Tigerherz-Kurs für Mittelstufenkinder

Schlottern dir manchmal die Knie in gewissen schulischen Situationen? Hast du manchmal Bauchweh und Herzklopfen, wenn du an den nächsten Schultag denkst? Magst du dich nicht melden, weil du denkst, es könnte falsch sein, was du sagst? Hast du oft Angst zu versagen, obwohl du so gut gelernt hast auf einen Test? Fühlst du dich oft unsicher, gestresst und mutlos? Kannst du deshalb manchmal kaum einschlafen? Plagen und ängstigen dich andere Situationen im schulischen Alltag?

Dann könnte der Kurs Tigerherz vom Herbst bis zum Frühjahr 2022/2023 genau das Richtige sein für dich! Er findet jeweils am Freitagnachmittag von 13.45 – 15.25 im Schulhaus Waidhalde statt.
Zusammen mit anderen Kindern und Jugendlichen, welchen es ähnlich geht, lernst du Möglichkeiten kennen, dich zu beruhigen und dich selbst stark zu machen. Du lernst, wie du den Schulalltag mit mehr Selbstbewusstsein meistern kannst. Spiele, Übungen, Geschichten und gemeinsame Erlebnisse mit der Gruppe helfen dir dabei, einen Koffer voller Möglichkeiten zu entdecken, wie du mit schwierigen schulischen Alltagssituationen, Prüfungssituationen, Ängsten und Stress umgehen kannst.

Du lernst Techniken kennen, die dir helfen, dich zu entspannen, zu regulieren und zu stabilisieren. Zudem bekommst du Tipps, welche helfen, schlechte Gedanken in gute, hilfreiche zu verwandeln und packst deinen eigenen Notfallkoffer für «*Nichts geht mehr»-Situationen*. Der Kurs bietet dir einen sicheren Ort mit anderen zusammen anzuschauen, warum gewisse Dinge so schwierig sind und Angst machen können und herauszufinden, *dass* und *wie* man dagegen ankämpfen kann. Denn auch in dir schlägt ein Tigerherz!

Ich freue mich darauf, dich kennen zu lernen.

Kursleiterin:

Andrea Wullschleger
Zertifizierte Traumapädagogin
Schulische Heilpädagogin

Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Kind in den Kurs passt, melden Sie sich bitte unter der Nummer 044 413 06 60 oder andrea.wullschleger@schulen.zuerich.ch bei der Kursleiterin.

Die Anmeldung geht an: Andrea Wullschleger, Schulhaus Waidhalde, Weihersteig 7, 8037 Zürich
Sie werden nach Eingang eine Information darüber erhalten, ob Ihr Kind einen Platz in der Gruppe erhält oder es für einen kommenden Kurs auf die Warteliste gesetzt wird.

.....

Angaben des Kindes:

Vorname: Nachname: Alter:

Klasse: Schulhaus: Klassenlehrperson:

Wohnadresse des Kindes:

Strasse: PLZ/Ort:

Telefonnummern der Eltern:

emailadresse der Eltern:

Unterschrift Eltern:

Von der Schule auszufüllen:

emailadresse der Lehrperson:

Unterschrift Lehrperson:

Unterschrift Schulleitung: