

# «Achterbahn der Gefühle – sicher steuern lernen»

## Emotionsregulationstraining für Kinder

### Zielgruppe

Regelschüler\*innen der 3. bis 5. Klasse, die im Schulalltag Unterstützungsbedarf in ihrer sozio-emotionalen Entwicklung zeigen und denen angemessene Strategien im Umgang mit ihren Gefühlen fehlen. Das Angebot richtet sich somit an Kinder,

- die ängstlich oder sehr schüchtern sind
- die im Schulalltag immer wieder von starken Gefühlen überflutet werden
- die bei Frust, Ärger oder Enttäuschung schnell «explodieren» oder sich stark zurückziehen
- die in Stresssituationen impulsiv reagieren oder schnell blockieren
- denen es schwer fällt, ihre Gefühle angemessen auszudrücken
- die Mühe haben, sich nach Konflikten oder Misserfolgen wieder zu beruhigen

Das Training ist für Kinder gedacht, die bisher noch keine entsprechende therapeutische Unterstützung (Psychotherapie oder Psychomotorik-Therapie) in Anspruch nehmen. Für die Teilnahme sind ausreichende Deutschkenntnisse erforderlich.

### Teilnehmerzahl

max. 6 Kinder

### Lehrpersoneninfo

**19.08.26** von 13:30-14:30 Uhr (via Zoom), Fachinput und Einführung ins Emotionsregulationstraining

### Elternveranstaltung

**19.08.26** von 16:00 – 17:00 Uhr (vor Ort im SPD), Fachinput und Einführung ins Emotionsregulationstraining

### Auswertungsgespräche

Gemeinsam mit Eltern und Lehrpersonen, in Absprache mit der Gruppenleitung, anfangs Dezember 2026

### Termine Gruppe

Jeweils am Mittwoch: **26.08.26 / 16.09.26 / 23.09.26 / 28.10.26 / 11.11.26 / 25.11.26**

### Zeit

14:00 – 15:30 Uhr

### Ort

Schulpsychologischer Dienst (SPD), Untere Bahnhofstrasse 35, 8910 Affoltern a.A.

### Leitung

Céline Voit und Joël Wicki, Schulpsychologin / Schulpsychologe

### Kosten

Kosten für die Schulen pro Kind: 10 Stunden Schulpsychologie

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt nach Absprache mit der zuständigen Schulpsychologin / dem zuständigen Schulpsychologen der Gemeinde durch die Klassenlehrperson oder SHP mit Einverständnis der Eltern mittels Anmeldeformular. Dieses wird nach der Absprache durch die zuständige Schulpsychologin / den zuständigen Schulpsychologen abgegeben. Bitte senden Sie das Anmeldeformular entweder verschlüsselt per E-Mail an [sekretariat@spd-bezirk-affoltern.ch](mailto:sekretariat@spd-bezirk-affoltern.ch) oder per Post an «Schulpsychologischer Dienst (SPD), Untere Bahnhofstrasse 35, 8910 Affoltern a.A.».

Anmeldeschluss ist der **30.06.26**.



## Inhalt

Der schulische Alltag erfordert von Kindern ein hohes Mass an emotionaler Kompetenz – sowohl im Hinblick auf das schulische Lernen als auch im Umgang mit anderen Kindern. Immer wieder zeigt sich, dass diese Anforderungen Kinder überfordern und ihnen funktionale (adäquate) Strategien zum Umgang mit ihren Emotionen fehlen. Sowohl internalisierende Reaktionen (z.B. Rückzug, Ängstlichkeit, gedrückte Stimmung) als auch externalisierende Verhaltensweisen (z.B. Impulsivität, Wutausbrüche) können Ausdruck solcher Überforderungen sein. Nicht selten entsteht daraus ein Leidensdruck beim Kind sowie Belastung und Hilflosigkeit bei Bezugspersonen in Schule und Familie. Wiederholte negative Erfahrungen können Beziehungen beeinträchtigen, den Selbstwert schwächen und sich längerfristig ungünstig auf die Entwicklung auswirken.

Der Schulpsychologische Dienst des Bezirks Affoltern bietet ein Emotionsregulationstraining für Kinder an, um diese Kinder und ihr Umfeld gezielt zu stärken. Das Training basiert auf dem evaluierten Emotionsregulationstraining (ERT) von Nina Heinrichs, Arnold Lohaus und Johanna Maxwill. In sechs Sitzungen werden mit den Kindern spielerisch zentrale Aspekte emotionaler Kompetenz erarbeitet, u.a. das Emotionsverständnis sowie verschiedene Strategien zur Steuerung und Beeinflussung von Emotionen. Ziel ist es, den Kindern mehr Sicherheit im Umgang mit ihren Gefühlen zu vermitteln und ihnen ein Gefühl von Kontrolle über ihre Emotionen und deren Verlauf zu ermöglichen. Zu Beginn des Programms findet ein informativer Elternanlass sowie eine Infoveranstaltung für Lehrpersonen statt, zum Abschluss erfolgt ein Auswertungsgespräch mit den Eltern und Lehrpersonen, um die Wirkung des Programms zu reflektieren und gemeinsam zu besprechen, wie das Gelernte im Alltag weiter gestärkt werden kann.

### **Alle Termine sind verbindlich wahrzunehmen.**

Bei Klassenübergabe besprechen die abgebenden schulischen Fachpersonen die Teilnahme am Projekt sowie die damit folgenden Termine mit der übernehmenden Klassenlehrperson / SHP.