



Umgang mit Angst

Ziel	Selbstreflexion, wie man mit Angst vor Inhalten im Internet umgehen kann
Dauer	Ca. 20-40 Min.
TeilnehmerInnenzahl	2-8
Schwierigkeit	fortgeschritten
Rahmenbedingungen	erfahrene Moderator/innen vonnöten
Material	Plakat, Zeichenstifte und schwarzer Edding
Vorbereitung	Eventuell vorab recherchieren, was Angstmacher sein könnten

Beschreibung

Die Kinder zeichnen auf einem Plakat gemeinsam auf, was sie im Internet nicht sehen wollen bzw. was ihnen Angst macht. Sie inspirieren sich gegenseitig, sodass ein Brain-Storming entsteht. Ziel ist ein Plakat mit jeglichen Angstmachern.

Das fertige Plakat wird mit einem Überbegriff betitelt, auch die einzelnen Angstmacher werden benannt. Denkanstöße sind z. B.: Warum macht mir dieser Inhalt Angst? Wie wird diese Angst ausgelöst? Was löst dieser Inhalt in mir aus?

- Der Killerclown macht mir Angst, weil ...
- Die Spinne macht mir Angst, weil ...
- Ich will keine nackten Menschen sehen, weil ...
- Ich habe Angst vor Krieg, weil ...
- Ich habe Angst vor Ekelbilder, wie Hautausschläge, weil ...
- Etc.

Nun wird gemeinsam überlegt, was man gegen die Angst tun kann. Für jedes Angstbild wird gemeinsam eine Lösungsstrategie überlegt und aufgeschrieben. Die Angstzeichnung wird nach der Lösungsfindung mit dem Edding übermalt, sodass sie nicht mehr erkennbar ist.

Ziel ist ein Plakat voller Lösungen und voller schwarzer Flecken.

Nach Abschluss der Übung, sollte über mögliche, künftig auftretende Ängste (z. B. Angst in der Nacht, Alpträume) gesprochen werden und ebenfalls Lösungsstrategien gefunden werden.

Mögliche Lösungen:

- Der Sache auf den Grund gehen. Warum habe ich davor Angst? Warum wird so etwas überhaupt im Internet gezeigt?
- Mit Erwachsenen immer wieder über Ängste sprechen
- Die Seiten/Apps, wo solche Inhalte auftauchen könnten, löschen/meiden
- Bei Alpträumen an etwas Schönes denken
- Im Fall eines Alptrausms, sich eine gelbe Tür denken, durch die man aus dem Traum fliehen kann
- Kettenbriefe, die Angst machen, an das Kettenbrief-Telefon weiterschicken
- Nicht an Gleichaltrige weiterschicken
- Zeichnen der Ängste

Quelle Saferinternet.at/OIAT

Link <http://peerbox.at/?p=519>