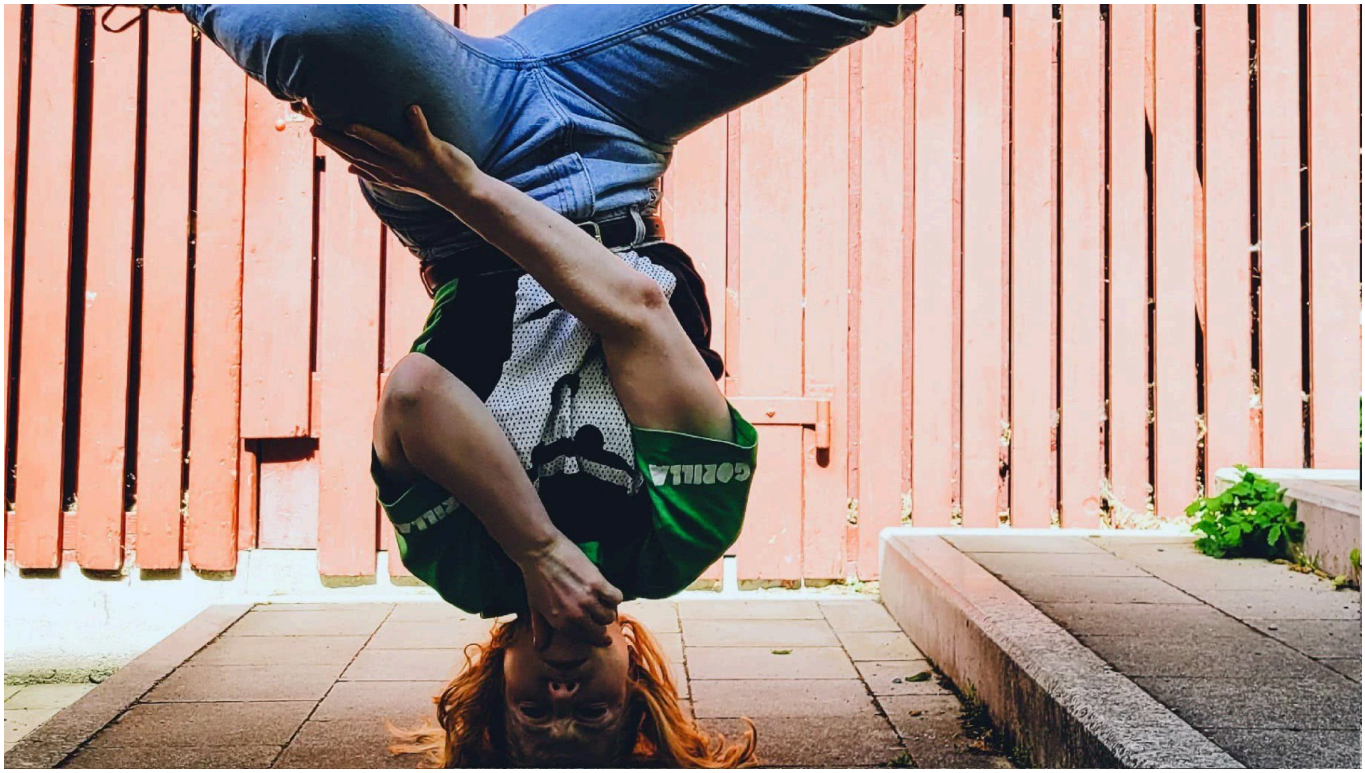
Medientipp: UGA-Tipps für die psychische Gesundheit

Mit sechs neuen UGA Tipps erweitert GORILLA ihre Serie rund um die Stärkung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen. Einen Vorgeschmack auf die Bewegungsaktivitäten gibt der UGA-Tipp «Emotionen-Freeze». Ein Blick auf die Website lohnt sich.



Im «Emotionen-Freeze» geht es um Selbstwahrnehmung, Empathie, Gefühls- sowie Stressbewältigung. Das Ziel ist es, Spass an der Bewegung und Musik zu haben und dabei Gefühle wahrzunehmen sowie Stress abzubauen.

Sozialform: Klasse oder kleine Gruppe
Ort: Schulzimmer, Turnhalle, Pausenplatz

So geht es

1. Welche Emotionen kennst du? Sammelt Beispiele (wie glücklich, traurig, wütend, enttäuscht, erschrocken, etc.)
2. Überlege für dich, wie du diese Emotionen in einem Freeze darstellen würdest.
3. Suche nun einen Song aus und dreh die Musik auf (Songbeispiele weiter unten).
4. Bewege dich spontan zur Musik und lass dabei deine Gefühle in den Bewegungen zu! Hast du heute viel Energie? Zeig es!
5. Überlege dir während dem Tanzen eine Emotion, die du heute erlebt hast. Wie würdest du diese in einem Freeze darstellen?
6. Wenn die Musik gestoppt wird, höre auf zu tanzen und verharre in deinem Emotionen-Freeze.

7. Erraten deine Mitschüler/innen, um welche Emotion es sich handelt?

Reflexionsfragen

- Warum ist es wichtig, Emotionen zuzulassen?
- Was passiert, wenn du deine Emotionen nicht zulässt?
- Was passiert, wenn du deine Emotionen zulässt?
- Hast du dich auch schon mal so (bestimmte Emotion, z.B. nervös) gefühlt? Wann?
- Wurde diese Emotion von Mitmenschen erkannt? (z.B., dass du wütend, enttäuscht warst?)
- Verdeckst du diese Emotion teilweise absichtlich?
- Sprichst du gerne über Gefühle? Mit wem gerne? Mit wem nicht?
- Was wünschst du dir von deinen Mitmenschen, wenn es dir mal nicht so gut geht?

- **Weitere UGA-Tipps zur psychischen Gesundheit**

Quelle: **Gorilla-Schulprogramm**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO