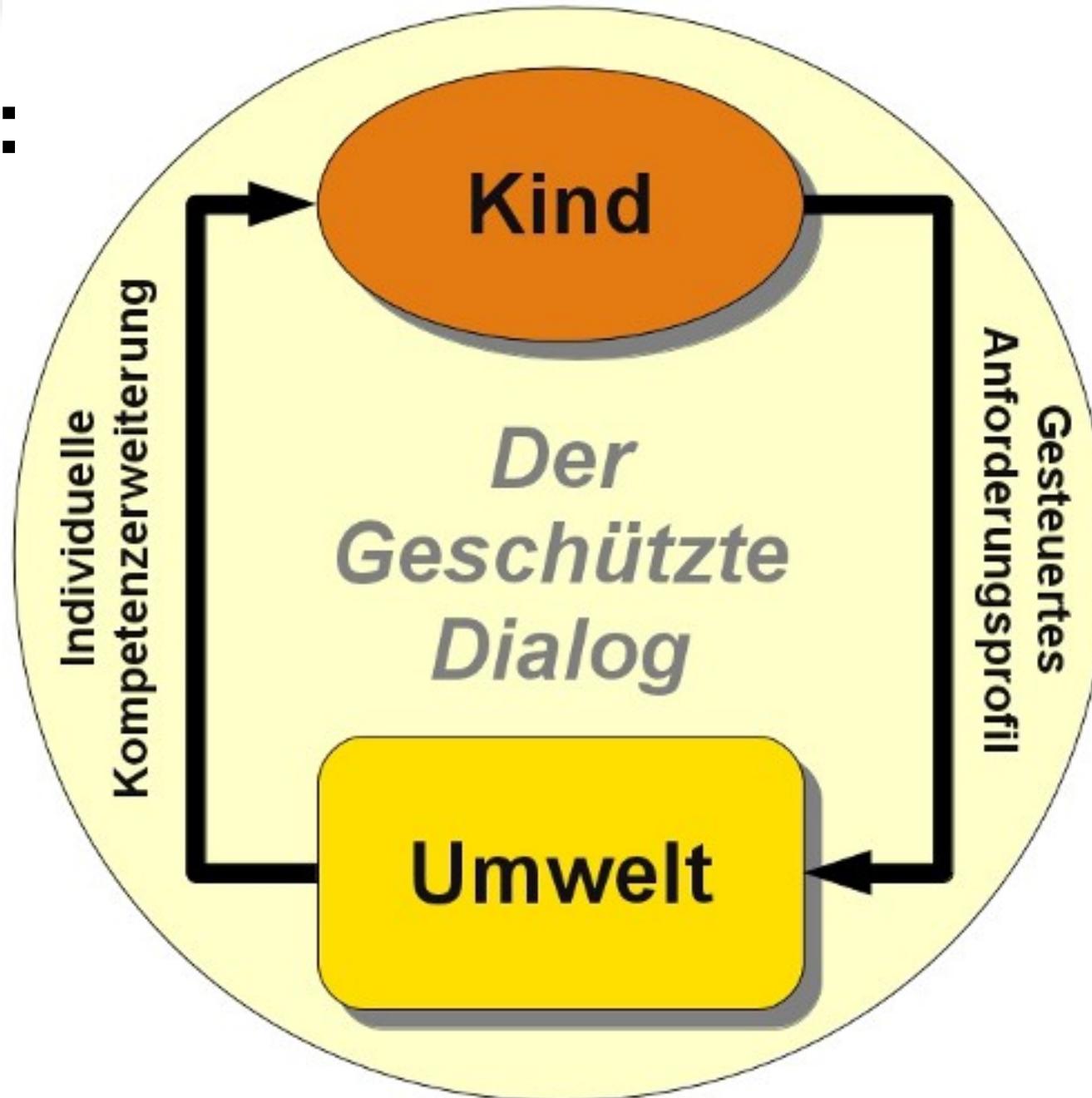
## Das PSO-Konzept



# PSO I: Die pädagogische Triade



## PSO II:



# Traumapädagogische Aufträge



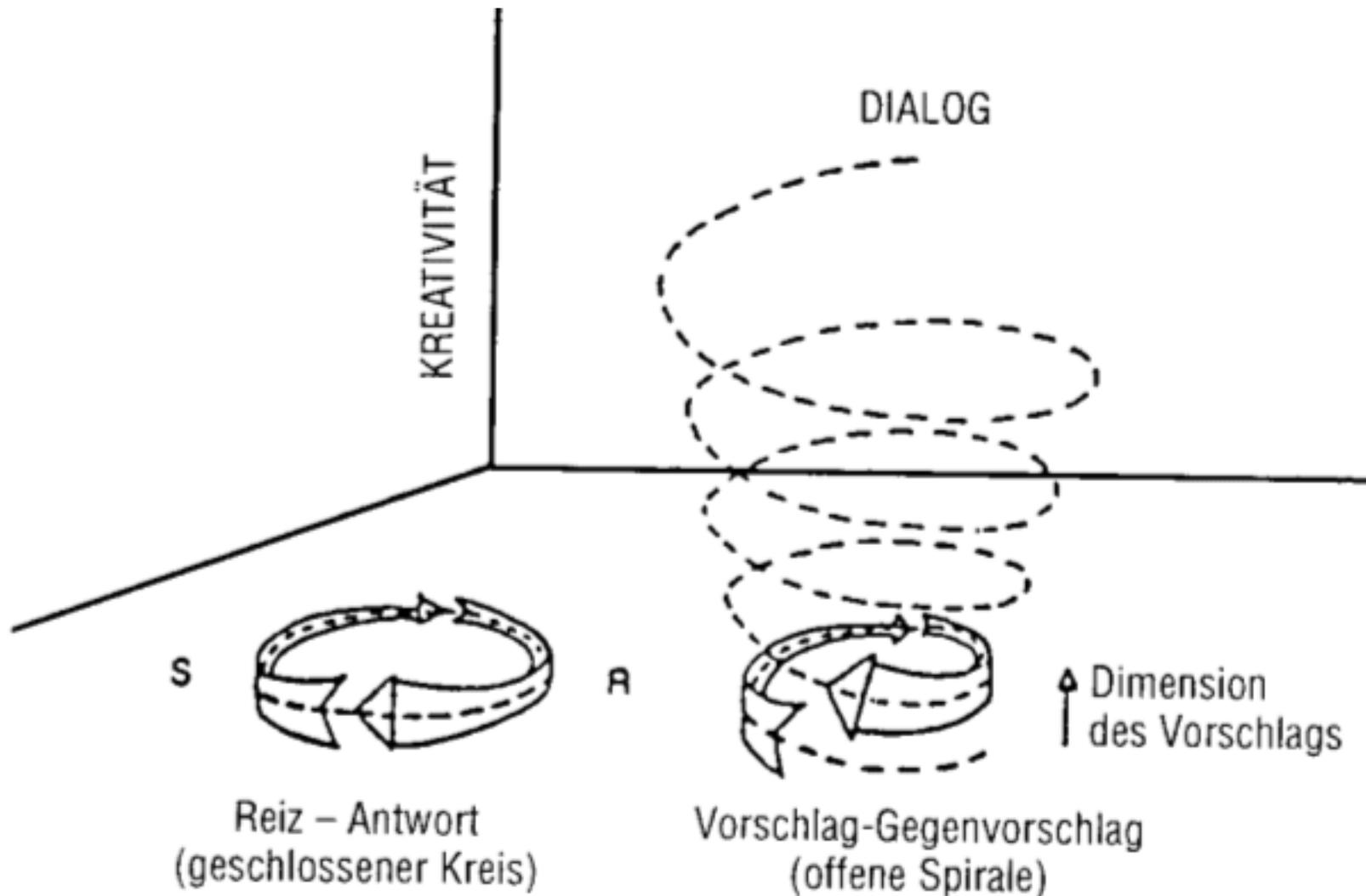
# Die traumapädagogischen Bausteine

**Selbstwirksamkeit**

**Selbstregulation**

**Selbstwahrnehmung**

# tra::i::n



(Quelle: Milani Comparetti u. Roser 1982, S. 82)

## Methodische Beispiele zur physischen Selbstwahrnehmung



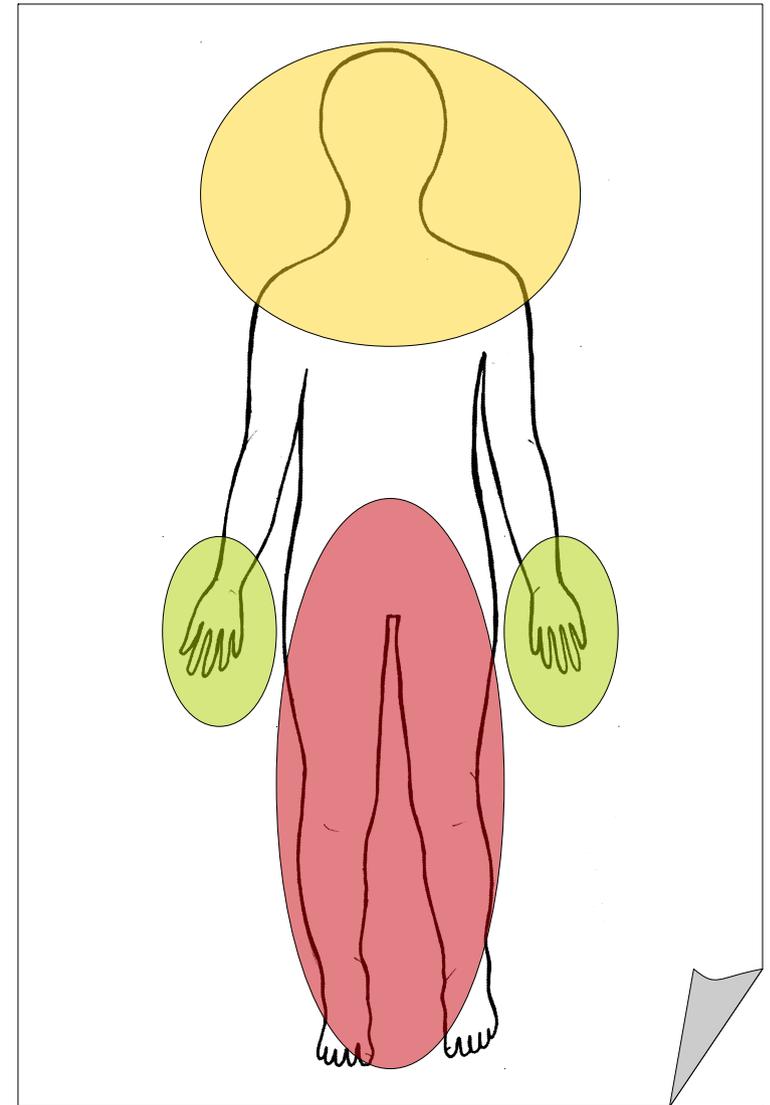
## Methode: Körperumrisszeichnung

**Körperberührungen  
können erschrecken  
und ängstigen!**



„Bitte zeichne ein...

- wo man Dich anfassen darf!
- wo Dich nur bestimmte Menschen anfassen dürfen und wer!?
- wo niemand Dich berühren darf!



# Methode: Basale Wahrnehmung

(nach Peter Levine)

*„Dies ist meine Hand...  
(einige Male tappen)*

*Dies ist mein Unterarm...  
(einige Male tappen)*

*Dies ist mein Oberarm...  
(einige Male tappen)*

*Dies ist meine Schulter...  
(einige Male tappen)“*



- Evtl. beide Körperseiten bearbeiten bzw. über den Körper wandern
- Stellt Zeit-Raum-Orientierung im „Hier & Jetzt“ wieder her

## Methode: Puls / Atmung



Körpererfahrung durch Erlernen des **Pulsfühlers**, evtl. mit Hilfe einer Pulsuhr

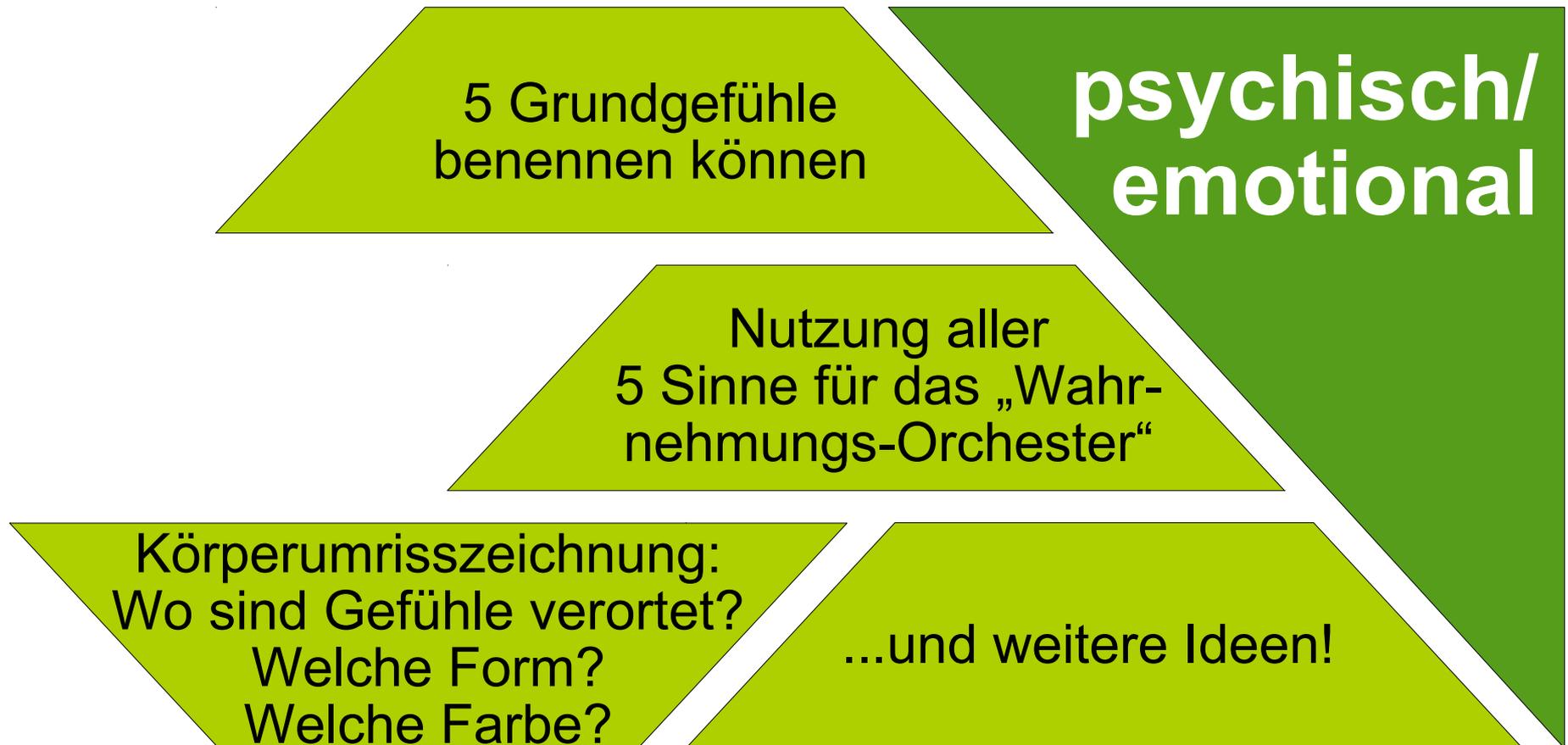


Atemübungen, z.B. die „**Blütenatmung**“:

- *Hände zu Fäusten ballen*
- *Tief einatmen (1-2-3), die Fäuste öffnen sich...*
- *...zu einer „Blüte“, Finger leicht überstrecken (1-2-3)*
- *Ausatmen, die Fäuste schließen sich wieder (1-2-3)*
- *3 - 5x wiederholen*



# Methodische Beispiele zur emotionalen Selbstwahrnehmung



## Methode: Mind. 5 Grundgefühle kennen



glücklich



verärgert



erstaunt



schüchtern



traurig



wütend



skeptisch

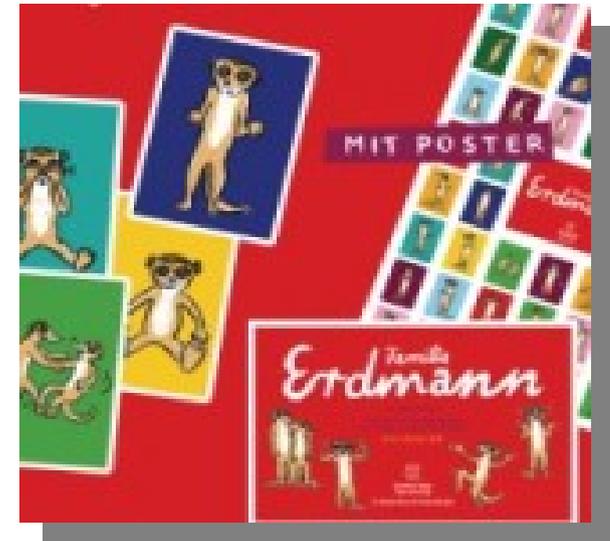


fröhlich

## Methoden: Mindestens 5 Grundgefühle kennen

### Die Gefühlsmonster

[www.gefuehlsmonster.eu](http://www.gefuehlsmonster.eu)



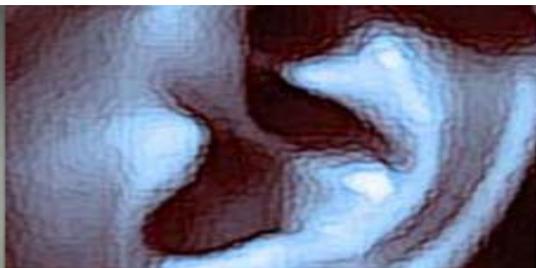
### Familie Erdmann

[www.mvsv.de](http://www.mvsv.de)

## Methode: Das „Wahrnehmungs-Orchester“ für alle 5 Sinne

### Individuelle Zusammenstellung, z.B.:

Visuell	Taktil	Auditiv	Olfaktorisch	Gustatorisch
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schöne Bilder im Zimmer</li> <li>▪ Prof. Portraitbild des Kindes/Jugendlichen</li> <li>▪ Evtl. Stylingberatung</li> <li>▪ Farbgestaltung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kuscheltier/-decke</li> <li>▪ Igelball</li> <li>▪ Flanellbettwäsche</li> <li>▪ evtl. Haustier</li> <li>▪ evtl. Massagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lieblingsmusik</li> <li>▪ gute Hörbücher</li> <li>▪ Entspannungsmusik</li> <li>▪ viel Musik selber machen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Duftlampe</li> <li>▪ gute Raumlüftung</li> <li>▪ „Anti-Monster-Spray“ aus Lavendelwasser</li> <li>▪ keine Krankenhausreiniger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kräuter/Gewürze, aber: <b>Nie Zwang beim Essen!</b></li> <li>▪ Lieblingsobst</li> <li>▪ Knabbergemüse</li> </ul>
<b><i>...gilt auch für Gruppenraumgestaltung!</i></b>				



# Methode: Körperumrisszeichnung



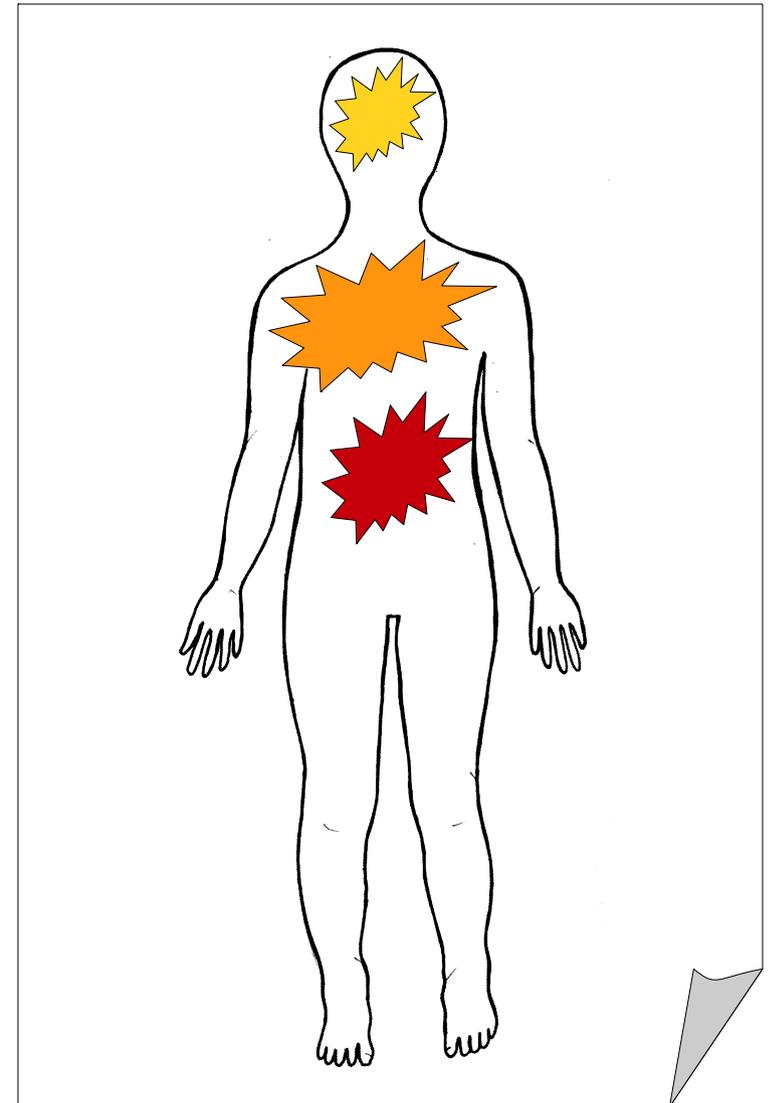
„Bitte zeichne ein...

Wo im Körper  
steckt Deine...

...Angst  
...Furcht  
...Unsicherheit  
...USW.

Welche Farbe,  
welche Form  
hat Deine...

...Angst  
...USW.



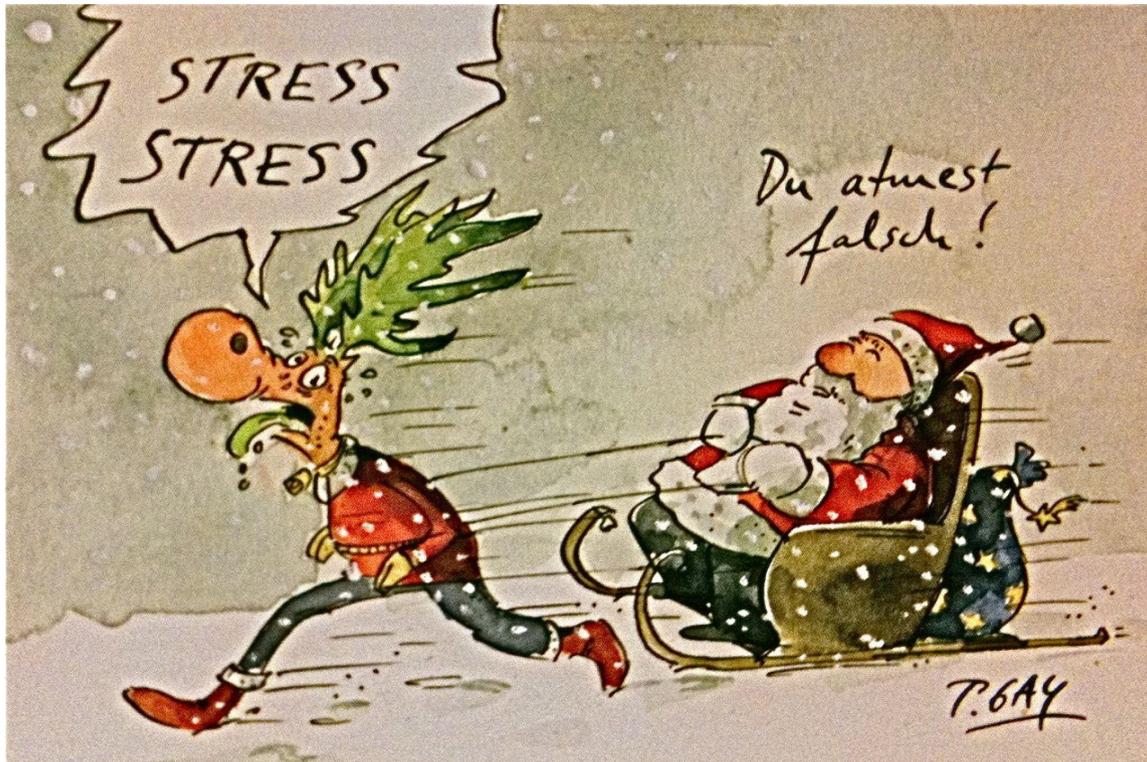
# Selbstregulation



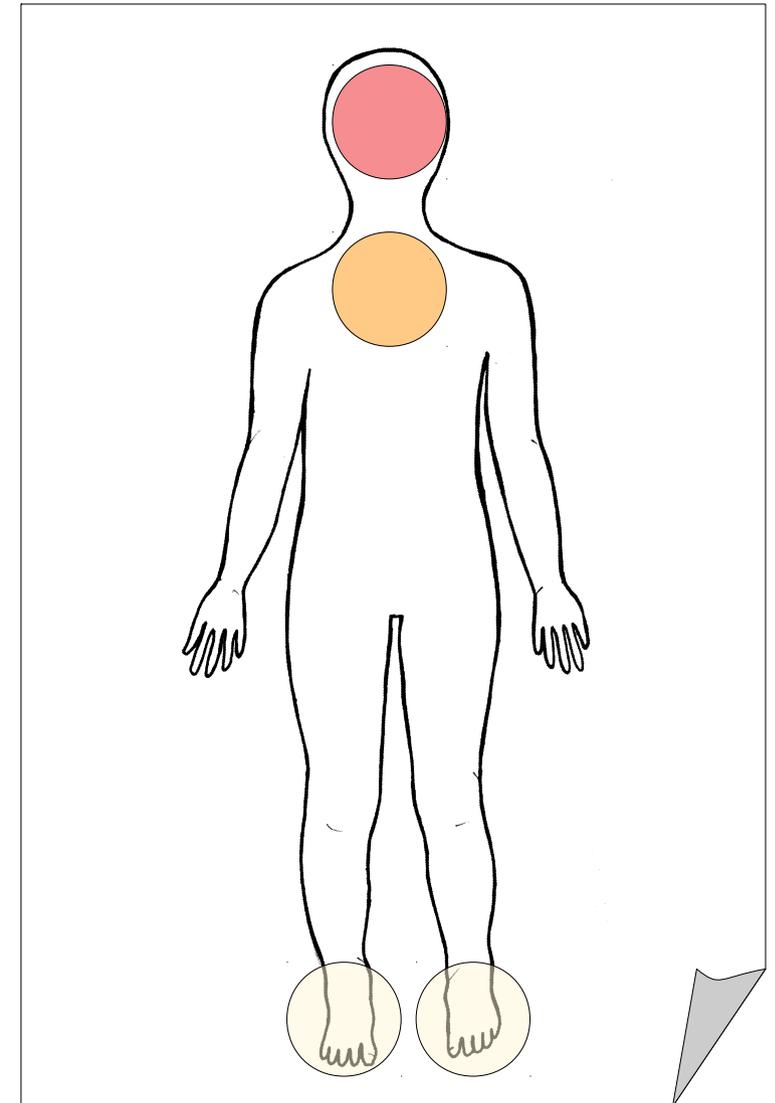
# Methodische Beispiele zur Selbstregulation



## Methode: Körperumrisszeichnung

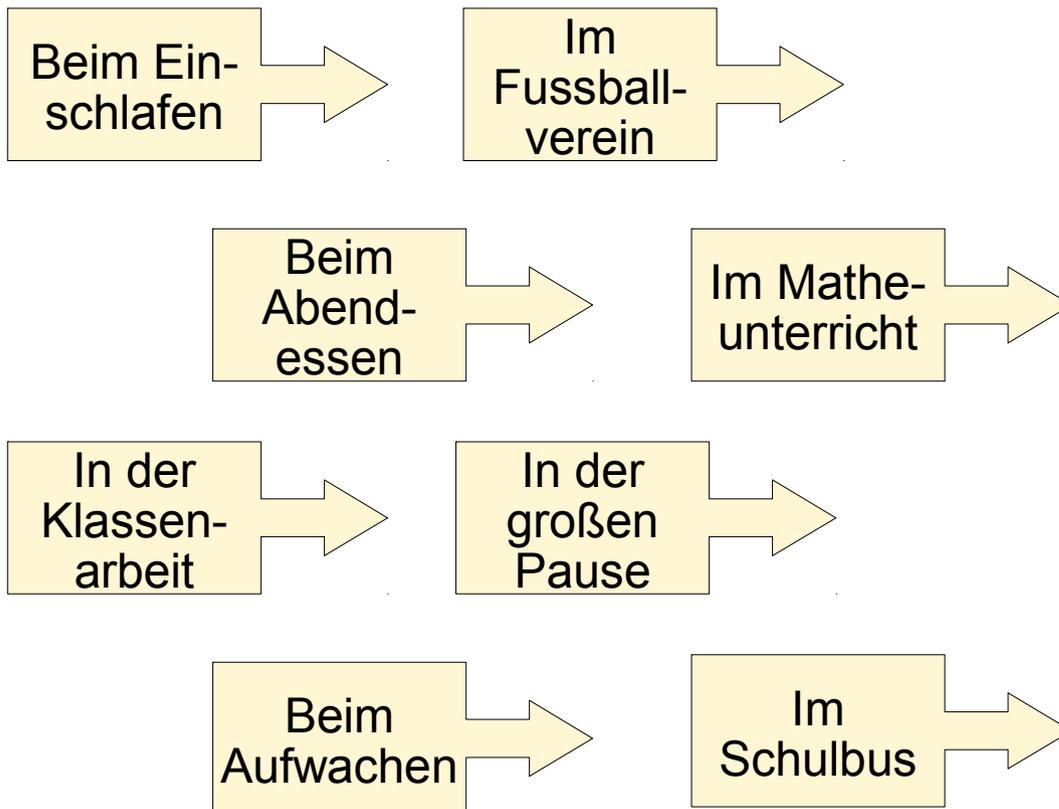


„Wo im Körper merkst Du, wenn Du gestresst bist?“



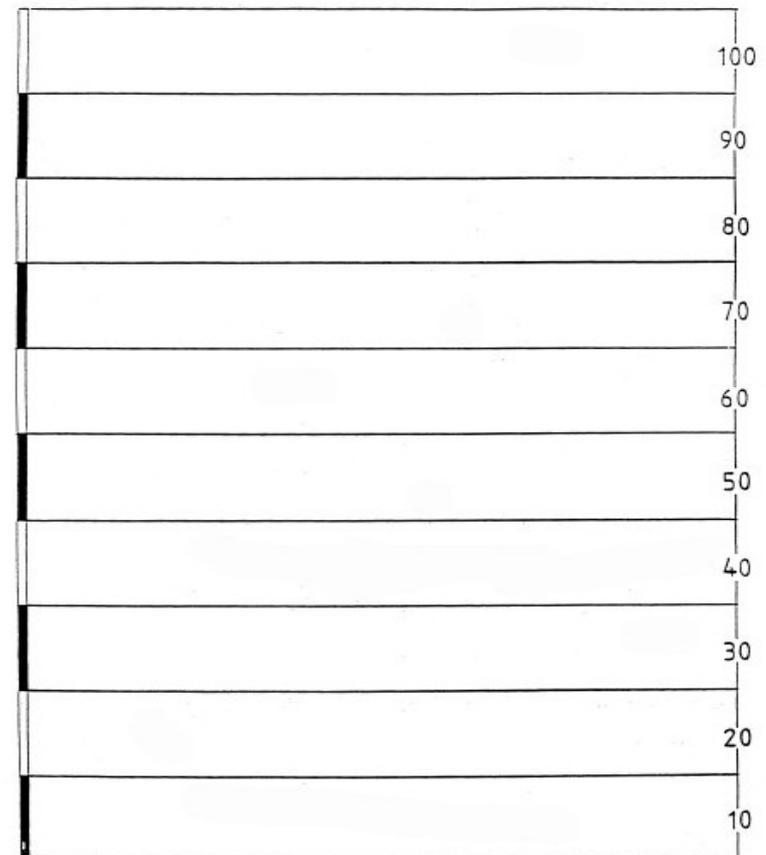
## Methode: Stressbarometer

Verschiedene Alltagssituationen nach Erregungsniveau einordnen



Stressbarometer (MASTR)

STRESSBAROMETER



## Methode: Erregung „abkühlen“



### Entspannungsübungen

- z.B. Progressive Muskelrelaxion
- *Vorsicht mit Fantasiereisen u.ä. bei Dissoziationsneigung!*



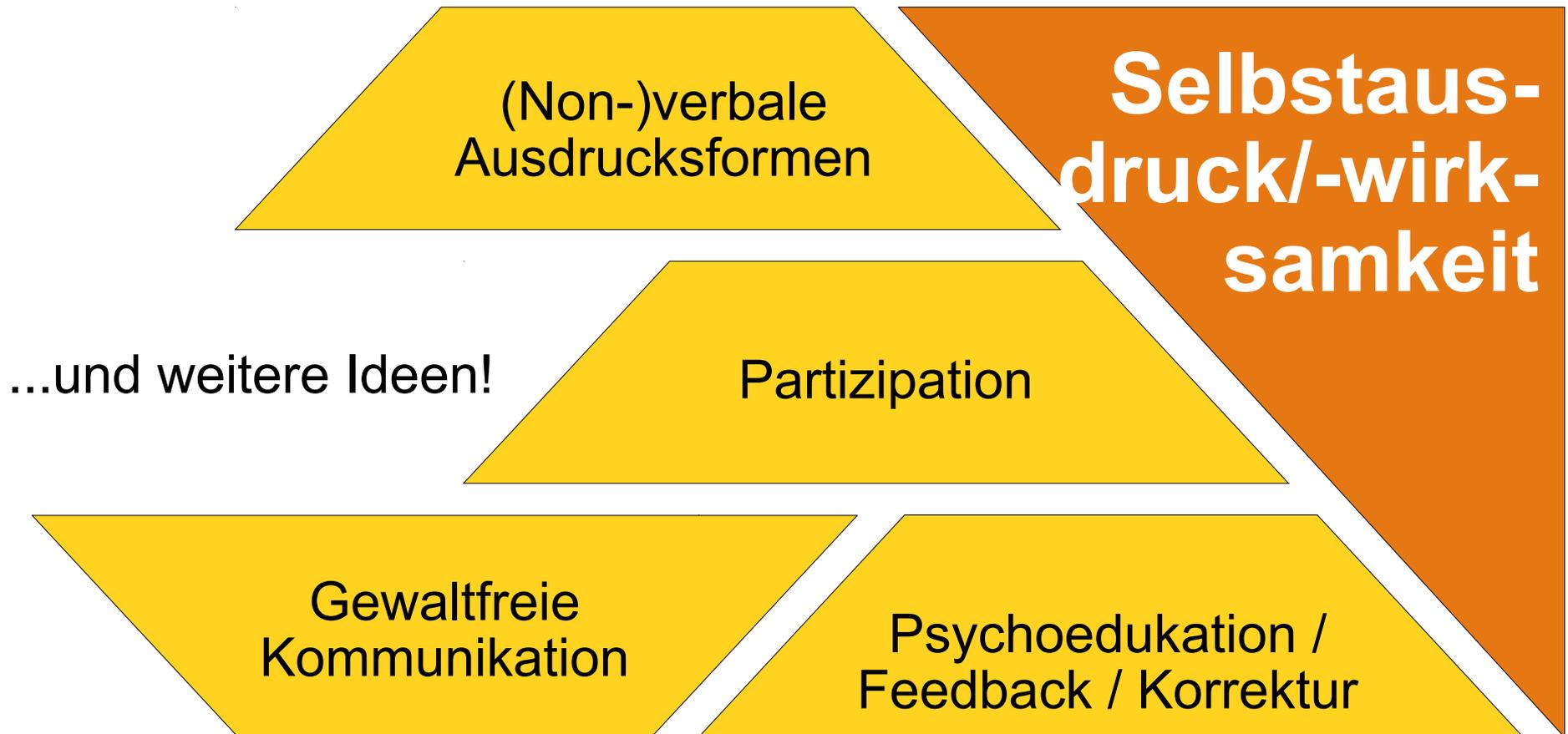
### Bewegungsangebote

- Laufen, Radfahren, Boxsack, usw.
  - Angebot muss jederzeit zur Verfügung stehen

# Selbstwirksamkeit



# Methodische Beispiele zur Selbstwirksamkeit

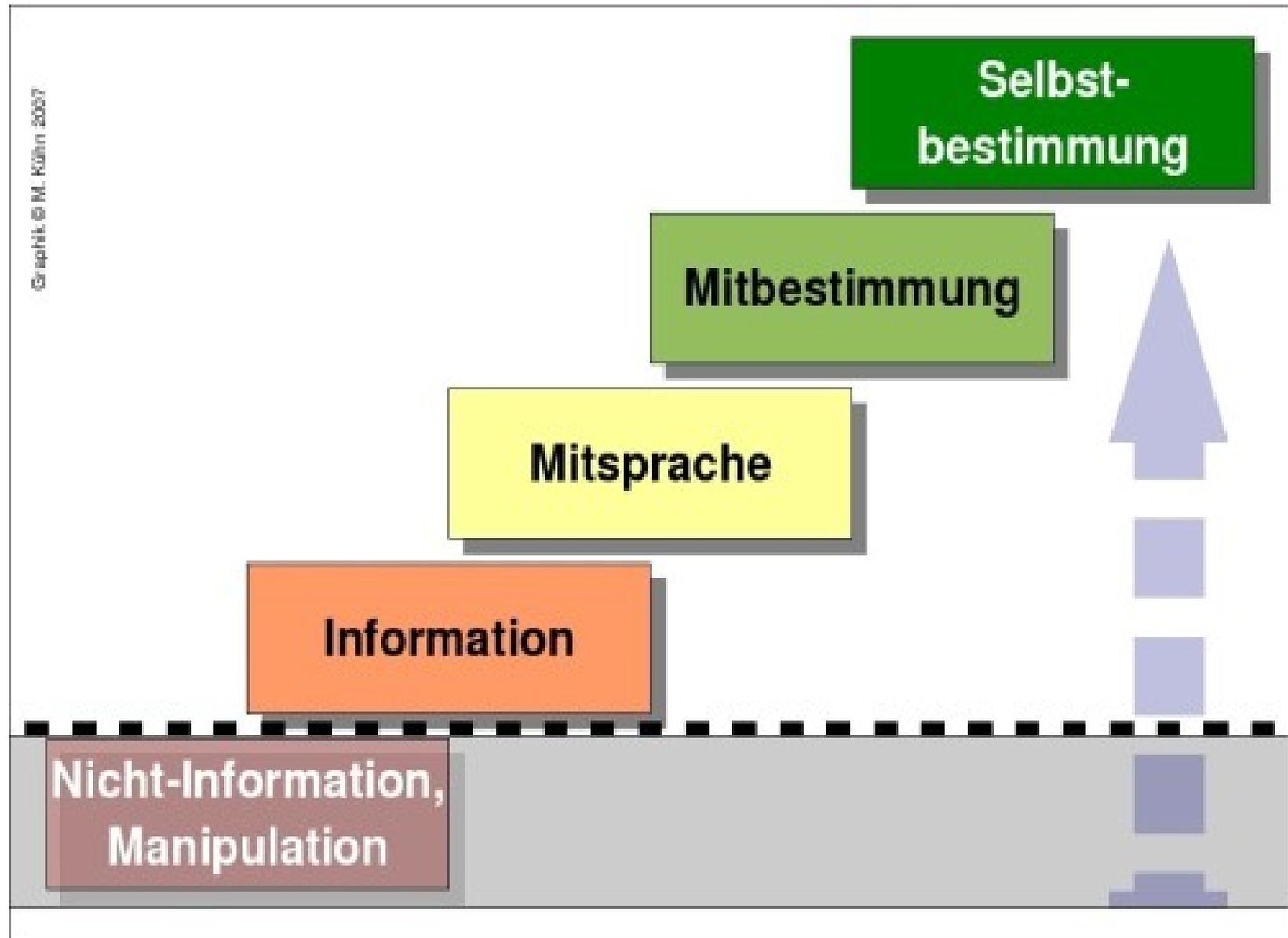


## Methode: Partizipation

"Wenn diesem *[traumatisierten]* Kind **Wahl- oder Kontrollmöglichkeiten** bei einer Handlung oder in der Begegnung mit einem Erwachsenen gegeben werden, wird es sich sicherer, wohler fühlen und es wird auf eine 'mündigere/kompetentere' Art und Weise denken und handeln."



*(Dr. Bruce Perry,  
Child Trauma Academy,  
Houston/Texas, USA)*



## Partizipation ist heilsam

- Es geht nicht um **Entmachtung** der PädagogInnen, sondern um **Beachtung** der kindlichen Interessen
- Traumatisierte Mädchen und Jungen sind „**teilhabebeeinträchtigt**“ (Fegert, Besier, Goldbeck 2008)



- ***Kinder nicht überfordern und in der Entscheidungsfindung alleine lassen***

**::Seminare::**  
**::Fortbildung::**  
**::Beratung::**  
**::Supervision::**

**Wissen aus der Praxis  
für die Praxis**

**traumapädagogisches institut  
norddeutschland**

Dipl. Beh.-Pädagogin M. Kühn  
& Dipl. Beh.-Päd. Julia Bialek GbR

Friedrichsdorf 56  
27442 Gnarrenburg  
04763 – 945 22 96

info@tra-i-n.de  
www.tra-i-n.de

**Neu erschienen:**



***Vielen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit!***