

Take Care in der Schule



Unterrichtsmaterialien zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Ein Gemeinschaftsprojekt der Departemente Angewandte Psychologie und Gesundheit



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Take Care in der Schule

Förderung der psychischen Gesundheit in der Primarstufe

Inhalt

EINLEITUNG	4
PSYCHISCHE GESUNDHEIT	4
WIE ENTSTEHEN PSYCHISCHE KRANKHEITEN?	5
10 SCHUTZFAKTOREN	5
EINSATZ IM UNTERRICHT.....	8
SELBSTWIRKSAMKEIT.....	10
ERFOLGSTURM	12
GLASKUGELN	12
PERLENKETTE	12
ICH ENTWICKLE MICH	12
PORTFOLIO	13
ICH STECKE VOLLER STÄRKEN.....	13
WEITERFÜHRENDE LITERATUR	14
ERHOLUNG & BEWEGUNG.....	16
3-5-6 ATEMÜBUNG	17
ATEMÜBUNG – DIE SAURE ZITRONE	18
DIE BLUMENWIESE.....	19
BEWEGUNGSKOFFER.....	21
ENTSPANNUNGS-DUSCHE.....	21
PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG	21
STANDWAAGENKARUSSELL	22
WEITERFÜHRENDE LITERATUR	22
EMOTIONSREGULATION	23
WUT-PAPIERE	23
SCHREI DICH FREI	24
PAPIERSCHLACHT	24
GORILLA-ÄTMUNG.....	24
WUT-WEG-TANZ	24
SCHOKOLADENMEDITATION	25
NEGATIVE GEFÜHLE PLATZEN LASSEN	26
GEFÜHLE BENENNEN.....	26
NÜTZLICHE WEBSITES FÜR LP	26
MEIN VORBILD.....	27
WEITERES MATERIAL	27
NÜTZLICHE WEBSITES FÜR LP	27
SELBSTWERT	28
STECKBRIEF ERSTELLEN	29
MEIN KRITIKER.....	29



WERBEPLAKAT	29
SELBSTWERT AUSGEDRÜCKT.....	29
ICH PACKE MEINEN KOFFER.....	30
TALISMAN	30
MEINE STÄRKE	30
SONNENDUSCHE	30
OPTIMISMUS	32
BLICK AUF DAS POSITIVE	32
SONNENTAGEBUCH BASTELN.....	33
GLÜCKSMOMENTE	33
OPTIMISTISCHE HALTUNG	33
NEGATIVE GEDANKEN UMDREHEN	33
PROBLEMLÖSEFÄHIGKEIT	34
DAS SCHRUMPFENDE GEFÄß.....	35
MENSCHLICHER KNOTEN	35
TURM BAUEN.....	35
BRÜCKE BAUEN	35
SOZIALE UNTERSTÜTZUNG UND FREUNDE.....	36
LIEBLINGSMENSCH VORSTELLEN	37
GUTE FREUNDSCHAFT.....	37
WESHALB ICH GUT DARIN BIN EIN FREUND/EINE FREUNDIN ZU SEIN	37
INNERER HELFER	37
SCHUL- UND KLASSENKLIMA	39
EIN SET VOLLER FREUNDLICHKEIT.....	40
MISSION DER FREUNDLICHKEIT.....	40
DIE WIRKUNG VON WORTEN UND TATEN ERFAHREN (ORIENTIERUNGSLEKTION)	40
KODEX DER FREUNDLICHKEIT (EINFÜHRUNGSLEKTION)	44
DAS MOTTO DER FREUNDLICHKEIT (RITUAL)	45
DIE SCHACHTEL VOLLER FREUNDLICHKEITEN (VERTIEFEN UND ANWENDEN)	45
VERHALTEN VERÄNDERN	46
NATUR.....	49
NATURSPUREN-KISTE	50
5-4-3-2-1 SPAZIERGANG.....	50
NATURPOWER.....	50
FOTORALLEY DURCH DEN WALD	51
RUBBELBILDER MALEN	51
INSEKTENLUPE	51
KRESSEKOPF.....	51
OFFLINE-BESCHÄFTIGUNG	53
DIGITALE MEDIEN – VOR- UND NACHTEILE	54
MEDIEN-TAGEBUCH FÜHREN	55
OFFLINE-CHALLENGE	55
NÜTZLICHE WEBSEITE FÜR LP:.....	55
LITERATURVERZEICHNIS.....	56



Das Gesamtprojekt **Take Care** wird finanziell unterstützt durch das Bundesamt für Gesundheit (BAG).

Das Projekt **Take Care in der Schule** wurde möglich gemacht durch die finanzielle Unterstützung von:



Paul Schiller Stiftung





Einleitung

«Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.» [1].

Als Lehrpersonen haben Sie die einzigartige Gelegenheit, die Weichen für eine gesunde Zukunft Ihrer Schüler:innen zu stellen. Die Weltgesundheitsorganisation betont die Bedeutung einer gesundheitsförderlichen Umwelt für jedes Individuum [2]. In diesem Zusammenhang ist es entscheidend, dass wir die psychische Gesundheit nicht nur als individuelle Verantwortung, sondern als gemeinschaftliche Aufgabe verstehen. Die Entwicklung der persönlichen Gesundheitskompetenz und das bewusste Engagement für die eigene Gesundheit und die der anderen sind Schlüsselemente, um das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit zu verbessern [3]. Als Lehrkräfte spielen Sie eine zentrale Rolle in diesem Prozess, indem Sie Ihren Schüler:innen nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch die Fähigkeiten und das Bewusstsein für die Bedeutung ihrer psychischen Gesundheit fördern. Durch die Integration von Materialien zur Stärkung der psychischen Gesundheit in Ihren Unterricht tragen Sie wesentlich dazu bei, eine solide Basis für das lebenslange Wohlbefinden Ihrer Schüler:innen zu legen.

Diese Broschüre soll Ihnen als Lehrperson ...

- ... Hintergrundwissen zu psychischer Gesundheit vermitteln.
- ... Zehn wichtige und zentrale Schutzfaktoren im Kindesalter vorstellen.
- ... Konkrete Anwendungsbeispiele für den Unterricht dieser Schutzfaktoren aufzeigen.
- ... Aufzeigen, was Sie bereits für die psychische Gesundheit Ihrer Schüler:innen machen

Psychische Gesundheit

Eine beträchtliche Anzahl psychischer Beeinträchtigungen manifestiert sich bereits während der Kindheit und Jugend. Etwa 10–20 Prozent der Kinder und Jugendlichen zeigen klinische oder subklinische Symptome. Im Kontext der psychischen Gesundheit stellen gewisse Formen von Ängstlichkeit, Beeinträchtigungen des Sozialverhaltens, des Selbstwerts, der Aufmerksamkeitslenkung, Impulskontrolle, Konzentrationsfähigkeit oder der Selbstorganisation (sub)klinische Symptome dar. Als subklinisch gelten vorhandene Merkmale einer Krankheit, die schwächer ausgeprägt sind als für eine Diagnose erforderlich. Dennoch können auch subklinische Symptome das Wohlbefinden, die Lebensqualität, die Entwicklung und die schulische Laufbahn der Kinder und Jugendlichen beeinträchtigen.

Psychische Krankheiten umfassen verschiedene Formen von emotionalen Störungen wie Depressionen ebenso wie Angststörungen, Trauma oder Zwangsstörungen und Entwicklungsstörungen (z. B. Autismusspektrumstörung) oder Verhaltens- und emotionale Störungen (z. B. AD(H)S) [4]. Subklinische Symptome können sich einerseits im Laufe der Zeit verstärken und klinisch relevant werden sowie andererseits mit vermeidbarem Leidensdruck verbunden sein. Daher ist es wichtig, auch subklinische Symptome ernst zu nehmen. Manifestierte psychische Störungen bleiben mitunter bis ins Erwachsenenalter bestehen, belasten die betroffene Person sowie ihr Umfeld und können zu hohen Folgekosten führen. Die Früherkennung von Symptomen psychischer Störungen sowie die Stärkung der psychischen Gesundheit bereits in der Kindheit ist von zentraler Bedeutung.



Wie entstehen psychische Krankheiten?

Stellen Sie sich vor, das seelische Wohlbefinden eines Schulkindes ist wie eine Waage: Auf einer Seite liegen die Risikofaktoren, auf der anderen die Schutzfaktoren. Normalerweise schwankt diese Waage ein wenig – das ist ganz natürlich und kein Grund zur Sorge. Risikofaktoren können Dinge sein wie familiäre Probleme, Stress in der Schule oder einschneidende Lebensereignisse, die sich manchmal nicht vermeiden lassen. Schutzfaktoren sind positive Einflüsse, die helfen, diese Risiken auszugleichen, wie starke Freundschaften, unterstützende Lehrkräfte und die Fähigkeit, mit Stress umzugehen.

Wenn die Waage für eine kurze Zeit im Ungleichgewicht ist, also wenn die Risikofaktoren etwas überwiegen, ist das in der Regel kein grosses Problem. Kinder sind ziemlich widerstandsfähig und können kleinere Schwankungen gut verkraften. Problematisch wird es jedoch, wenn die Risikofaktoren über längere Zeit deutlich überwiegen und gleichzeitig zu wenige Schutzfaktoren vorhanden sind. In einem solchen Fall kann das seelische Gleichgewicht eines Kindes langfristig gestört werden, was zu psychischen Problemen führen kann.

Daher ist es wichtig, auf zwei Dinge zu achten: Erstens, die Risikofaktoren so gut es geht zu reduzieren, und zweitens, die Schutzfaktoren zu stärken. Da einige Risikofaktoren unvermeidlich sind, wie der Verlust eines geliebten Menschen, ist es umso wichtiger, in die Entwicklung und Stärkung von Schutzfaktoren zu investieren. Dazu gehören Massnahmen wie das Fördern von sozialen Kompetenzen, das Aufbauen von Selbstwirksamkeit und das Lehren von Strategien zur Emotionsregulation und Stressbewältigung. Solche Schutzfaktoren können und sollten aktiv trainiert und gefördert werden, um den Kindern zu helfen, mit Herausforderungen besser umgehen zu können und ihr seelisches Wohlbefinden zu schützen.

Alle Menschen durchlaufen verschiedene Phasen im Leben, in denen es unterschiedliche Entwicklungsaufgaben gibt. Die Bewältigung dieser Aufgaben ist entscheidend für die psychische Gesundheit, da das Individuum dadurch Kompetenzen erlangt, um zukünftige Herausforderungen besser zu meistern [5]. Die Schule ist eine wichtige Umweltbedingung für Kinder und Jugendliche, eine Begleitung in vielen Entwicklungsschritten und Aufgaben [6]. Sie ist der Ort, an dem Kinder nicht nur grundlegende akademische Fähigkeiten erlernen, sondern auch auf einzigartig prägende Weise die Möglichkeit erhalten, soziale Fähigkeiten, Werte und Selbstkompetenz zu erlernen. Der Schule kommt somit auch eine Chance zu, die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen aufrechtzuerhalten und zu stärken.

10 Schutzfaktoren

Die Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern basiert grundsätzlich auf der Stärkung ihrer internen und externen Schutzfaktoren sowie Ressourcen. Bei Kindern, die bereits mehreren Risikofaktoren ausgesetzt sind, wird empfohlen, neben dem Stärken der Ressourcen auch eine Verminderung der Risikofaktoren anzustreben. Es ist wichtig, Eltern aus vulnerablen Gruppen, wie alleinerziehende Elternteile oder Elternteile mit einer psychischen Erkrankung, gezielt auf ihren Unterstützungsbedarf anzusprechen. Oftmals berichten sie aus Scham nicht von sich aus, dass sie mit den Bedürfnissen ihrer Kinder und Jugendlichen überfordert sind. Einige Faktoren, die einen negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit von Kindern haben können, lassen sich nur schwer oder gar nicht beeinflussen (z. B. Armut, Migrationshintergrund, Erkrankungen eines Elternteils). Dennoch gibt es auch beeinflussbare Faktoren, auf die wir eingehen können. Im Rahmen des Projektes «Take Care» wurden Faktoren aus wissenschaftlicher Literatur zu Resilienz, positiver Psychologie und den Lebenskompetenzen gemäss WHO zusammengetragen. Dabei lag der Fokus auf Faktoren, die durch Eltern und/oder Lehrpersonen beeinflusst und zu denen alltagsnahe Empfehlung gegeben werden können. Die folgende Tabelle enthält eine Übersicht und Erklärung zu den zehn Schutzfaktoren. Diese



Schutzfaktoren werden auch im Flyer für Eltern sowie in den Take Care [Fachinformationen](#) für Haus- und Kinderärztinnen und -ärzte aufgegriffen und ermöglichen so eine gemeinsame Kommunikationsgrundlage.

10 Schutzfaktoren

Schutzfaktoren	Beschreibung
Selbstwirksamkeit	Selbstwirksamkeit ist der Glaube an die eigene Fähigkeit, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Es beeinflusst die Lernbereitschaft und den Umgang mit Misserfolgen. Die Förderung der Selbstwirksamkeit in der Schule kann helfen, das Vertrauen der Kinder in die eigenen Fähigkeiten zu stärken und ihre schulische Leistung zu verbessern.
Erholung und Bewegung	Regelmässige Bewegung und ausreichende Erholung sind entscheidend für die mentale Gesundheit von Kindern. Sie verbessern nicht nur die körperliche Fitness und Koordinationsfähigkeiten, sondern helfen auch Stress abzubauen und die Konzentration zu steigern. In der Schule ist es daher wichtig, Bewegung und Erholung zu fördern, um sowohl die körperliche als auch die mentale Gesundheit der Schüler:innen zu unterstützen.
Emotionsregulation	Die Fähigkeit zur Emotionsregulation ist entscheidend für die Bewältigung von Stress und schwierigen Situationen. Kinder lernen, ihre Emotionen besser zu kontrollieren und angemessen darauf zu reagieren. Die Förderung der Emotionsregulation im Schulunterricht ist wichtig, um die psychische Gesundheit der Kinder zu unterstützen und ihnen zu helfen, funktionale Strategien zur Bewältigung ihrer Gefühle zu entwickeln.
Selbstwert	Wert, den man sich selbst zuschreibt. Ein gesundes Selbstwertgefühl, welches aus der positiven Bewertung eigener Eigenschaften, Fähigkeiten und des Aussehens entsteht, beeinflusst das Wohlbefinden, die Lebenszufriedenheit, schulische Leistungen und das Sozialverhalten. Lob für Mut, Neugierde und Interesse, unabhängig eines Talents stärken den Selbstwert.
Optimismus	Das beinhaltet die Erwartung positiver Zukunftsergebnisse und die Überzeugung, Herausforderungen erfolgreich bewältigen zu können. Optimistische Schulkinder sind motivierter, arbeiten zielorientierter an ihren Fähigkeiten und können stressige Situationen besser bewältigen, was insgesamt zu einer positiveren Lernumgebung beiträgt.
Problemlösefähigkeiten	Sie umfasst die Fähigkeit, komplexe Situationen zu analysieren, Lösungen zu identifizieren und umzusetzen. Im Schulunterricht ist die Förderung der Problemlösefähigkeit wichtig, da sie Kindern hilft, Herausforderungen im schulischen und persönlichen Bereich zu bewältigen.
Soziale Unterstützung und Freunde	Gleichaltrige Bezugspersonen (Freunde) oder ältere Bezugspersonen ausserhalb der Kernfamilie (z. B. Verwandte, Lehrpersonen, Vereinsleitende). Soziale Unterstützung durch Freunde oder Bezugspersonen gilt als wichtige Ressource. Dabei ist die Anzahl der Freunde/Bezugspersonen weniger wichtig als die Qualität der Beziehung.
Schul- und Klassenklima	Kinder, die in der Schule und ihrer Klasse ein Gefühl der Zugehörigkeit erleben, Unterstützung von Freunden erfahren sowie mindestens zwei Erwachsene ausserhalb ihrer Familie haben, die sich aufrichtig für sie interessieren, zeigen im Erwachsenenalter eine bessere Beziehungsfähigkeit und mentale Gesundheit.



Natur	Beinhaltet Pflanzen, Tiere, Gewässer und Gesteine. Mehrere Studien belegen, dass grüner Raum/Natur einen positiven Einfluss auf die mentale Gesundheit von Kindern hat. Entsprechend sollten sich Kinder regelmässig in der Natur aufhalten.
Offline-Beschäftigung	Aktivitäten ohne die Nutzung von Medien. Studien zeigen Zusammenhänge zwischen Medienkonsum im Kindesalter und Bewegungsmangel, Übergewicht und Schlafqualität. Es wurden ebenfalls Zusammenhänge mit psychischen Störungen wie Sucht, Depression und Ängsten gefunden, wobei hier die kausale Richtung nicht eindeutig geklärt ist. Entsprechend sollten regelmässig «Offline-Zeiten» eingeplant werden, um anderen Aktivitäten nachzugehen, zum Beispiel sozialen Aktivitäten oder Aktivitäten in der Natur.



Einsatz im Unterricht

Die nachfolgenden Übungen zu den einzelnen Schutzfaktoren lassen sich flexibel und unabhängig voneinander im Unterrichtalltag einsetzen. Sie können sowohl individuell als auch für die gesamte Klasse durchgeführt werden. Es ist wichtig zu betonen, dass das übergeordnete Ziel die Förderung der Gesundheit ist. Diese Inhalte dienen einem präventiven Ansatz und sind nicht als direkte Krisenintervention gedacht.

Es wird empfohlen, einzelne Übungen auszuwählen und diese über einen längeren Zeitraum im Schulalltag einzubauen. Idealerweise werden die Themen während der ganzen Schulzeit immer wieder aufgegriffen und thematisiert, damit sie von den Kindern verinnerlicht werden können.

Lehrplan 21 Bezug

Der Lehrplan 21 sieht vor, das Thema psychische Gesundheit im Unterricht immer wieder aufzugreifen (Spiralcurriculum). Die Übungen zu den Schutzfaktoren stärken Vorläuferkompetenzen, welche eine Basis bilden für den Erwerb neuer Fähigkeiten und Verhaltensweisen, die innerhalb der Kompetenzbereiche im Lehrplan 21 beschrieben werden. Unsere Materialien weisen folgende Bezüge zum Lehrplan 21 auf, unterteilt nach fachlichen und überfachlichen Kompetenzen:

Fachliche Kompetenzen

Natur, Mensch, Gesellschaft

NMG.1.1: können sich und andere wahrnehmen und beschreiben.

- | | |
|----|--|
| a) | können sich als Person mit vielfältigen Merkmalen beschreiben (z. B. äussere Merkmale, Familie, Freunde, Hobbys) und sich von anderen unterscheiden. |
| b) | können anhand von Beispielen (z. B. in Geschichten) Gefühle und Interessen beschreiben und Unterschiede und Gemeinsamkeiten benennen. |
| c) | können ihre Fähigkeiten erkunden und sich selbst charakterisieren. |
| d) | können von ihrem bisherigen Leben erzählen und dabei Veränderungen und Gleichbleibendes erkennen. |

NMG.1.2: können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen

- | | |
|----|--|
| a) | können subjektives Wohlbefinden beschreiben und mit Erfahrungen verbinden (z. B. Situationen der Freude, Aktivität, Ruhe, Zufriedenheit). |
| b) | können unangenehme und ungewollte Handlungen an ihrem Körper benennen und sich dagegen abgrenzen (z. B. Nein-Sagen, Hilfe holen). |
| c) | können in konkreten Situationen (z. B. aus dem Alltag, aus Geschichten, Filmen) den Grad des Wohlbefindens und den Gesundheitszustand von Menschen erkennen. |
| d) | kennen Möglichkeiten, die Gesundheit zu erhalten und das Wohlbefinden zu stärken (z. B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften). |

NMG.10.1: können auf andere eingehen und die Gemeinschaft mitgestalten.

- | | |
|----|--|
| a) | können Erfahrungen von Zusammenleben beschreiben und Möglichkeiten für gelungenes Zusammenleben formulieren (z. B. Rücksicht nehmen, miteinander feiern). |
| b) | können in Konflikten angeleitet eigene Bedürfnisse und Befindlichkeiten formulieren und jene von anderen wahrnehmen. |
| c) | können Vorschläge für eine faire Konfliktlösung äussern und sich an Abmachungen halten. |
| d) | können gemeinschaftsfördernde Aktivitäten in der Klasse vorschlagen und umsetzen sowie Mitverantwortung für das Wohlergehen aller übernehmen (z. B. Ordnung im Klassenzimmer, wertschätzender Umgang miteinander). |
| e) | lernen, Konflikte in der Gruppe fair zu lösen und können verschiedene Strategien anwenden (z. B. Schlichtung, Abstimmung, Konsens). |
| f) | können sich in andere Menschen hineinversetzen und deren Gefühle, Bedürfnisse und Rechte respektieren und sich für sie einsetzen (z. B. bei Streit, Mobbing). |



NMG.10.5: können eigene Anliegen einbringen sowie politische Prozesse erkennen.

- a) können sich für die eigenen Interessen einsetzen und die Möglichkeiten zur aktiven Mitsprache wahrnehmen (z. B. im Morgenkreis, im Klassenrat).
- b) können sich stellvertretend für die Interessen anderer einsetzen (z. B. im Schülerrat).

NMG.11.1. können menschliche Grunderfahrungen beschreiben und reflektieren

- a) können in Geschichten und Berichten menschliche Grunderfahrungen entdecken (z. B. Gelingen, Scheitern, Angst, Geborgenheit), haben die Gelegenheit über vergleichbare Erfahrungen zu berichten und dazu Fragen zu stellen.

NMG.11.3 können Werte und Normen erläutern, prüfen und vertreten.

- a) können beschreiben, was ihnen und Menschen in ihrer Umgebung wertvoll und bedeutsam ist. können dabei materielle und immaterielle Werte unterscheiden (z. B. Besitz, Freundschaft).
- b) können verschiedene Normen und ihre Geltungsbereiche unterscheiden und über ihren Sinn nachdenken (z. B. Duzen oder Siezen; verschiedene Umgangsformen und Regeln in Schule, Familie oder Freizeit, Verkehrsregeln).
- c) können im eigenen Handeln Werte erkennen und beschreiben, wie sie Verantwortung übernehmen können (z. B. Ressourcennutzung, zwischenmenschlicher Umgang).
- d) können Werte, die in ihrem Leben bedeutsam sind, beschreiben, vertreten und mit denen von anderen vergleichen.

NMG.11.4. können Situationen und Handlungen hinterfragen, ethisch beurteilen und Standpunkte begründet vertreten.

- a) können in Geschichten und Alltagssituationen gerechte und ungerechte Momente wahrnehmen und benennen. können anhand dieser Geschichten und Alltagssituationen über Schritte zu mehr Gerechtigkeit sprechen.
- b) können ethisch problematische Situationen aus der Lebenswelt beschreiben und diskutieren (z. B. Ungerechtigkeit, Gewalt).

Überfachliche Kompetenzen

Personale Kompetenzen

- können eigene Gefühle wahrnehmen und situationsangemessen ausdrücken.
- können ihre Interessen und Bedürfnisse wahrnehmen und formulieren.
- können Stärken und Schwächen ihres Lern- und Sozialverhaltens einschätzen.
- können auf ihre Stärken zurückgreifen und diese gezielt einsetzen.
- können Strategien einsetzen, um eine Aufgabe auch bei Widerständen und Hindernissen zu Ende zu führen.

Soziale Kompetenzen

- können sachlich und zielorientiert kommunizieren, Gesprächsregeln anwenden und Konflikte direkt ansprechen.
- können sich in die Lage einer anderen Person versetzen und sich darüber klar werden, was diese Person denkt und fühlt.
- können Formen und Verfahren konstruktiver Konfliktbearbeitung anwenden.
- können in einer Konfliktsituation einen Konsens suchen und diesen Konsens anerkennen.
- können die Wirkung von Sprache reflektieren und achten in Bezug auf Vielfalt auf einen wertschätzenden Sprachgebrauch.
- können einen herabwürdigenden Sprachgebrauch erkennen und nehmen einen solchen nicht passiv hin.



Informationen für Lehrpersonen

Selbstwirksamkeit

Der kanadische Forscher Albert Bandura entwickelte vor über 40 Jahren das Konzept der Selbstwirksamkeit. Bandura definiert Selbstwirksamkeit als: «Glauben an die eigene Fähigkeit, die notwendigen (erforderlichen) Handlungen so zu planen und auszuführen, dass zukünftige Situationen gemeistert werden können.» [7]

Das Konzept der Selbstwirksamkeit

Die Stärkung der Selbstwirksamkeit eines Individuums kann laut Bandura [8] auf vier unterschiedliche Wege vermittelt werden. Am meisten Einfluss auf die eigene Selbstwirksamkeitsüberzeugung hat die direkte (eigene) Erfahrung eines Erfolgs. Die stellvertretende Erfahrung (Beobachtung) haben ebenfalls einen grossen Einfluss, gefolgt von symbolischer Erfahrung (Ermutigung und Zuspruch durch andere) und zuletzt körperlicher und emotionaler Empfindungen.

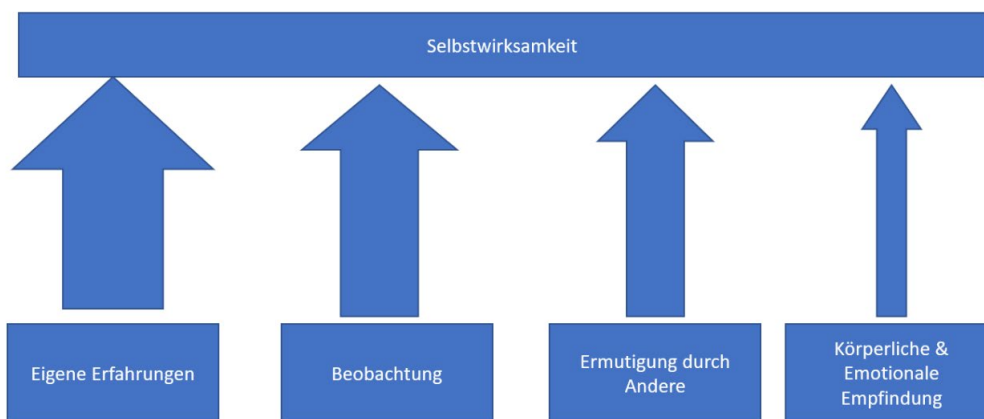


Abbildung 1. Vier Wege zur Stärkung der Selbstwirksamkeit, adaptiert nach GFCH.

Selbstwirksamkeitserwartung

Ein wichtiger Aspekt der Selbstwirksamkeit ist die sogenannte Selbstwirksamkeitserwartung. Gemäss Bandura geht es dabei um die eigene Überzeugung, ein bestimmtes Verhalten innerhalb einer bestimmten Situation erfolgreich auszuführen. Dabei geht es nicht um die tatsächlichen Fähigkeiten, sondern um den eigenen Glauben es zu können (siehe Abbildung 1).

Das bedeutet, dass Kinder mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung Erfolgsaussichten eher positiver bewerten und ein höheres Durchhaltevermögen in schwierigen Situationen oder gar Misserfolgen haben, während hingegen Kinder mit einer niedrigen Selbstwirksamkeitserwartung schneller aufgeben, sobald sie auf Schwierigkeiten stossen. Das muss aber nicht so bleiben, denn die Selbstwirksamkeit kann trainiert und dadurch positiv beeinflusst werden. Die wichtigsten Mechanismen, um die Selbstwirksamkeitserwartung zu steigern, sind einerseits das eigene Meistern von Hindernissen oder Herausforderungen und andererseits das Beobachten von Verhaltensmodellen (z. B. wie ein Peer diese Herausforderung meistert). Bereits gutes Zusprechen hat einen Einfluss auf die Selbstwirksamkeitserwartung sowie auf die momentane körperliche und emotionale Empfindung. Wenn wir uns gut fühlen, schätzen wir unsere Kompetenzen grundsätzlich höher ein, als wenn wir traurig, müde oder gestresst sind.

Effekte von Selbstwirksamkeit aufs Lernen

Zahlreiche Studien belegen [7], dass der Glaube an die eigenen Fähigkeiten und die Überzeugung, beim Lernen selbstwirksam zu sein, entscheidend dafür sind,

- ... wie hoch die Lernziele (Anspruchsniveau) gesetzt werden (mittelschwere Lernziele sind optimal).



- ... wie viel Anstrengung man bereit ist, zu investieren.
- ... wie lange die Ausdauer beim Lernen ist.
- ... wie gross die strategische Flexibilität bei Problemlösungen ist.
- ... wie wahrscheinlich an schwierigen Zielen festgehalten wird.
- ... ob Freude oder Angst beim Lernen überwiegen.
- ... wie eigene Erfolge und Misserfolge sich selbst erklärt werden.

Fallbeispiel

Die Mathematiknoten von Anna waren zwar nie die Besten, doch seit Kurzem fällt auf, dass Anna immer weniger Lust darauf hat, etwas Neues zu lernen und sich im Matheunterricht nicht mehr meldet. Da Anna sonst überall mitmacht, kann es niemand ganz nachvollziehen. Im Mathematikunterricht wirkt Anna eher angespannt und teilnahmslos. Als die Noten der letzten Matheprüfung an die Schüler:innen verteilt wurden, begann Anna zu weinen. Als die Lehrperson Anna auf die schlechte Note ansprach, meinte sie: «Ich hasse Mathe, ich bin einfach zu dumm dafür und werde das ohnehin nie verstehen». Da die Lehrperson Anna helfen wollte, gab es einige Tage später ein Telefonat mit den Eltern, um herauszufinden, ob etwas vorgefallen sei. Die Eltern verneinten dies, gaben jedoch an, dass sie bemerkt hätten, dass Anna immer weniger Freude an Mathe habe und zu Hause immer öfter Diskussionen über die Mathehausaufgaben entstünden, da Anna sich weigere, diese zu erledigen.

Überlegungen in Bezug zur Selbstwirksamkeit

Anna erlebt in letzter Zeit immer wieder, dass sie schlechte Noten in Mathe bekommt. Diese sich wiederholenden schlechten Noten wirken sich auf ihre Selbstwirksamkeitserwartung aus. Anna verliert den Glauben an sich und an die Wirksamkeit ihres Handelns (Lernen für die Matheprüfung). Das Ziel bei Anna ist es, sie aus dieser Negativspirale herauszubekommen und ihre Selbstwirksamkeitserwartung aufzubauen. Dies gelingt gut, wenn man Anna wieder Erfolge erleben lässt. Dazu ist es jedoch notwendig, diese Erfolge auch sichtbar zu machen.



Anregungen für den Unterricht



Die Kinder sollen sich in möglichst unterschiedlichen Lehrsituationen im Zusammenhang mit den grundlegenden Bildungszielen aus dem Lehrplan21 als selbstwirksam erleben [9]. Erfolgserlebnisse sind bedeutsam für einen gelingenden Umgang mit weiteren neuen und ungewohnten Situationen und Herausforderungen [7, 10, 11].

Nachfolgend sind einige Anregungen für den Unterricht aufgeführt. Die Übungen zielen darauf ab, den Schüler:innen ihre Erfolge aufzuzeigen und könnten Ihnen bereits bekannt sein. In dem Fall möchte diese Handreichung Ihnen einen Überblick über leicht verständliche und wissenschaftlich evaluierte Ansätze bieten und als Anregung oder Erinnerung für den praktischen Einsatz im Schulalltag dienen.



Erfolgsturm

Lassen Sie das Kind mit farbigen Holzklötzen einen Erfolgsturm bauen. Jedes Mal, wenn das Kind etwas in der gewünschten Art erledigt hat (z. B. eine Reihe Kopfrechnen gelöst), darf es einen Klotz auswählen und diesen auf ihren Turm stellen. Bei jedem kleinen Erfolg wächst der Turm. Am Ende darf sich das Kind neben den Turm stellen und es wird ein Foto gemacht. Es wird besprochen, wer das Foto alles sehen soll und wo das Bild aufgehängt werden soll.

- Alter: 1. – 4. Klasse
- Aufwand: ein paar Minuten pro Tag
- Ziel: Aufzeigen der persönlichen Erfolge

Glaskugeln

Das Kind darf bei jedem kleinen Fortschritt eine farbige Murmel in ein Glas legen. Wenn das Glas voll ist, bekommt das Kind eine Belohnung.

- Alter: 1. – 4. Klasse
- Aufwand: ein paar Minuten pro Tag
- Ziel: Aufzeigen der persönlichen Erfolge

Perlenkette

Jeder kleine Erfolg des Kindes wird mit einer Holzperle oder Ähnlichem belohnt. Die Perlen werden mit einer Schnur, einem Faden oder einem Draht zu einer Kette zusammengehängt. Damit kann das Kind mit jedem Erfolg seine Kette etwas ausbauen.

- Alter: 1. – 4. Klasse
- Aufwand: ein paar Minuten pro Tag
- Ziel: Aufzeigen der persönlichen Erfolge

Ich entwickle mich

Ein Klassentagebuch/Lerntagebuch mit individuellen Seiten für jedes einzelne Kind wird gestaltet.

- Alter: Ab 1. Klasse, kann weitergeführt werden bis Ende Primarschule
- Aufwand: mehrere Stunden, aber über Wochen verteilt
- Ziel: Die Kinder nehmen sich selbst wahr und lernen gleichzeitig ihre Mitschüler:innen kennen. Sie nehmen wahr, welche Fortschritte sie machen und wie sie sich entwickeln.



Portfolio

Machen Sie ein Portfolio über/mit dem Kind, welches den individuellen Lernweg, seine Erfolge und Leistungen aufzeigt. Schauen Sie gemeinsam mit dem Kind die Lernfortschritte an. So vergleicht sich das Kind mit sich und nicht mit anderen Kindern in der Klasse. Dadurch können die eigenen Entwicklungsschritte und der ganz persönliche Lernweg besser aufgezeigt werden. Um die Auseinandersetzung mit dem Portfolio zu steigern, kann das Kind mithilfe von Zeichnungen, Collagen oder kurzen Texten die Erfolge und Misserfolge darstellen und gemeinsam mit der LP reflektieren.

- Alter: 1. – 6. Klasse
- Aufwand: Mehrere Stunden verteilt über das Semester
- Ziel: Aufzeigen der persönlichen Erfolge

Ich stecke voller Stärken

Die Kinder setzen sich mit ihren eigenen Ressourcen auseinander, indem sie die einzelnen Buchstaben ihres Vornamens benutzen. Die Buchstaben werden verwendet, um daraus ein Stärken-Akrostichon zu gestalten. Die Kinder sollen Adjektive zu den Buchstaben finden, welche ihre individuellen Stärken möglichst gut beschreiben. Auf diese Weise werden die Kinder sich ihrer Ressourcen bewusster, stellen ihre Einzigartigkeit fest und nehmen sich selbstwirksam wahr.

Beispiel eines Stärken-Akrostichon für den Namen «Matteo»:

Mutig
Aufmerksam
Tolerant
Teamfähig
Ehrgeizig
Optimistisch

Durchführung: Im Vorfeld soll den Kindern erklärt werden, dass jeder Mensch individuelle Stärken und Talente hat, welche man unter dem Begriff der Ressourcen zusammenfassen kann. Es ist wichtig, die eigenen Fähigkeiten zu kennen, um das eigene Selbstvertrauen aufzubauen. Leider neigen wir Menschen häufig dazu, uns selbst zu kritisieren. Mithilfe dieser Übung kann ein Teil der eigenen Stärken entdeckt werden. So werden Adjektive gesucht, die zu der Person passen und die eigenen Ressourcen beschreiben. Dadurch werden die eigenen Stärken und Talente bewusst gemacht.

Im Anschluss soll jedes Kind ein Stärken-Akrostichon mit dem Vornamen gestalten. Die LP hat gegebenenfalls ein eigenes Akrostichon mit dem Vornamen vorbereitet und zeigt es der Klasse.

Für die Erstellung eines Akrostichons sollen die Kinder die einzelnen Buchstaben ihres Vornamens linksbündig untereinander schreiben. Nun werden Begriffe für Stärken gesammelt, die mit den jeweiligen Buchstaben des Vornamens beginnen. Die Stärken müssen bis jetzt nicht zum Kind selbst passen. Jeder Begriff wird auf einen separaten Zettel geschrieben und an einem Ort im Klassenzimmer (Tisch oder Schachtel) abgelegt. Am Ende befindet sich an dieser Stelle ein grosses Angebot von verschiedenen Ressourcen. Zum Sammeln der Stärken stehen im Klassenzimmer Duden, Lexika oder Wortlisten zur Verfügung. Bei den Worten wird es sich voraussichtlich grösstenteils um Adjektive handeln.

In einem nächsten Schritt kann sich jetzt jedes Kind die Stärken aussuchen, welche zu sich selbst passen und im eigenen Vornamen enthalten sind. Das Kind soll zu jedem Buchstaben seines Namens ein passendes Adjektiv finden, das sich selbst beschreibt. Es braucht also für jeden Buchstaben des Vornamens eine andere Stärke. Mit den passenden Begriffen kann jetzt ein Stärken-Akrostichon des eigenen Vornamens gebildet werden.



Das Stärken-Akrostichon kann im Anschluss noch weiter mit Farben oder mit Symbolen und Zeichnungen ergänzt werden.

Nachdem alle Kinder mit ihrem individuellen Stärken-Akrostichon fertig sind, bewegen sich alle im Klassenzimmer umher. Dabei sollen sie ihr Stärken-Akrostichon möglichst vielen anderen Kindern zeigen und beschreiben.

Weitere Informationen zu dieser Übung findet sich Online. Quelle (Resilienzförderung in der Schule – Aktive Gesundheitsvorsorge durch praktische Übungen zur Förderung der psychischen Widerstandskraft, 2021)

- Alter: 2. – 6. Klasse
- Aufwand: 20–30 Minuten
- Ziel: eigene Ressourcen bewusst werden
 - das Selbstbewusstsein stärken
 - Selbstwahrnehmung fördern
 - Eigene Stärken bewusst wahrnehmen
- Material:
 - Falls vorhanden: Wortkarte zu Stärken und Ressourcen (siehe nächste Seite für Beispiel)
 - Gegebenenfalls eine vorbereitete Wörterliste (alphabetische Liste mit Adjektiven zu Ressourcen)
 - Duden, Kinderlexikon, digitale Recherchemöglichkeit
 - Weisses oder farbiges Papier
 - Farbige Stifte

Weiterführende Literatur

Ladruner, Evi, Brigitte Regele, Theodor Seeber, Annalies Tumpfer, und Pia Zitturi. „Wetterfest – Lebenskompetenzen stärken“. Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien, 2022.

https://bildung.sdw.wien/system/files/assets/seminar/Wetterfest_Theorieteil.pdf



Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung, Hrsg. „Resilienzförderung in der Schule – Aktive Gesundheitsvorsorge durch praktische Übungen zur Förderung der psychischen Widerstandskraft“, Juli 2021.

https://www.isb.bayern.de/download/25739/isb_resilienzfoerderung_in_der_schule.pdf





 Vorlage: Wörterliste

Aufmerksam	Geduldig	Neugierig
Begeisterungsfähig	Hilfsbereit	Offenherzig
Charmant	Inspirierend	Positiv
Diszipliniert	Jubilierend	Qualifiziert
Ehrgeizig	Kreativ	Respektvoll
Empathisch	Liebevoll	Selbstbewusst
Fleißig	Motiviert	Tolerant
Unterstützend	Verantwortungsbewusst	Warmherzig
Xylophonisch (für einen musikalischen Charakter)	Y (Joker)	Zielstrebig



Informationen für Lehrpersonen

Erholung & Bewegung

Im Kontext der Schule

Regelmässige Bewegung und ausreichende Erholung, insbesondere Schlaf, sind wichtige Faktoren für die mentale Gesundheit von Kindern. Wissenschaftliche Studien [12] haben gezeigt, dass Bewegung die körperliche Fitness von Kindern verbessert und ihnen hilft, ihre koordinativen Fähigkeiten zu entwickeln. Sie kann auch helfen, Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern. Eine ausreichende Erholung in Form von Schlaf ist von entscheidender Bedeutung für die körperliche und mentale Entwicklung von Kindern. Nicht genügend Erholung kann zu Problemen wie Konzentrationsschwäche, Gereiztheit und einer verringerten körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit führen. Es ist wichtig zu betonen, dass die Bedürfnisse jedes einzelnen Kindes in Bezug auf Bewegung und Erholung berücksichtigt werden sollten und dass Eltern, Lehrpersonen und Fachleute zusammenarbeiten sollten, um die mentale und körperliche Gesundheit von Kindern zu fördern. Laut den Bewegungsempfehlungen von hepa.ch sollten Kinder und Jugendliche zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten mindestens eine Stunde täglich Aktivitäten mit mittlerer (gehen, Fahrradfahren, aufräumen) bis hoher Intensität (Joggen, Tennis, Fussball, Handball etc.) durchführen. Wobei sich Kinder sogar deutlich mehr bewegen sollten als Jugendliche. Des Weiteren sollten lang andauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität so weit wie möglich verhindert und durch kurze aktive Bewegungspausen unterbrochen werden.

In der Primarschulstufe kann die Förderung der Bewegung und Erholung durch die Integration von Bewegungs- und Entspannungsübungen in den Unterricht, Pausenaktivitäten sowie durch Angebote wie Schulsport und Outdoor-Aktivitäten erreicht werden. Es ist wichtig, dass Lehrpersonen und Schulpersonal die Bedürfnisse jedes einzelnen Kindes in Bezug auf Bewegung und Erholung berücksichtigen und individuelle Unterstützung anbieten, wenn nötig. Eine Zusammenarbeit mit Eltern und Fachleuten, wie zum Beispiel Sportlehrpersonen oder Gesundheitsexpert:innen kann ebenfalls dazu beitragen, die mentale und körperliche Gesundheit von Kindern in der Primarschulstufe zu fördern.

Es ist zudem wichtig, Kinder über die Bedeutung von Bewegung und Erholung aufzuklären und ihnen beizubringen, wie sie ihre eigene körperliche und mentale Gesundheit unterstützen können. Dies kann durch Schulungen und Informationsveranstaltungen für Kinder, Eltern und Lehrpersonen erreicht werden. Dies kann im Rahmen unserer Take Care Broschüren erfolgen (wir freuen uns über jede Kontaktaufnahme).

Es ist auch wichtig, Kinder dazu zu ermutigen, regelmässig Pausen und Entspannungszeiten einzulegen, um ihre mentale Gesundheit zu unterstützen. Dies kann durch Entspannungsübungen wie progressive Muskelentspannung, Yoga oder Atemübungen erreicht werden.

Insgesamt ist es wichtig, dass in der Primarschulstufe ein umfassender Ansatz für die Förderung der Bewegung und Erholung verfolgt wird, der sowohl die körperliche als auch die mentale Gesundheit von Kindern unterstützt. Folgend möchten wir Ihnen eine kleine Auswahl an möglichen Entspannungsübungen aufzeigen.



Anregungen für den Unterricht

3-5-6 Atemübung

Eine einfache Atemübung, die Sie mit Ihren Schüler:innen ausprobieren können, ist die 3-5-6 Atemübung. Sie kann jederzeit und überall durchgeführt werden. Die Ein- und Ausatmen-Zeit kann mit der Zeit auch verlängert werden. Sie funktioniert wie folgt:

- Bequem hinsetzen und Rücken aufrichten oder hinlegen.
 - Die Zunge an den Gaumen legen hinter den oberen Vorderzähnen.
 - 3 Sekunden durch die Nase einatmen.
 - Atem für 5 Sekunden anhalten.
 - Während 6 Sekunden durch den Mund ausatmen.
 - Diesen Atemzyklus mindestens 3–4 Mal oder mehr wiederholen.
- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 3 Minuten
- Ziel: Herzschlag wird verlangsamt und der Körper entspannt sich. Ruhe finden und Stress abbauen.



Anleitung zum Ausdrucken

Atemübung – Die saure Zitrone

Die Schüler:innen liegen bequem und entspannt auf einer Yogamatte oder sitzen gerade auf einem Stuhl. Die Arme liegen gerade neben dem Körper, die Beine sind ebenfalls ausgestreckt bzw. die Arme hängen neben dem Körper und die Füße sind fest auf dem Boden.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 5 Minuten
- Ziel: Entspannen und Anspannung loslassen

Durchführung: Lesen Sie den Schüler:innen folgenden Vorlesetext mit ruhiger, langsamer Stimme vor. Achten Sie darauf, ausreichend Zeit für Pausen zu haben.

“Leg dich ganz bequem hin. Schliesse deine Augen. Atme einmal tiiiiief ein (einatmen) und wieder aus (ausatmen).

Und nun stell dir eine grosse, gelbe Zitrone vor. Spüre, wie du in jeder Hand eine Zitrone hältst. Versuch jetzt, die Zitronen ganz fest auszupressen. Dazu balle beide Hände ganz fest zu Fäusten, und dein ganzer Arm macht mit! Ganz viel Saft kommt da heraus ...

(Pause)

Noch einmal ganz fest drücken, fester und noch fester ... uuuuund wieder lockerlassen. Spürst du, wie deine Arme und deine Hände immer lockerer werden? Spüre noch einmal tief in deine Arme und Hände hinein ...

(Pause)

Wandere jetzt in Gedanken zu deinen Füssen. Hast du schon einmal mit den Zehen Zitronen ausgepresst? Krümme die Zehen ganz doll, so doll du kannst! Damit möglichst viel Saft aus der Zitrone kommt ...die ganzen Beine machen mit!

Noch einmal ganz fest anspannen – und wieder lockerlassen. Spürst du, wie deine Beine und deine Zehen immer lockerer werden? Spüre noch einmal tief in deine Beine und Füsse hinein ...

Wandere in Gedanken zurück zu deinem Gesicht ... Jetzt stell dir vor, du beisst in die Zitrone rein. Oh, ist das sauer! Wie sieht dein Gesicht aus, wenn du in eine Zitrone beisst? Kneif die Augen fest zusammen und ziehe deinen Mund zu einer Grimasse.

(Pause)

Und jetzt lass deinen ganzen Körper wieder locker. Spürst du, wie sich die Muskeln in deinem Gesicht wieder entspannen? Spürst du, wie entspannt dein ganzer Körper ist?

(Pause)

Geniesse noch für einen Moment das schöne Gefühl, dass sich in deinem Körper ausbreitet ...

(Pause)

Atme einmal tiief ein (einatmen) und wieder aus (ausatmen), bevor du langsam die Augen öffnest und wieder im Jetzt ankommst.



Anleitung zum Ausdrucken

Die Blumenwiese

Die Schüler:innen liegen bequem und entspannt auf einer Yogamatte oder Sitzen gerade auf einem Stuhl. Die Arme liegen gerade neben dem Körper, die Beine sind ebenfalls ausgestreckt bzw. die Arme hängen neben dem Körper und die Füße sind fest auf dem Boden.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 10 Minuten
- Ziel: Entspannen und Stress loslassen

Durchführung: Lesen Sie den Kindern den nachfolgenden Text mit ruhiger und langsamer Stimme vor. Achten Sie beim Sprechen darauf, ausreichend Zeit für Pausen zu machen.

“Du befindest dich auf einer saftig grünen Wiese mit vielen bunten, duftenden Blumen, Bienen schwirren umher, sie fliegen von einer Blüte zur nächsten und sammeln den süßen Nektar, der Himmel ist tiefblau, ein paar weisse Wolken sind zu sehen, sie verändern durch den Wind laufend ihre Gestalt, die Sonne strahlt kräftig warm, ihre Strahlen spürst du wohlig warm auf deiner Haut und in den Augen blendet ihr helles Licht ...

Wandere in Gedanken zu deiner rechten Hand. Stelle dir vor, wie du ganz fest in das Gras hinein fasst, so als wolltest du die ganzen Grasbüschel ausreissen. Balle die rechte Hand zu einer festen Faust ...spanne auch die Arme so fest du kannst an. Halte die Spannung ... (Pause). Und lasse sie nun wieder locker. Deine rechte Hand und dein rechter Arm werden immer lockerer und gaaanz schwer.

Jetzt wanderst du weiter im hohen Gras und du möchtest nun links von dir ein Grasbüschel ausreissen. Balle die linke Hand ganz fest zu einer Faust und spanne den linken gesamten Arm an. Fester und fester ...und wieder lockerlassen. Spüre, wie dein linker Arm nun prickelt und entspannt ist.

Du wanderst weiter auf dieser saftig grünen Wiese und siehst plötzlich zwei wunderschöne Steine in deiner Lieblingsfarbe am Boden liegen. Du möchtest die Steine aufheben, verwendest jedoch deine Füße und Zehen, um die Steine zu fassen. Zuerst umkrallst du den rechten Stein mit deinen rechten Zehen. Krümme deinen rechten Fuss zusammen und spanne gleichzeitig deine Ober- und Unterschenkel fest an. Und noch ein wenig fester ... Und eeeeentspannen. Du freust dich über den Stein und steckst ihn in deine rechte Hosentasche ein.

Nun nimmst du den linken Stein mit deinen linken Zehen. Du krallst nun ganz fest deine linken Zehen zusammen und spannst dein gesamtes linkes Bein fest an. Noch ein wenig fester, anspannen und anspannen uuuund entspannen. Lass dein Bein ganz locker und spüre, wie sich das linke Bein nun anfühlt. Auch diesen Stein steckst du nun stolz in deine Tasche ein.

(Pause)

Während du die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut genießt, beobachtest du einen wunderschönen, bunten Schmetterling. Er flattert von roten Blüten zu gelben und weissen ...jetzt flattert er zu dir. Er setzt sich auf deine Nase – wie das kitzelt und du musst lachen! Spürst du, wie sich dein Bauch anspannt, wenn du lachst?

Spanne deinen Bauch so fest an, wie du kannst ...noch fester (Pause) – und jetzt lass wieder los. Dein Bauch wird wieder ganz weich. Spüre in deinen Bauch hinein, er ist ganz entspannt.



(Pause)

Spanne jetzt deinen gesamten Körper noch einmal ganz fest an ...

*deine Hände ...
und deine Arme ...
deine Füße ...
und deine Beine ...
deinen Bauch ...
und dein Gesicht ...*

Dein ganzer Körper ist angespannt – noch kurz halten – und wieder loslassen. Spüre, wie sich die Entspannung in deinem ganzen Körper ausbreitet. Geniesse die innere Ruhe noch für einen Moment ...

(Pause)

Atme jetzt tiief ein (einatmen) und wieder aus (ausatmen), bevor du langsam die Augen öffnest und wieder im Jetzt ankommst.



Bewegungskoffer

Für dieses Bewegungsspiel steht oder sitzt die Klasse im Kreis. Ein Schulkind beginnt und macht eine Bewegung vor. Das zweite Schulkind macht diese Bewegung nach und fügt eine weitere hinzu. Das dritte Schulkind wiederholt die ersten beiden Bewegungen, bevor es eine dritte "dazu packt" usw.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 10 Minuten
- Ziel: In Bewegung kommen

Entspannungs-Dusche

Die Schulkinder sind nun alle Pantomimen. Gemeinsam wird nun so getan als ob. Alle stehen auf und es wird "geduscht".

Anleitung:

1. Wasser tröpfelt auf den Kopf – mit den Fingern auf den Kopf trippeln
2. Die Haare und den Körper "einshampoonieren"
3. Alles mit Wasser Abspülen
4. Das Wasser vom Körper abschütteln
5. Den gesamten Körper trockenreiben
6. Sich strecken und anziehen
7. Mit einem entspannten Seufzer durch den Mund wieder hinsetzen.

- Alter: ab 1. – 4. Klasse
- Aufwand: 5 Minuten
- Ziel: Entspannen und Anspannung loslassen

Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine Methode zur Entspannung und Stressreduktion, die von dem US-amerikanischen Arzt Edmund Jacobson in den 1920er-Jahren entwickelt wurde. Die Methode basiert auf der Idee, dass Spannung in den Muskeln oft mit psychischem Stress und Anspannung einhergeht. PMR umfasst die gezielte An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen, um die Spannung abzubauen und ein Gefühl von Entspannung zu erreichen.

Die Technik wird in mehreren Schritten durchgeführt:

1. Finden einer bequemen Sitz- oder Liegeposition
2. Fokussierung auf die Atmung
3. Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen, z. B. die Muskeln im Gesicht, in den Armen, Beinen und Rumpf, nacheinander, wobei die Muskeln jeweils für etwa 5–7 Sekunden angespannt und anschliessend für 10 Sekunden entspannt werden.
4. Nach dem Durcharbeiten aller Muskelgruppen, die Körperentspannung geniessen.

- Alter: Ab 2. Klasse (Alternativ: Übung Blumenwiese für jüngere Kinder)
- Aufwand: ca. 10 Minuten
- Ziel: PMR kann helfen, Angstzustände, Stress, Schlafstörungen und Schmerzen zu reduzieren und kann zudem dazu beitragen, die Konzentration und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Es wird empfohlen, die Methode regelmässig durchzuführen und sich Zeit zu nehmen, um die Technik zu erlernen und zu perfektionieren.



Standwaagenkarussell

Die eine Hälfte der Klasse stellt sich in einem Kreis mit dem Gesicht nach aussen auf, die anderen Schüler:innen stehen drumherum und schauen dabei je einem Kind im Innenkreis in die Augen. Nun nehmen alle vom Innenkreis eine Standwaageposition ein und strecken dabei die Arme nach vorn. Sie werden dabei von ihrem Gegenüber durch Halten der Hände stabilisiert. Auf ein gemeinsames Kommando der Schüler:innen im Aussenkreis wechseln sie im Uhrzeigersinn zur nächsten Standwaage, um dann dieses Kind beim Halten des Gleichgewichts zu unterstützen.

Variante 1: Die Schüler:innen im Innenkreis schliessen ein oder beide Augen.

Variante 2: Wer im Innenkreis den Standfuss bewegt oder den zweiten Fuss absetzt, scheidet aus – und damit auch das "mitschuldige" Gegenüber. Dadurch gibt es längere Laufwege für die im Spiel verbleibenden Schüler:innen. Die Ausgeschiedenen beobachten den Ausgang des Spiels in frei gewählten und wechselnden Gleichgewichtspositionen (z. B. auf einem Bein, auf den Zehenspitzen, auf den Fersen).

- Alter: Ab 3. Klasse
- Aufwand: 15 Minuten
- Link zur Website:
<https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Standwaagenkarussell>



Weiterführende Literatur

Swiss Olympics, Haus des Sports, Bern, 2019.
<https://www.schulebewegt.ch/de/aufgaben>



Mächler-Cuendet, Pädagogische Hochschule Zürich, Zürich, 2022.
<https://phzh.ch/de/Dienstleistungen/materialien-fuerschulfeld/planungshilfen-gesundheit-praevention/bewegung>



Bundesamt für Sport BASPO Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz
hepa.ch, Magglingen, 2022.
<https://www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html>





Informationen für Lehrpersonen

Emotionsregulation

Aus der Sicht der Forschung

Seit der Steinzeit dienen Emotionen dazu, bedrohliche Situationen wahrzunehmen und schnell zu reagieren, um unsere Bedürfnisse zu schützen. Auch in der heutigen Zeit sind das Erkennen und Ausdrücken von Emotionen sowie die Regulation von Emotionen wichtige Entwicklungsaufgaben. Von Geburt an sind Kinder auf ihre Bezugspersonen angewiesen und lernen durch Beobachtung die emotionale Bedeutung von Situationen zu verstehen. Kinder müssen zuerst lernen, mit starken Gefühlen umzugehen. Bei wütenden Kindern ist es oft wenig sinnvoll, mit ihnen zu reden. Stattdessen benötigen sie ein Ventil, um ihre Wut loszuwerden. Ein Wutanfall kann wie ein reinigendes Gewitter wirken. Schreien, Schlagen und Toben helfen dabei, Spannung abzubauen. Aggressivität ist ein Ausdruck von Wut, Ärger, Enttäuschung und Zorn. Kinder, die über ihre Wut sprechen können, haben oft bereits ein Ventil gefunden und müssen nicht mehr physisch kämpfen.

Im Laufe der Entwicklung ändert sich auch der Emotionsausdruck von äusseren zu inneren Emotionsausdrücken. Es gibt verschiedene Strategien, um Emotionen zu regulieren, wie das Ablenken der Aufmerksamkeit oder das Verändern der eigenen Bewertung einer Situation. Funktionale Strategien führen zu einer längerfristigen Ziel- und Bedürfnisbefriedigung, während dysfunktionale Strategien zur Entstehung von psychischen Störungen beitragen können.

Im Laufe der Zeit entwickeln sich die Fähigkeiten zur Emotionsregulation bei Kindern weiter, und in der Primarschule erlernen sie zunehmend, ihre Emotionen besser zu kontrollieren. Emotionsregulation hilft ihnen dabei, ihre Gefühle zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Damit ist Emotionsregulation ein bedeutender Bestandteil der psychischen Gesundheit von Kindern und spielt eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung von Stress und schwierigen Situationen.

Anregungen für den Unterricht

Wut-Papiere

Im Schulzimmer Papiere bereitstellen, welche die Schüler:innen nehmen können, wenn sie wütend sind und spontan aufschreiben können, warum sie sich verletzt fühlen oder was der Grund für ihre Wut ist. Danach werden die Papiere gegen die Wand geschmissen. Nach einer gewissen Zeit können sie verbrannt oder weggeworfen werden. Zur Entsorgung kann eine Wutkiste oder sonstiges bereitgestellt werden. Wichtig ist, dass die anderen Schüler:innen das «wütende Kind» nicht beachten oder hänseln.

- Alter: Ab 2. Klasse
 - Optional: ab 1. Klasse die Wut malen anstatt schreiben
- Aufwand: 5 Minuten
- Ziel: Grund für Wut reflektieren und die Wut loslassen.
- Reflexion: Die Lehrperson sollte nach dem Werfen mit dem betreffenden Kind über die Wut sprechen und nach möglichen Lösungen fragen. Wichtig ist es, dass die Wut zuerst losgelassen und dann darüber gesprochen wird.



Schrei dich Frei

Auf Kommando wird durch Schreien überschüssige Energie abgebaut.

In einer Turnhalle, auf einer Wiese oder sogar im Schulzimmer auf Kommando schreien. Wichtig: Ein Zeichen abmachen, welches STOP bedeutet.

Achtung! Auf empfindliche Schüler:innen achten und diese aus der «Schreizone» nehmen.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 1 Minute
- Ziel: Überschüssige Energie abbauen

Papierschlacht

Aus Zeitungspapier Bälle formen und eine Zeitungspapier-Schlacht veranstalten oder gegen eine Wand werfen. Die Kinder dürfen ruhig motiviert werden, so fest sie können zu werfen und ihre ganze Energie und Kraft herauszulassen. Das Ganze endet zum Beispiel mit einem Gong.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 10 Minuten
- Ziel: Wut oder überschüssige Energie abbauen, ohne jemandem weh zu tun
- Material: Zeitungspapier

Gorilla-Atmung

Die Atmung wird bei Stress und Anspannung automatisch oberflächlicher. Im Hinblick auf das vegetative Nervensystem wird damit der Sympathikus, welcher für die Aktivitätssteigerung verantwortlich ist, aktiviert. Der Parasympathikus gilt als ein Gegenspieler und ist für die Ruhe- und Regenerationsphasen verantwortlich. Durch eine tiefere Atmung in den Bauch kann der Parasympathikus angesteuert werden und das Kind kann sich bei emotionaler Erregtheit besser beruhigen.

Anleitung:

1. Stelle dir vor, du bist ein Gorilla. Steh aufrecht hin und atme einmal tief ein. Halte den Atem an. Mit deinen Fingerspitzen klopfst du nun den gesamten Brustkorb von oben nach unten und von links nach rechts ab. Nun beugst du dich nach vorn und stützt dich mit deinen Händen auf deinen Oberschenkeln ab. Atme stossweise die gesamte Luft aus dem Mund aus.
2. Wiederhole die Schritte aus Runde eins, nur werden dieses Mal die Hände zum Abklopfen verwendet.
3. In dieser Runde werden die Fäuste verwendet, wie bei einem Gorilla.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 5–10 Minuten
- Ziel: Atmung vertiefen, entspannen

Wut-weg-Tanz

Freies Tanzen und bewegen bis Musik stoppt und dann erstarren und dann wieder weiter. Optional: Überlegen, in welcher Situation man das letzte Mal wütend gewesen ist und die Wut abschütteln.

- Alter: 1. – 4. Klasse
- Aufwand: Ein paar Minuten pro Tag
- Ziel: überschüssige Energie abzubauen, positive Emotionen zu erhalten, miteinander lachen, sich nicht so ernst nehmen
- Material: Lautsprecher für Musik, YouTube, Spotify oder CD-Player (Musik kann dem Alter angepasst werden)



Schokoladenmeditation

Achtsamkeit kann eine wichtige Rolle bei der Emotionsregulation spielen. Durch Achtsamkeit können wir uns von Impulsen und Gewohnheiten distanzieren, die häufig mit Emotionen einhergehen und einen negativen Einfluss haben.

Anleitung:

«Schliesst die Augen und atmet 3 Sekunden ein und 6 Sekunden aus».

Das einige Male wiederholen.

«Beantwortet meine Fragen nicht laut. Ihr könnt das gerne im Kopf überlegen und anschliessend sprechen wir darüber».

«Was kannst du hören, fühlen, schmecken, riechen?»

Jedem ein Stück Schokolade verteilen.

«Öffne die Augen und schaue die Schokolade an. Hat sie Rillen? Welche Farbe hat sie?»

«Kannst du sie schon riechen? Wie sieht sie aus?»

«Schliesse die Augen und rieche an der Schokolade. Wonach riecht die Schokolade? Haselnuss, Vanille, Kaffee?»

«Kommen irgendwelche Erinnerungen hervor durch den Geruch?»

«Kau die Schokolade nicht, wenn du sie in den Mund nehmen darfst.»

«Jetzt darfst du die Schokolade in den Mund nehmen, aber nicht kauen! Lass sie einfach im Mund zergehen und konzentriere dich auf den Geschmack und das Gefühl auf der Zunge. Fällt es dir schwer, die Schokolade nicht zu kauen? Verändert sich der Geschmack?»

«Lass dir Zeit und öffne dann wieder die Augen, wenn die Schokolade nicht mehr im Mund ist. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und bringe deine Aufmerksamkeit wieder zurück in den Raum.»

- Alter: Ab 2. Klasse
- Aufwand: 5 – 10 Minuten
- Ziel: Stärkung der Achtsamkeit
- Material: Schokolade, (Alternative: Rosinen oder Nüsse) und evtl. etwas, um die Augen zu verbinden, Serviette
- Reflexion:
 - Hat sich etwas verändert?
 - Gibt es Unterschiede zum gewöhnlichen Schokoladenessen?
 - Schmeckt die Schokolade anders?
 - Was nimmst du mit aus dieser Übung?



Negative Gefühle platzen lassen

Alle Schüler:innen sitzen im Kreis. Dabei wird besprochen, wann sie negative Gefühle haben. Sie versuchen diese Gefühle in kurzen Wörtern auf einen ausgepusteten Luftballon zu schreiben. Diese Luftballone werden an eine Leine gehängt und im Raum aufgehängt. Alle werden dabei ernst genommen. Danach werden die Luftballone mit Nadeln zum Platzen gebracht.

Tipp: Ein Klebestreifen über dem Einstichloch kann sofortiges Platzen verhindern und laute Geräusche vermeiden.

Beispiele für negative Gefühle: Wut, Ärger, Neid, Eifersucht, Angst, Scham, Schuld, Trauer, Ekel, Enttäuschung, unsicher, schlapp

- Alter: 3. – 6. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Über negative Gefühle zu sprechen und Wege zu finden, mit den eigenen Sorgen und Problemen umzugehen.
- Reflexion: Warum hat jeder manchmal negative Gefühle? Was kann man gegen negative Gefühle tun?

Gefühle benennen

Auch das neutrale Benennen von Gefühlen ist dabei ein wichtiger Schritt, um Kinder zu lehren, ihre Emotionen zu erkennen und zu bewerten. Eine Skala von 1 bis 10 kann dabei helfen, das Gefühl und die damit verbundenen Körperempfindungen einzuschätzen.

Dies kann ergänzt werden mit einer selbst erlebten Situation. Es kann ein Austausch dazu entstehen und die Kinder können Ideen sammeln, was bei negativen Gefühlen helfen könnte: Ablenkung, Neubewertung, Beruhigung, Reaktions-Modulation, Bewegung, Kreativität, Entspannung. Die Übung kann auch in Kleingruppen durchgeführt werden.

Beispiele für Gefühle: Freude, Trauer, Überraschung, Angst, Glück, Ekel

- Alter: 3. – 6. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Emotionen lenken zu können und mit eigenen Sorgen umzugehen
- Varianten:
 - Emotionskarten-Bilder oder Smileys nutzen, welche die Kinder mit (selbst erlebten) Situationen verbinden könnten.
 - "Gefühls-Memory": Zuordnen von Bild zu Gefühlsbezeichnung, zu Körperausdruck (hängende Schultern, hängender Kopf ...) körperlicher Reaktion (schneller Herzschlag ...), Verhalten (sich klein machen, sich verstecken).
 - Gefühls-Pantomime: Kinder stellen Gefühle dar, die anderen erraten, um welches Gefühl es sich handelt.
 - Gefühls-Flüsterpost

Nützliche Websites für LP

- <https://www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/emotionsregulation>
- <https://www.projuventute.ch/de/eltern/lehrpersonen-fachpersonen/stimmungsflip>
- <https://zepra.info/emosi>
- <https://achtsamesabenteuer.ch/shop/emotionskarten-meine-abenteuerwelt-gefuehle/>
- <https://momento.swiss/kartensets>



Mein Vorbild

Die Schüler:innen sollen an jemanden denken, den sie bewundern und die eigenen Probleme gewaltfrei löst. Diese Person kann echt sein oder fiktiv. Im Kreis erzählen sie, wie ihre Vorbilder mit schwierigen oder beunruhigenden Situationen umgehen.

- Alter: 4. – 6. Klasse
 - Optional: 1.-3. Klasse: Könnten darüber sprechen, was sie momentan tun, wenn sie emotional (wütend, traurig etc.) sind. Gemeinsam besprechen, welche davon tolle Ideen sind oder was man anders machen könnte.
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Emotionen lenken zu können und mit eigenen Sorgen umzugehen.

Weiteres Material

Appenzell Ausserrhoden, Abteilung Sonderpädagogik
Spiele und Übungen sowie Arbeitsblätter zu Themen wie Emotionsregulation, Prosoziales Verhalten usw.

<https://www.ar.ch/verwaltung/departement-bildung-und-kultur/amt-fuer-volksschule-und-sport/abteilung-sonderpaedagogik/emotional-soziale-entwicklung/>



Nützliche Websites für LP

- [Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention \(phzh.ch\)](https://www.phzh.ch/)
- [feel-ok.ch – Eine Gesundheitsplattform für Jugendliche](https://www.feel-ok.ch/)
- [«Wie geht's dir?» – Über alles reden, auch über psychische Gesundheit | Wie geht's dir? \(wiegehtsdir.ch\)](https://www.wiegehtsdir.ch/)
- [Take care – Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken | ZHAW Gesundheit](https://www.zhaw.ch/de/gesundheitswissenschaften/psychische-gesundheit/take-care/)
- [Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit mit Fokus Jugendliche oder Erwachsene \(ensa\)](https://www.ensa.ch/de/erste-hilfe-kurs-fuer-psychische-gesundheit-mit-fokus-jugendliche-oder-erwachsene/)
- <https://www.muttutgut.ch/>
- <https://www.mobilesport.ch/de/>



Informationen für Lehrpersonen

Selbstwert

In diesem Text werden wir uns damit beschäftigen, was Selbstwert bedeutet und warum es wichtig ist, dass Schulkinder diesen stärken. Auch werden wir die Vorteile thematisieren, welche sich daraus für die Schüler:innen ergeben.

Wer bin ich und was macht mich aus? Die Antworten darauf beeinflussen das Körperbild, das Wohlbefinden, die Lebenszufriedenheit und die schulischen Leistungen und wie man mit anderen umgeht. Ein negatives Selbstwertgefühl bedeutet, überzeugt zu sein, dass man nichts kann oder nicht gut genug für das vorgestellte Ideal ist. Dies kann einen Einfluss auf die Stimmung haben und zu Problemen sowie negativen Gefühlen führen. Deswegen ist es essenziell, den Selbstwert zu stärken, um grösseren Problemen vorzubeugen.

Definition und Bedeutung

Es wird zwischen dem Selbstkonzept und dem Selbstwert unterschieden. Das Selbstkonzept enthält das Wissen über uns, wie zum Beispiel das Aussehen, die Fähigkeiten und die Eigenschaften. Der Selbstwert entsteht dagegen aus der Bewertung dieser Eigenschaften (Sehe ich gut aus oder bin ich wertlos?). Er wird beeinflusst durch die Meinungen, Gedanken und Verhaltensweisen von anderen. Am wichtigsten ist jedoch, was wir glauben, was andere über uns denken. Auch wird die Meinung zu uns durch verschiedene Aktivitäten gebildet und beeinflusst (z. B. durch den Sportverein, Musikverein oder die Gaming-Gruppe).

Der Selbstwert wird durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst. Durch soziale Vergleiche mit anderen Kindern und Jugendlichen, durch direkte Rückmeldungen wie Noten, konkrete Aussagen und durch indirekte Bewertungen von anderen (z. B. Verhaltensweisen). Bei den meisten psychischen Problemen (z. B. Depressionen) kommt eine Selbstwertproblematik vor. Deswegen sind die Förderung und Stärkung des Selbstwerts auch wichtig für die Vorbeugung psychischer Probleme. Gezielte Aktivitäten können den Kindern helfen, ihr Selbstwertgefühl zu steigern [13]. Auch Lob für Mut, Neugierde und Interesse, unabhängig eines Talents stärken den Selbstwert.

Tiefer Selbstwert

Bei Kindern, welche viele Ermahnungen und Strafen erhalten, wird der Selbstwert verletzt. Dadurch reagieren sie mit Verweigerung gegenüber Verhaltens- sowie Leistungserwartungen. Sie versuchen sich als Klassenclowns oder haben teilweise Mühe mit Freundschaften. Das ist schlecht für den Selbstwert, denn auch sie möchten Freunde haben und den Lehrpersonen gefallen. Es darf dabei nicht vergessen werden, dass diese Kinder gute Seiten haben. Diese sollten gelobt und wertgeschätzt werden [14].

Natürlich gibt es auch noch viele andere Gründe für einen tieferen Selbstwert. Häufig sind Kinder betroffen, welche von zu Hause oft negative Rückmeldungen bekommen. Soziale Medien oder eine psychische Erkrankung in der Familie können ebenfalls zu einem tieferen Selbstwert führen.

Ein gesunder Selbstwert hilft Schüler:innen, stressige Situationen besser zu bewältigen und die negativen Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit und die Leistung zu minimieren [15]. Auch sind sie in der Lage, effektive Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen, da sie Vertrauen in ihre Fähigkeiten haben und sich besser auf ihre Ziele konzentrieren können. Häufig sind sie auch mutiger.



Anregungen für den Unterricht

Steckbrief erstellen

Auf dem Steckbrief gibt es vier Felder: (1) Das bin ich mit Foto oder Zeichnung (2) Ich bin ... (3) Ich habe ... (4) Ich kann ... Der Steckbrief folgt der Einteilung nach Persönlichkeitsmerkmalen, nach körperlichen Merkmalen und nach leistungsbezogenen oder schulischen Fähigkeiten. Es müssen keine Wörter sein, es können auch Zeichnungen sein.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Sich den eigenen Stärken und Eigenschaften bewusst werden
- Material: Stifte, Blatt, evtl. Foto

Mein Kritiker

Diskussion darüber, von wem wir Feedback erhalten haben. Wie haben wir Feedback erhalten? Warum? Wie wichtig ist das für mich? Wie hat das Feedback auf mich gewirkt? Das kann Feedback zu den Eigenschaften, zu Fähigkeiten, zu Leistungen, zu Körper/Aussehen sein.

- Alter: Ab 3. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Rückmeldungen von anderen herauszusuchen und die Bewertung darüber zu reflektieren
- Material: Stift und Papier oder im Kreis darüber sprechen

Werbeplakat

Ein Werbeplakat für die eigene Person gestalten. Dazu können Bilder, Symbole oder Sprüche verwendet werden, solange sie für die Stärken stehen. Das Wichtigste ist: Die Werbung soll alle positiven Eigenschaften beinhalten.

- Alter: Ab 2. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Positive Gefühle hervorrufen, die Kinder stärken, Selbstbewusstsein erhöhen
- Reflexion:
 - Wer hat was gestaltet und für wen ist diese Werbung?
 - Würde die Werbung für jemand anderen anders aussehen?

Selbstwert ausgedrückt

Kärtchen mit den verschiedenen Gefühlen schreiben und ausschneiden (z. B.: stolz, traurig, stark, selbstbewusst, müde, fröhlich, schwach, schüchtern, ratlos, zielstrebig, beschämt, verliebt, aggressiv, ärgerlich, wütend, mutig, neidisch, arrogant, freundlich, euphorisch). Danach in einen Topf werfen und eines ziehen. Das darauf dargestellte Gefühl bzw. den Zustand mit der Körperhaltung oder auch mit Pantomime darstellen.

- Alter: ab 1. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Sich bewusst werden, wie die Körperhaltung mit verschiedenen Gefühlen zusammenhängt.
- Reflexion:
 - Wie fühlt sich das an?
 - Fühlst du dich dann auch wirklich so?
 - Wie fühlt sich dein Körper an, wie deine Muskeln?
 - Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?



Ich packe meinen Koffer

Das Spiel „Ich packe in meinen Koffer“ wird abgewandelt und mit positiven Aussagen gespielt.

Beispiel:

1. Person: Ich bin mutig.
2. Person: Ich bin mutig und klug.
3. Weitere Mitspieler oder wieder die erste Person: Ich bin mutig, klug und lustig. Und so weiter.

- Alter: Ab 3. Klasse
 - Je nach Gruppengösse auch ab 1. Klasse
- Aufwand: 10 Minuten
- Ziel: positive Eigenschaften kennenlernen, positive Gefühle hervorrufen, Selbstwert stärken

Talisman

Einen Mut spendenden Talisman basteln. Der Gegenstand soll Selbstvertrauen, Mut und Freunde spenden. Das können fiktive Figuren, Tiere, Steine, Murmeln etc. sein. Dabei soll ein Ritual erstellt werden, bei dem der Gegenstand zum Talisman wird. Zum Beispiel verzaubert die Lehrperson den Gegenstand mit ganz viel Kraft, Mut und Freude. Wenn die Kinder diesen sehen und in die Hand nehmen, gibt ihnen das auch Mut und Kraft. Bei grösseren Kindern kann das auch weniger spielerisch sein.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Etwas haben, dass einen stärkt und es für verschiedene Situationen zu brauchen.
- Material: Bastelsachen, kleine Spielfiguren, Steine, Murmeln etc.

Meine Stärke

Jedes Kind bringt einen Gegenstand, ein Foto oder Bild mit, welches etwas darstellt, dass es besonders gut kann. Das kann ein Tennisball sein, ein Foto, auf dem das Kind lacht usw. Der Kreativität steht nichts im Wege. Nacheinander darf jedes Kind den Gegenstand oder das Foto/Bild vorstellen und etwas darüber erzählen.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Anregungen zum Erzählen:
 - Was kannst du besonders gut?
 - Wieso kannst du dies besonders gut?
 - Wann machst du dies (am liebsten)?
 - Wie oft machst du dies?
 - Etc.

Sonnendusche

Zunächst wird ein Sitzkreis gebildet. Ein Kind setzt sich in die Mitte des Kreises. Jedes Kind darf nun etwas erzählen, dass das Kind in der Mitte gut kann (Malen, Zuhören, Lachen, lustig sein, Klettern etc.). Nach jedem Lob klatschen die Kinder, um die Freude zu verstärken. Das Spiel ist zu Ende, wenn jedes Kind einmal in der Mitte war und „Sonne getankt“ hat.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion



- Optional: Das Spiel kann auch als Aufzählübung gespielt werden. So wiederholt jedes Kind das, was gesagt wurde und ergänzt um eine Eigenschaft. Z. B. Sara kann gut (1) singen, (2) klettern und (3) malen usw.

Im Schulalltag anzuwenden/ Eltern empfehlen:

- Erfolge feiern
- Auch Fehler sind in Ordnung
- Loben
- Hobby ist gut für den Selbstwert

Buchtipps:

- „Kleine Helden – großer Mut“ von Annette Swoboda
- „Mächtig mutig!: Das Angst-weg-Buch“ von Astrid Hille
- „Mein Kind – selbstbewusst und stark“ von Petra Strassmeier
- „Therapie-Tools Selbstwert bei Kindern und Jugendlichen“ [16]



Informationen für Lehrpersonen

Optimismus

Optimismus ist eine wichtige psychologische Eigenschaft, die das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Schüler:innen verbessern kann. In diesem Text werden wir uns damit beschäftigen, was Optimismus ist, warum es wichtig ist, dass Schulkinder diese Fähigkeit entwickeln, und welche Vorteile sich daraus für die Schüler:innen ergeben.

Definition und Bedeutung des Optimismus

Optimismus bezieht sich auf die Erwartung, dass positive Ereignisse in der Zukunft eintreten werden, und die Überzeugung, dass man selbst erfolgreich mit den Herausforderungen des Lebens umgehen kann. Optimistische Menschen neigen dazu, Situationen aus einer positiven Perspektive zu betrachten und glauben daran, dass sie die Kontrolle über ihr Leben haben und können besser mit Rückschlägen und Misserfolgen umgehen. Forschungen haben gezeigt, dass Optimismus mit einer Vielzahl von positiven Ergebnissen verbunden ist, einschliesslich besserer psychischer und physischer Gesundheit, besserer Leistung und grösserem Erfolg.

Kinder werden nicht als Optimisten geboren, sondern es kann gezielt gefördert werden. Dazu beitragen können Erfahrungen und gute Beziehungen zu Menschen, welche auch trotz kleiner und grosser Unglücke glücklich sein können. Als Lehrperson haben Sie einen wichtigen Anteil daran, ob die Kinder Krisen emotional und kompetent meistern können und dabei nicht die Fähigkeit verlieren, das Schöne und Gute in der jeweiligen Situation zu erkennen. Nehmen Sie also nicht jede Situation so ernst. Lachen Sie, wenn etwas schiefgeht (was die Kinder meistens sehr lustig finden). Das zeigt den Kindern, dass nicht jedes Missgeschick eine Katastrophe darstellt. Wichtig ist auch die Satzformulierung, versuchen Sie möglichst oft positive Sätze zu formulieren: *Das kannst du heute schon viel besser als gestern!*“ statt *„Da müssen wir noch viel üben!“*

Vorteile eines gesteigerten Optimismus für Schüler:innen:

- Verbesserte akademische Leistung: Optimistische Schüler:innen neigen dazu, bessere Noten und Testergebnisse zu erzielen, da sie motivierter sind, an ihren Fähigkeiten zu arbeiten und ihre Ziele zu erreichen.
- Reduzierte Stressbelastung: Optimismus hilft, stressige Situationen besser zu bewältigen und die negativen Auswirkungen von Stress auf ihre Gesundheit und Leistung zu minimieren.
- Bessere psychische Gesundheit: Optimismus fördert positive Emotionen und verringert das Risiko von Angst und Depression.
- Höhere soziale Kompetenz: Optimistische Schüler:innen sind besser in der Lage, positive Beziehungen zu Gleichaltrigen aufzubauen und zu pflegen, da sie dazu neigen, offener und freundlicher zu sein und sich in sozialen Situationen wohler zu fühlen.
- Resilienz: Optimismus fördert die Entwicklung von Resilienz, also die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen und sich an widrige Umstände anzupassen.

Anregungen für den Unterricht

Blick auf das Positive

3 Dinge aufzählen, welche heute gut gelungen sind oder besonders schön waren.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 10 - 20 Minuten
- Ziel: Blick aufs Positive lernen, kann auch selbstständig gemacht werden oder als Hausaufgabe



Sonnentagebuch basteln

Das Tagebuch so gestalten, wie man es möchte. Darin werden alle schönen Erlebnisse, Eindrücke und kleine Momente geschrieben oder gezeichnet. Fragen dazu sind: Was war heute besonders schön? Worüber musstest du lachen und was hast du Neues entdeckt? Oftmals nimmt man gar nicht wahr, wie viel Gutes einen umgibt.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 30 Minuten
- Ziel: Regelmässige Einträge in das Tagebuch, Achtsamkeit für positive Dinge, Wahrnehmung des Positiven lernen
- Material: Heft, Büchlein, Bastelsachen, Malsachen

Glücksmomente

Glücksmomente im Tag einbauen, wie z. B. durchs Klassenzimmer tanzen, auf dem Weg alles beobachten und schöne Sachen finden oder aufzählen, z. B. Blume, Steine etc.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 10 Minuten
- Ziel: Fokus aufs Positive

Optimistische Haltung

Durch das sogenannte Biofeedback können anhand der Körpersprache positive Gedanken gefördert werden. Wer Kopf und Schultern hängen lässt, befindet sich bereits in einer negativen Haltung. Kopf nach oben, Schultern zurück und gerader Rücken Das allein sorgt für mehr Optimismus. Man kann auch die Power-Pose oder die Superman Pose machen, um sich positiver zu fühlen z. B. auch vor Prüfungen (Vgl. mit dem Buch von Amy Cuddy – Dein Körper spricht für dich). Als Übung können die zwei Haltungen gemacht und die Kinder gefragt werden, wie sie sich dabei fühlen.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 5 Minuten
- Ziel: Durch Körperhaltung Stimmung und Einstellung beeinflussen

Negative Gedanken umdrehen

Es ist ein häufiger Fehler, negative Gedanken unterdrücken zu wollen. Das ist nicht nur unrealistisch, sondern führt zum Gegenteil. Durch den Rebound-Effekt kommt die empfundene Negativität noch stärker zurück. Besser: Negative Gedanken erkennen und bewusst durch positive Formulierungen ersetzen. Beispiel: Anstatt: „Ich kann das niemals ...“, bewusst umdrehen und denken „Ich werde es schaffen und mein Bestes geben.“

Als Übung können solche negativen Sätze, welche die Schüler:innen denken und sich selbst sagen, aufgeschrieben werden. Entweder anonym in einen Topf legen oder an die Wandtafel schreiben. Danach werden diese Sätze zusammen positiv formuliert.

Diese positiven Sätze können schön gestaltet und an eine beliebige Stelle geklebt werden, z. B. im Klassenzimmer, im Hausaufgabenheft, auf dem Pult usw.

- Alter: Ab 3. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Negatives Denken umdrehen, positive Gefühle hervorrufen und die Kinder stärken.



Informationen für Lehrpersonen

Problemlösefähigkeit

In diesem Text werden wir uns damit beschäftigen, was Problemlösefähigkeit ist, warum es wichtig ist, dass Schulkinder diese Fähigkeit beherrschen, und welche Vorteile sich daraus für die Schüler:innen ergeben. Zu einer resilienten Welt- und Lebensorientierung gehört die Fähigkeit, Probleme zu lösen und Entscheidungen zu treffen. Die Resilienz ermöglicht es den Kindern, mit Anforderungen fertigzuwerden. Dabei stützen sie sich auf das, wozu sie fähig sind. Kinder, welche Mühe mit dem Problemlösen haben, können impulsiv handeln oder gelähmt sein, da sie nicht wissen, was zu tun ist. Dabei ist es wichtig, zuerst die Probleme wahrzunehmen und zu formulieren und sich dann Lösungen zu überlegen. Es gibt viele Möglichkeiten, Kinder in Aktivitäten einzubinden, bei denen sie Probleme lösen und Entscheidungen treffen können. Auch bei Problemen wie Leseschwierigkeiten ist es wichtig, dass Kinder in die Lösung eingebunden werden, damit sie motivierter sind, daran zu arbeiten.

Definition und Bedeutung der Problemlösefähigkeit

Problemlösefähigkeit ist definiert als die Fähigkeit, komplexe Situationen zu analysieren, mögliche Lösungen zu identifizieren und zu bewerten und letztlich eine geeignete Lösung auszuwählen und umzusetzen. Es ist dabei eine kognitive Fähigkeit, die eng mit dem kritischen Denken, der Entscheidungsfindung und der Kreativität verbunden ist.

Wichtigkeit der Problemlösefähigkeit für Schulkinder

Problemlösefähigkeit ist im Bildungskontext von grosser Bedeutung, da sie Schüler:innen dabei unterstützt, sowohl im schulischen als auch im persönlichen Bereich Herausforderungen zu bewältigen. Die Fähigkeit, Probleme zu lösen, fördert das Verständnis für das Gelernte und ermöglicht es, das Wissen auf unterschiedliche Kontexte und Situationen anzuwenden. Ferner bereitet sie die Problemlösefähigkeit auf die Anforderungen einer sich ständig wandelnden Arbeitswelt vor, in der komplexe und unvorhersehbare Probleme auftreten können. Die Problemlösefähigkeit ist eine zentrale Fähigkeit, die Kinder entwickeln sollten, um erfolgreich in der Schule und im späteren Leben zu sein. Durch die Verbesserung dieser Fähigkeit können die Kinder von einer Vielzahl von Vorteilen profitieren, wie z. B. besseren akademischen Leistungen, gesteigertem Selbstvertrauen, effektiverer Zusammenarbeit, lebenslangem Lernen und gesteigerter Kreativität.

Vorteile einer gesteigerten Problemlösefähigkeit

- **Bessere akademische Leistung:** Schüler:innen mit ausgeprägten Problemlösefähigkeiten können sich neuen Aufgaben und Herausforderungen besser anpassen und erfolgreicher in verschiedenen Schulfächern sein.
- **Selbstwirksamkeit:** Eine gute Problemlösefähigkeit hilft dabei, Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und die Überzeugung zu gewinnen, in der Lage zu sein, schwierige Situationen zu bewältigen.
- **Kollaboration:** Schüler:innen, die effektiv Probleme lösen können, sind in der Regel besser in der Lage, in Gruppen zu arbeiten und gemeinsam Lösungen für komplexe Fragestellungen zu finden.



Anregungen für den Unterricht

Beispiele für die Schule:

- Knobelaufgaben
- Puzzles
- Rätselaufgaben

Das schrumpfende Gefäß

Mit einem Seil, einer Decke oder einem Band eine Fläche auf dem Boden markieren. Darin sollen alle hineinpassen. Diese Fläche dann langsam über einen Zeitraum von 10 bis 15 Minuten schrumpfen. Alle in dieser Fläche werden zusammenarbeiten müssen, um herauszufinden, wie alle innerhalb dieser schrumpfenden Grenzen bleiben können.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 10 - 15 Minuten
- Ziel: Lösungen finden, zusammenarbeiten, kreativ sein
- Material: ein Seil, eine Decke oder ein Band

Menschlicher Knoten

Einen Kreis bilden: Jede und jeder soll mit zwei Personen Hände halten, die jedoch nicht direkt nebeneinander stehen. Wenn alle auf diese Weise verknotet sind, soll der Knoten gelöst und wieder ein vollkommener Kreis gebildet werden, ohne jedoch, die beiden Hände loszulassen.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 10 Minuten
- Ziel: Zusammenarbeiten und gemeinsam Probleme lösen
- Optional: (1) Einmal steht ein Kind ausserhalb des Kreises und (2) einmal lösen ihn alle gemeinsam

Turm bauen

Die Klassen in kleine Gruppe teilen. Das Ziel ist es, einen möglichst hohen Turm zu bauen. Der höchste gewinnt. Zeit kann frei gewählt werden. Das Material kann frei gewählt werden.

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: zwischen 1 und 30 Minuten, je nach Ziel
- Ziel: Lösungen für Probleme gemeinsam zu finden
- Materialideen: Spaghetti & Marshmallows, Papier, Jasskarten, Karton, Zeitungspapier, PET-Flaschen, Dosen etc.

Brücke bauen

Gruppen bilden, zwei Tische auseinanderstellen im Abstand von ca. 50 cm. Die Aufgabe besteht darin, eine möglichst belastbare Brücke zu bauen, mit einer Breite von mindestens 10 Zentimetern. Am Schluss einen Wettbewerb machen: Welche Brücke ist die stärkste? Was passt alles auf die Brücke?

- Alter: Ab 1. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Zusammenarbeiten und gemeinsam Probleme lösen
- Material: Papier, Leim, Klebeband
- Reflexion:
 - Wie wurde vorgegangen?
 - Was hat funktioniert, was nicht?
 - Was könnte noch verbessert werden?



Informationen für Lehrpersonen

Soziale Unterstützung und Freunde

Dieser Text erklärt, was unter sozialer Unterstützung verstanden wird, weshalb soziale Unterstützung für Kinder wichtig ist und welche Vorteile Kinder davon haben.

Definition und Wichtigkeit von sozialer Unterstützung

Soziale Unterstützung meint die Verfügbarkeit von Unterstützung durch Personen ausserhalb der Kernfamilie [17]. Diese Unterstützung kann durch gleichaltrige Bezugspersonen (Freunde) oder durch ältere Bezugspersonen (z. B. Verwandte, Lehrpersonen, Trainer) geleistet werden. In der Schule hat das Kind die Möglichkeit, besonders viel soziale Unterstützung zu erleben, da Lehrpersonen wie auch gleichaltrige Bezugspersonen täglich viel Zeit miteinander verbringen. Als ausbleibend erlebte soziale Unterstützung in der Schule kann sich demnach auch besonders einschneidend auf ein Kind auswirken. Soziale Unterstützung ist ein Schutzfaktor für psychische Gesundheit. Das bedeutet, dass Kinder mit mehr sozialer Unterstützung seltener und weniger an psychischen Erkrankungen leiden, insbesondere an Depressionen, Angstzuständen, posttraumatischen Belastungsstörungen und Verhaltens- und Schulanpassungsproblemen [18].

Vorteile sozialer Unterstützung

- Entlastung und Unterstützung: Soziale Unterstützung entlastet Kinder im Alltag und unterstützt sie bei der Entwicklung ihrer individuellen Fähigkeiten [17].
- Besserer Umgang mit Stress: Soziale Unterstützung hilft Kindern, besser mit Stress und Widrigkeiten im Leben umgehen zu können [19]. Sie reduziert die Stressbelastung.
- Resilienz: Soziale Unterstützung fördert die Entwicklung von Resilienz, also die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen und sich an widrige Lebensumstände anzupassen.
- Besserer Umgang mit schwierigen Ereignissen: Soziale Unterstützung verbessert die Fähigkeit, mit schwierigen Ereignissen umzugehen und trägt zur Entwicklung von posttraumatischem Wachstum bei. Posttraumatisches Wachstum bedeutet, dass Kinder nach der Überwindung eines schwierigen Ereignisses über eine höhere Funktionsfähigkeit verfügen als vor dem Ereignis.



Anregungen für den Unterricht

Lieblingsmensch vorstellen

Die Kinder bringen ein Bild oder einen Gegenstand mit, welches bzw. welcher ihren Lieblingsmenschen repräsentiert. Dieser Lieblingsmensch kann ein Vorbild, ein bester Freund/eine beste Freundin oder auch das Haustier sein. Anschließend stellt jedes Kind seinen Lieblingsmenschen vor und erzählt etwas dazu (Warum Lieblingsmensch? Welche tollen Eigenschaften? Weshalb Vorbild?).

- Alter: 1.-6. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion oder täglich 5 Minuten pro Kind
- Ziel: Sich darüber bewusst werden, dass man einen Lieblingsmensch hat und welche positiven Eigenschaften dieser besitzt.

Gute Freundschaft

Jedes Kind notiert für sich ein paar Eigenschaften und Verhaltensweisen, welche in einer Freundschaft wichtig sind. Wie verhält man sich seinen Freunden gegenüber? Danach mit allen Kindern zusammen sammeln, welche Eigenschaften das sind (z. B. auf Plakat schreiben oder an Wandtafel).

- Alter: 4.-6. Klasse
- Aufwand: 15 Minuten
- Ziel: Sich über gute Eigenschaften und Verhaltensweisen bewusst werden, die helfen, Freunde zu finden und längerfristig zu behalten.

Weshalb ich gut darin bin ein Freund/eine Freundin zu sein

Kinder zeichnen sich selbst in die Mitte eines A4-Blatts und schreiben rundherum Eigenschaften und Verhaltensweisen auf, welche sie zu einem guten Freund/einer guten Freundin machen (Beispiel: nett, hilfsbereit, ich teile meinen Znüni etc.).

- Alter: 1.-6. Klasse
- Aufwand: 30 Minuten
- Ziel: Sich bewusst werden, dass es relevant ist, ob man ein guter Freund/eine gute Freundin ist und was einen als guten Freund/gute Freundin auszeichnet.

Innerer Helfer

Der innere Helfer ist eine Mentaltechnik, um sich unterstützt zu fühlen. Dabei findet jedes Kind mit seiner Vorstellungskraft eine Figur oder ein Objekt, das ihm Kraft gibt und ihm beisteht, wenn es gebraucht wird. Der innere Helfer kann also ein echter Mensch sein, den sie bewundern (z. B. ein Trainer) oder ein Tier oder ein Wesen aus einem Film oder eine eigene Erfindung. Jedes Kind schreibt für sich auf, was oder wer sein innerer Helfer ist, was dieser innere Helfer für Eigenschaften hat und wo es den inneren Helfer haben möchte, wenn er ihm beisteht (z. B. steht hinter dem Stuhl, sitzt in Kleinformat auf der Tischkante, schaut zum Etui raus). Dann zeichnet das Kind seinen inneren Helfer.

- Alter: 3.-6. Klasse
- Aufwand: 15 Minuten
- Ziel: Eine Quelle von gefühlter sozialer Unterstützung kreieren, auf die das Kind jederzeit zugreifen kann.
- Material: Arbeitsblatt auf der nächsten Seite ausdrucken.



Arbeitsblatt SUS

Arbeitsblatt Innerer Helfer

Deinen inneren Helfer findest du rein mit deiner Vorstellungskraft. So hast du ihn immer dabei und er gibt dir Kraft, wenn du ihn brauchst. Du bestimmst, wer oder was dein innerer Helfer ist, das kann z. B. ein Mensch sein, den du bewunderst, ein Tier, eine Figur aus einem Film oder einem Comic.

Mein innerer Helfer ist/heisst:

Mein innerer Helfer sieht so aus:

Mein innerer Helfer hat diese tollen Eigenschaften:

Wenn ich meinen inneren Helfer benötige, dann stelle ich ihn mir dort vor (z. B. er steht hinter mir, er sitzt auf meiner Schulter, er ...):

Hier zeichne ich meinen inneren Helfer:



Informationen für Lehrpersonen

Schul- und Klassenklima

Kinder, die in der Schule und ihrer Klasse ein Gefühl der Zugehörigkeit erleben, Unterstützung von Freunden erfahren sowie mindestens zwei Erwachsene ausserhalb ihrer Familie haben, die sich aufrichtig für sie interessieren, zeigen im Erwachsenenalter eine bessere Beziehungsfähigkeit und mentale Gesundheit [20]. Das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Klasse sowie das Gefühl, dass sich eine erwachsene Person ausserhalb der Familie für sie interessiert, wird durch das Schul- und Klassenklima mitbestimmt.

Definition und Bedeutung von Schul- und Klassenklima

Das Schul- und Klassenklima spielt eine zentrale Rolle im Schulleben und prägt die Erfahrungen der Schüler:innen massgeblich. Es umfasst Normen, Werte, zwischenmenschliche Beziehungen, Lehr- und Lernpraktiken sowie Organisationsstrukturen, die gemeinsam die Atmosphäre und den Charakter der Schule ausmachen [21]. Ein positives Schul- und Klassenklima zeichnet sich durch ein hohes Mass an Wärme in Kombination mit aktiver Beteiligung im Alltag des Kindes aus und ähnelt damit dem autoritativen Erziehungsstil. Dieser Ansatz unterstützt die soziale, emotionale und kognitive Entwicklung der Schüler:innen effektiver als andere Erziehungsstile. Lehrkräfte, die diesen Stil anwenden, fördern Selbstständigkeit, Selbstbewusstsein und Verantwortungsbewusstsein ihrer Schüler:innen und schaffen eine sichere Lernumgebung. Dies fördert ein höheres Engagement und eine bessere psychische Gesundheit der Schüler:innen. Autoritativ arbeitende Lehrpersonen setzen klare Regeln und Erwartungen, sind aber gleichzeitig einfühlsam und unterstützend gegenüber den individuellen Bedürfnissen ihrer Schüler:innen [22]. Ein autoritativer Umgangsstil kann die mentale Gesundheit der Schüler:innen positiv beeinflussen und vermindert beispielsweise die Symptome von ADHS [23]. Durch ein autoritatives Klassenklima können internalisierende Probleme wie Ängste, Depressionen oder Suchtverhalten sowie externalisierende Probleme wie Regelverletzungen und Aggressionen reduziert werden [24].

Definition und Bedeutung von Freundlichkeit

Freundlichkeit umschreibt allgemeinsprachlich den Wesenszug, liebevoll, fürsorglich und rücksichtsvoll gegenüber anderen zu sein, unabhängig von ihrer Herkunft, ihrem Aussehen oder ihren Handlungen. Sie äussert sich durch von Mitgefühl, Hilfsbereitschaft und Respekt zum Beispiel durch ein Lächeln, ein nettes Wort oder eine helfende Hand. Freundliches Verhalten trägt zur Schaffung positiver Beziehungen und einer unterstützenden Gemeinschaft bei. In der Schule trägt Freundlichkeit zu einer Atmosphäre des Vertrauens und der Offenheit bei, in der sich die Schüler:innen wohlfühlen. Lehrkräfte spielen dabei eine wichtige Rolle, indem sie als Vorbilder fungieren und freundliches Verhalten bei ihren Schüler:innen unterstützen. Freundlichkeit in der Schule bedeutet für Lehrpersonen, klare Erwartungen an ein respektvolles Miteinander zu haben und diese aktiv zu fördern. Die Förderung von Freundlichkeit spielt in den folgenden Übungen eine wesentliche Rolle, da sie eng mit den Merkmalen des autoritativen Umgangsstils verbunden ist.



Anregungen für den Unterricht

Ein Set voller Freundlichkeit

Jedes Kind bekommt in einem dekorativen Behälter (Schachtel, Beutel oder ähnliches) die folgenden Begriffe (als Worte oder Bilder) auf kleinen Karten. Dazu wird erklärt, dass die Lehrperson die Kinder herzlich willkommen heisst und in dem Behälter freundliche Worte der Lehrperson sind, die sie an alle Kinder persönlich richtet. Die Karten können gemeinsam gelesen werden.

Ein Lächeln

“Ich freue mich, dass du in meiner Klasse bist.”

“Danke für deinen Einsatz.”

“Du machst das toll!”

“Wie kann ich dir helfen?”

- Alter: ab 1. Klasse
- Aufwand: 15 Minuten
- Ziel: Die Schüler:innen mit einer herzlichen und unterstützenden Atmosphäre im neuen Schuljahr empfangen. Den Grundstein für eine positive Beziehung zwischen Lehrperson und SuS legen.
- Material: Behälter mit Karten freundlicher Worte

Mission der Freundlichkeit

Die Mission der Freundlichkeit wird vorzugsweise zu Beginn des Schuljahres gestartet. In der Orientierungslektion zum Einstieg ins Thema erhalten die Kinder die Gelegenheit, sich selbst und den anderen Kindern ihre Erfahrungen zu der Wirkung von Worten und Taten bewusst zu machen und Vorwissen zu aktivieren. Darauf folgt die Einführungslektion, in der Wissen differenziert wird, Begriffe aufgebaut werden und ein Kodex der Freundlichkeit definiert wird. Danach folgt die Phase der Vertiefung, in der zunächst ein Motto der Freundlichkeit erstellt wird. In der aktiven Bearbeitung während der Vertiefung wird freundliches Verhalten bewusst erkannt und geübt. Die zweite Phase soll mindestens zwei Wochen dauern, wird aber bestenfalls länger ausgedehnt. Das Motto kann die Klasse auch nach dem Abschluss des Themas als erinnerndes Ritual weiter begleiten.

Die Mission kann durch die Führung eines persönlichen Missionshefts ergänzt werden, in dem die Kinder ihre Reflexionen festhalten. In Zyklus eins können darin Zeichnungen zum Thema Platz finden und mit vorgedruckten Titeln oder Ausdrücken ergänzt. In Zyklus zwei können darin zunehmend Fragen schriftlich beantwortet werden. Die Übungen oder Lektionen können auch unabhängig voneinander oder in abgewandelter Form genutzt werden.

Die Wirkung von Worten und Taten erfahren (Orientierungslektion)

Im Plenum wird erklärt, dass unsere Gefühle und Gedanken über uns selbst und über andere oft davon abhängen, wie wir behandelt werden und wie mit uns gesprochen wird. Jedes Kind bekommt im Anschluss einen Luftballon. Die Lehrperson erläutert, dass ein aufgeblasener Ballon einen Zustand voller Energie, Lebensfreude und Unbeschwertheit symbolisiert. Es können noch weitere positive Eigenschaften gesammelt werden. Jeder genannte positive Zustand wird in den Ballon hineingeblasen. Der Ballon soll nicht zugeknotet werden. Der aufgeblasene Ballon symbolisiert somit Teile des



Selbstwerts, freudige Gefühle, unbeschwertes Verhalten und Stärke.

Die Lehrperson liest danach zur Veranschaulichung der Beeinflussung dieser Gefühle und Gedanken durch Worte und Taten anderer die beiliegende Geschichte vor. Das Geschlecht und Alter der Hauptfigur kann den Bedürfnissen der Klasse angepasst werden sowie erweitert oder verändert. Es soll ein Name gewählt werden, der nicht in der Klasse vorkommt. Beim Erzählen soll auf eine emotionale und mitreissende Erzählweise geachtet. Während der Beschreibung der negativen Auswirkung werden die Kinder an den gekennzeichneten Stellen dazu aufgefordert, jeweils etwas Luft aus ihrem Ballon abzulassen.

Danach folgt eine Runde im Plenum. Die Kinder nennen nun Beispiele aus der Geschichte, die Kim geschwächt haben. Gemeinsam wird überlegt:

- welche Absicht hinter den Worten oder Taten steckten, die Kim geschwächt haben
- Formulierungen, die Kim gestärkt statt geschwächt hätten
- Signale in Gestik und Mimik, die Kim gestärkt hätten
- Handlungen, die Kim gestärkt hätten

Die zusammengetragenen Ideen werden auf einem Plakat unter dem Titel "wir stärken andere mit ..." festgehalten.

Im Anschluss werden Karten verteilt, auf denen steht:

"Ich stärke heute, indem ich"

Die Kinder sollen sich jetzt eine Person in ihrer Klasse suchen, die sie am selben Tag durch eine der gesammelten Ideen stärken wollen. Die vorgefertigte Karte dient als Planungshilfe und soll dementsprechend ausgefüllt werden. Bsp.: "Ich stärke heute Kim, indem ich sie anlächle." In einer Folgektion wird besprochen, ob und wie die Kinder die Umsetzung der Aufgabe gelungen ist.

- Alter: ab 3. Klasse
- Aufwand: 1 – 2 Lektionen
- Ziel: Lernen zu verstehen, dass unsere Worte und Handlungen einen entscheidenden Einfluss auf den Selbstwert, Gedanken, Gefühle und Verhalten anderer haben.
- Material: Plakatbogen, Filzstift, ein Luftballon pro Kind, die beiliegende Geschichte, beiliegende Stärkekarten (Kopiervorlage)



Vorlage: Geschichte zum Ausdrucken

Geschichte zur Wirkung von Worten und Taten

Kim kriecht noch etwas verschlafen aus dem Bett. Sie ist zwar noch etwas müde, spürt aber, wie sich langsam die Lust und Freude auf den in ihr Tag ausbreitet. «Was? Du bist noch nicht angezogen? Wir hatten doch abgemacht, dass du morgens schneller sein musst! Schon wieder klappt es nicht! Ich bin wirklich enttäuscht von dir!» raunzt die Mutter Kim an (Luft ablassen), als sie ohne anzuklopfen, ins Zimmer kommt (Luft ablassen). Beim Frühstück trifft sie auf ihren Bruder, der sie anschaut, dabei seine Augen verdreht, seufzt, den Kopf schüttelt (Luft ablassen) und knurrt: «Deinetwegen ist Mama wieder sauer, danke für nichts!» (Luft ablassen). Langsam wird die Zeit knapp: Kim eilt ins Zimmer und packt die Schulsachen zusammen. Rechtzeitig beim üblichen Treffpunkt angekommen, ist zunächst weit und breit niemand zu sehen. Da entdeckt Kim weit vorn die Schulfreunde, mit denen ausgemacht war, zusammen zur Schule zu gehen (Luft ablassen). In der ersten Stunde werden die Hausaufgaben besprochen. Kim will das Mäppchen hervorholen, doch es ist nicht da! Beim Durchsuchen der Schultasche stösst Kim aus Versehen das Etui von Laura an. Mit viel Lärm fallen alle ihre Stifte auf den Boden. «Pass doch auf du Hirni!» zischt sie aggressiv (Luft ablassen) und beginnt die Stifte aufzusammeln, wobei sie immer wieder an Kims Stuhl stösst (Luft ablassen). «So jetzt reicht es aber da hinten!», ruft die Lehrperson laut (Luft ablassen). «Wir haben im Klassenrat letzte Woche klare Regeln abgemacht und ihr habt unterschrieben, dass ihr unnötige Streitereien in der Pause miteinander löst. Ihr gebt jetzt beide eine Murmel ab!», fügt die Lehrperson genervt und in strengem Ton hinzu (Luft ablassen). Kim verliert damit schon die zweite von drei Murmeln diese Woche. Kim findet die Hausaufgaben nicht in der Schultasche und streckt auf: «Sie, ich habe die Hausaufgaben gemacht aber wahrscheinlich hat meine kleine Schwester sie aus der Schultasche gestohlen, ich finde sie nicht.» Wortlos streckt die Lehrperson ihre Hand aus und schaut Kim mit zusammengekniffenen Augen und Lippen an (Luft ablassen). Kim steht auf und gibt die letzte Murmel ab. «Mann, von dir liegen Ende der Woche nie drei Murmeln im Klassenglas! Wieso müssen wir uns eigentlich anstrengen, aber du nicht?» motzt Noah Kim an (Luft ablassen).

In der Pause hört Kim die Kinder darüber diskutieren, wie unfair es ist, dass sich nicht alle anstrengen, so viele Murmeln wie möglich ins Klassenglas zu legen (Luft ablassen). Wegen Kindern wie Kim gehe es viel zu lange, bis die Klasse zur Belohnung Eis essen gehen können (Luft ablassen). Der Rest des Tages fliegt an Kim vorbei. Zu Hause angekommen schliesst sie sich in ihr Zimmer ein und sucht die vergessenen Hausaufgaben. Da kommt ihr Vater von der Arbeit nach Hause und poltert an ihre Tür (Luft ablassen). Er schimpft: «Es ist schönes Wetter draussen, geh raus zum Spielen! Als ich noch ein Kind war, konnte man nicht den ganzen Tag am Computer gamen, wie ihr das heute tut! Das ist doch nicht gesund!» (Luft ablassen). Kim nimmt ihren Schulsack in die Hand und greift nach dem Musikheft, das sie an diesem Tag nicht gebraucht hat. Da bemerkt sie, dass die verschwundenen Hausaufgaben in diesem Heft stecken und flucht: «Was bin ich doch blöd! Nichts bekomme ich auf die Reihe!» (Luft ablassen). Die Geschichte wird damit beendet, dass Kim am Abend mit schlechten Gefühlen und Gedanken gegenüber sich und anderen ins Bett geht (keine Luft mehr im Ballon). Die positiven Gefühle wurden geschwächt.



 Arbeitsblatt SUS

Stärkekarte

Ich stärke heute _____, indem ich _____

Stärkekarte

Ich stärke heute _____, indem ich _____

Stärkekarte

Ich stärke heute _____, indem ich _____



Kodex der Freundlichkeit (Einführungslektion)

Gesprächsrunde im Plenum darüber, was Freundlichkeit und Wohlwollen bedeuten und warum beides wichtig ist für die Schaffung eines positiven Klassenklimas. Die Antworten werden auf der Tafel festgehalten. Die Klasse wird anschliessend in fünf Gruppen unterteilt. Es werden fünf Plakate bearbeitet, auf denen je einer der folgenden Satzanfänge steht:

- Freundlichkeit sieht aus wie
- Freundlichkeit hört sich an wie ...
- Freundlichkeit fühlt sich an wie ...
- Freundlichkeit ist wichtig, weil ...
- Freundlichkeit bewirkt etwas, weil ...

Jede Gruppe beginnt bei einem Plakat, verschiedene Möglichkeiten zu sammeln. Weil alle ihre eigene Sichtweise haben, können sehr unterschiedliche Vorschläge zusammenkommen. Die Gruppen wechseln nach einer vorgegebenen Zeit zum nächsten Plakat und fügen dort ihre Vorschläge hinzu. Zum Abschluss werden die Plakate sichtbar aufgehängt und die Beiträge diskutiert. Die Lektion wird abgeschlossen, indem vereinbart wird, sich als Klasse an den Kodex der Freundlichkeit zu halten, und damit ein positives Klassenklima zu schaffen.

Beim Sammeln der Vorschläge ist es wichtig, dass konkrete Ausdrücke oder Handlungen aufgeschrieben werden. Wie Freundlichkeit sich anfühlt, kann ergänzt werden mit den Fragen: Wo in deinem Körper spürst du was, wenn jemand freundlich ist zu dir? Welche Farbe hat dieses Gefühl? Die Plakate dienen im Anschluss als sichtbare strukturelle Hilfestellung. Sie sollen beispielhaftes Verhalten beinhalten und damit Orientierung darüber geben, welches Verhalten erwünscht ist. Es ist besonders darauf zu achten, dass Kinder im Anschluss an die Lektion Ausdrücke oder Sätze kennen, mit denen sie Freundlichkeit zeigen können, zum Beispiel, um jemanden zu ermuntern oder aufzubauen. Wenn nötig, sollen Ausdrücke und Verhaltensweisen von der Lehrperson ergänzt werden, im Einverständnis mit der Klasse.

- Alter: ab 1. Klasse. Differenzierungsvorschläge: Zeichnungen statt Worte, Austausch nur zu den Sätzen "Freundlichkeit hört sich an wie ..." und "Freundlichkeit sieht aus wie", Sammeln mit der ganzen Gruppe
- Aufwand: ca. 2 Lektionen
- Ziel: Ein positives und harmonisches soziales Umfeld schaffen, in dem sich alle Mitglieder geschätzt und aufgehoben fühlen. Richtlinien festhalten, wie die Kinder mit anderen umgehen sollten, um Freundlichkeit zu leben.
- Material: fünf Plakatbögen
- Differenzierung für impulsive Kinder, Kinder mit unterdurchschnittlicher Sozialkompetenz oder Kinder mit AD(H)S: Es hat sich gezeigt, dass sich diese Kinder ein Verhalten effektiver aneignen, wenn die Strategie der «Wenn-dann Pläne» umgesetzt wird. Dabei wird darauf geachtet, dass eine konkrete «Wenn-Situation» mit einem ebenso konkreten und erwünschten Verhalten verbunden wird.
Beispielsweise: «Wenn ich jemanden begrüsse, dann schaue ich ihm in die Augen.», «Wenn ich in der Reihe stehe, dann berühre ich nur mich.», «Wenn jemand spricht, dann schliesse ich meine Lippen.» Diese Sätze sollen wörtlich formuliert sowie bewusst und häufig eingeübt und umgesetzt werden. Das Ziel dabei ist, dass durch ausführliches Üben das erwünschte Verhalten eher abrufbar wird.

Beispiele: Freundlichkeit ...

... sieht aus wie: ein Lächeln, etwas für jemanden aufheben, den Nachbarn in Ruhe arbeiten lassen, jemandem die Tür aufhalten, sich anschauen beim Zuhören,

... hört sich an wie: "Guten Morgen", «Ist alles in Ordnung?», «Ich hoffe, es geht dir besser.», «Komm mit», «Kann ich dir helfen?», «danke», «Das hast du gut gemacht», «Entschuldigung»



... fühlt sich an wie: ein Kitzeln im Bauch, kuschlig, warm, gelbe Energie, glücklich, zufrieden, vertraut, wohlig,

... ist wichtig, weil: Sie uns glücklich macht und anderen ein gutes Gefühl gibt. Wenn wir nett zu anderen sind, zeigen wir, dass wir sie mögen, respektieren und sie ernst nehmen. Das macht es einfacher, Freunde zu finden, Missverständnisse zu verzeihen und Konflikte zu lösen. So ist es einfacher, eine gute Zeit miteinander zu haben und sich selbst zufrieden zu fühlen. Wenn man nett war zu anderen, fühlt es sich einfacher an, um Hilfe zu fragen. Man bekommt wahrscheinlich auch eher Hilfe, wenn man nett war zu anderen. Ausserdem hilft Freundlichkeit dabei, eine gute Gemeinschaft aufzubauen, in der wir einander helfen und unterstützen. Kleine freundliche Taten können grosse Unterschiede machen und die Welt zu einem besseren Ort machen.

... bewirkt etwas, weil: Wenn wir nett sind oder Nettigkeit von anderen erleben, fühlen wir uns oft glücklicher und zufriedener. Das gute Gefühl, das wir haben, wenn wir nett sind, kann auch auf die Menschen um uns herum ausstrahlen und sie glücklich machen. Wenn wir nett sind, kann das auch andere dazu ermutigen, nett zu sein. Dadurch entsteht eine Art freundlicher Kreislauf, bei dem sich alle gegenseitig unterstützen und schätzen. Wenn wir freundlich und verständnisvoll auf andere reagieren, können wir auch helfen, Probleme zu lösen und Streitigkeiten zu vermeiden. Wenn wir selbst nett sind, können wir anderen ein gutes Beispiel geben und dazu beitragen, dass alle freundlich und respektvoll miteinander umgehen. Zusammengefasst bewirkt Freundlichkeit viele positive Dinge, wie eine glückliche Atmosphäre, starke Beziehungen und weniger Streit. Durch freundliches Verhalten können wir alle dazu beitragen, dass die Welt ein freundlicherer und angenehmerer Ort wird.

Das Motto der Freundlichkeit (Ritual)

Nach der Einführungslektion zum Thema Freundlichkeit wird ein eigenes Motto der Freundlichkeit für die eigene Klasse formuliert und festgehalten. Es wird ein Spruch verfasst und idealerweise musikalisch, rhythmisch oder mit einer Choreografie begleitet. Das Motto der Freundlichkeit wird regelmässig, beispielsweise täglich, als Ritual aufgesagt.

Bsp.:

Wir sind
freundlich, freundlich, freundlich
das zeigen wir einander
und auch allen andren

- Alter: ab 1. Klasse
- Aufwand: 20 – 45min für die Planung, täglich 3min
- Ziel: Zusammengehörigkeitsgefühl stärken durch gemeinsame, klasse-eigenes Rituale
- Material:

Die Schachtel voller Freundlichkeiten (Vertiefen und Anwenden)

Aktive Bearbeitung des Themas in Einzelarbeit und Gruppe: In regelmässigen Schreibanlässen notiert jedes Kind auf einer Karte, was es getan oder gesagt hat, damit sich jemand gut gefühlt hat. Gut fühlen kann zurückgeführt werden auf spezifische Empfindungen, die in der Einstiegslektion gesammelt wurden. Die Kinder können auch Beispiele von anderen aufschreiben. Einmal pro Woche werden die Beispiele



aus der Schachtel vorgelesen und gewürdigt. Ergänzt werden kann dies, indem auch Freundlichkeiten in die Schachtel gelegt werden, die die Kinder erfahren haben.

- Alter: ab 3. Klasse
- Aufwand: variierbar ab 2 x 15min pro Woche, über min. zwei Wochen
- Ziel: Wahrnehmung, Selbstreflexion, Verhaltenssteuerung hin zu mehr Freundlichkeit
- Material: Karten, Kartonschachtel, Dekoration
- Differenzierung für impulsive Kinder, Kinder mit unterdurchschnittlicher Sozialkompetenz oder Kinder mit AD(H)S: Mangelnde Selbstwahrnehmung und Handlungsplanung können bei diesen Kindern dazu führen, dass ihnen keine Situationen in den Sinn kommen oder sie vergessen, bewusst etwas Freundliches zu tun. Es hat sich gezeigt, dass es diesen Kindern hilft, im Voraus einen kleineren zeitlichen Rahmen sowie eine konkretere Aufgabenstellung vorzugeben. An dem Tag, an dem der Schreibenanlass stattfindet, kann z. B. zu Beginn einer Gruppenarbeit, der Pause oder der Turnstunde das Kind daran erinnert werden, dass es darauf achten soll, jemanden anzulächeln. So erfahren auch diese Kinder Lob für positives Verhalten.

Verhalten verändern

Unangemessenes Verhalten zu kontrollieren, ist ein wichtiger Teil einer positiven, freundlichen Atmosphäre im Klassenverband. Gewisse Verhaltensweisen sind jedoch nur schwer abzulegen, besonders, wenn sie impulsiv oder reaktiv geschehen. Um sich ein neues Verhalten anzueignen, bedarf es zunächst der bewussten Auseinandersetzung mit dem unangemessenen Verhalten. Darin wird besprochen, warum eine Verhaltensweise nicht angemessen ist. Dies kann meist damit begründet werden, dass das unangemessene Verhalten nicht freundlich ist. Ebenso wichtig ist es, mit der Klasse gemeinsam herauszufinden, welche konkreten angemessenen Verhaltensweisen unangemessenes Verhalten ersetzen können. Das neue Verhalten sollte mehrmals eingeübt werden, um sicherzustellen, dass es langfristig verankert wird.

Im Vorfeld der Lektion wird ein Arbeitsblatt erstellt. Das Arbeitsblatt beinhaltet eine Tabelle, in der die Lehrperson in der ersten Spalte mit dem Titel "negatives Verhalten" unangemessene Verhaltensweisen aufführt, die momentan in der Klasse vorkommen. Die zweite Spalte trägt den Titel "positives Verhalten". In der Lektion wird zu Beginn die Notwendigkeit besprochen, unangemessenes Verhalten durch angemessenes zu ersetzen. Dabei wird ausführlich darauf eingegangen, dass Verhalten geändert werden kann, wenn sich genau vorgestellt wird, wie sich besser verhalten werden kann und wenn dies geübt wird. Die Klasse wird in Zweiergruppen aufgeteilt und das Arbeitsblatt wird verteilt. Für jede negative Verhaltensweise soll von den Schüler:innen eine positive Verhaltensalternative gefunden werden. Jede Arbeitsgruppe wird angewiesen, ein Rollenspiel zu entwickeln, in dem zunächst eine unangemessene Verhaltensweise und dann ihre positive, angemessene Alternative gezeigt wird. Nach ausreichender Übungszeit werden die Rollenspiele der Arbeitsgruppen der Klasse präsentiert. Die dargestellten Szenen werden mit den Schüler:innen diskutiert. Ausführlich wird mit den Schüler:innen die Notwendigkeit besprochen, diese neuen Verhaltensweisen nachhaltig zu üben, damit sich das Verhalten dauerhaft ändern kann. Um alte Gewohnheiten abzulegen, wird im Durchschnitt eine Übungszeit von drei Wochen täglichem Üben benötigt. Erst dann wird aus einem neuen Verhalten eine Gewohnheit.

- Alter: ab 2. Klasse
- Aufwand: 2 Lektionen
- Ziel: Verstehen, dass unangemessenes Verhalten verändert und nicht nur gestoppt werden sollte. Den Kindern dabei helfen, unangemessenes Verhalten durch angemessenes zu ersetzen.
- Material: Vorgefertigtes Arbeitsblatt mit aktuellen negativen Verhaltensweisen (höchstens 3)



Konflikte: Vorwürfe und Anschuldigungen verringern

Zu einem positiven Klassenklima gehört ein konstruktiver Umgang mit Konflikten. Eine der Herausforderungen bei der Lösung von Konflikten in Kindergruppen ist das gegenseitige Zuschieben von Schuld an einer Situation oder einer Handlung. Damit ist das Risiko gross, dass die Situation in einem klärenden Gespräch zunächst eskaliert und es anschliessend zu einer nur scheinbaren Beilegung des Konflikts kommt. Oftmals mangelt es den Kindern nämlich nicht an Wissen darum, dass ihr Verhalten nicht angemessen war. Was einer konstruktiven Konfliktlösung im Weg steht, sind viel eher Schamgefühle, die in dem Moment entstehen, wenn sie von anderen Kindern beschuldigt werden. Es ist eine normale menschliche Abwehrreaktion, den anderen Personen Schuld zuzuweisen. Wer sich schuldig fühlt oder glaubt, etwas falsch gemacht zu haben, neigt dazu, den Vorwurf von sich abzuwenden und auf andere zu richten, um das Gefühl des "schlecht seins" abzuschwächen. In dem die eigenen Fehlhandlungen durch das "schlechte" Verhalten von anderen gerechtfertigt wird, kann an dem Glauben festgehalten werden, selbst "gut zu sein". Im Laufe der Entwicklung ist es jedoch sinnvoll, zu lernen, Verantwortung für sein eigenes Verhalten zu übernehmen. Dafür müssen Menschen sich von der Überzeugung verabschieden, dass das Eingeständnis von Fehlern das eigene "schlecht sein" bestätigt. Statt den Blick auf das Fehlverhalten des anderen zu richten, sollte zunehmend Verantwortung für den eigenen Beitrag an einer Situation übernommen werden können. Übernehmen alle Beteiligten Verantwortung für ihren Teil des Konflikts und wären bereit, ihr eigenes Verhalten zu verändern, wären Lösungen jeweils schnell gefunden. In vielen Fällen wird jedoch die Kommunikation durch Schuldzuweisungen schwer belastet. Es gilt also, die Kontraproduktivität gegenseitiger Schuldzuweisungen zu vermeiden. Eine einfache und wirksame Strategie besteht darin, Vorwürfen keinen Raum zu geben. Stattdessen gilt es, sich auf die gezielte Arbeit an einer Lösung zu konzentrieren. Dabei werden alle beteiligten Personen aktiv an der Lösungssuche beteiligt, niemandem wird Schuld zugewiesen, es werden keine Fragen nach dem Warum gestellt, alle Beteiligten sind gleichermassen dafür verantwortlich, dass eine Lösung gefunden wird und werden dementsprechend dazu angehalten, etwas zu formulieren, was sie selbst zur Lösung beitragen werden.

Zu Beginn der Lektion erklärt die Lehrperson den Kindern, dass gegenseitige Schuldzuweisungen nicht dazu beitragen, einen Konflikt zu lösen. Wenn wir Fehler machen oder uns in schwierigen Situationen befinden, ist es besser, Verantwortung zu übernehmen und darüber nachzudenken, wie wir die Dinge besser machen können. Wir können gemeinsam Probleme lösen und dabei sicherstellen, dass sich alle in unserer Schulgemeinschaft sicher, akzeptiert und glücklich fühlen. Denn das Wohlbefinden aller ist wichtig für ein positives Schulleben, an dem wir alle teilhaben. Danach wird die Klasse in Zweiergruppen aufgeteilt. Jeder Zweiergruppe wird eine Konfliktsituation zugewiesen, die dem Alter der Kinder entspricht (Beispiele siehe Material). Die Gruppen üben die Konflikte zuerst in den gewohnten Wortgefechten ein. Die erste Gruppe spielt ihren Konflikt der Klasse vor. Im Anschluss werden der Klasse folgende Zielgedanken vorgestellt: "Wir wollen nicht wissen, wer was falsch gemacht hat. Unser Ziel ist es, eine Lösung zu finden, mit der alle Beteiligten zufrieden sind. Darum üben wir, wie man Lösungen findet, anstatt nach Schuldigen zu suchen. Dazu soll jedes beteiligte Kind etwas beitragen, denn man kann nur sein eigenes Verhalten steuern, nicht das von anderen." Die Klasse schlägt im Anschluss Lösungsideen für jede der Konfliktparteien vor. Es dürfen keine Fragen nach dem Warum gestellt werden. Es sollen zwei realistische Lösungsvorschläge gefunden werden.

- Alter: 4.-6. Klasse
- Aufwand: 1–2 Lektionen oder täglich 15min
- Ziel: Probleme lösen, ohne nach einem Schuldigen zu suchen.
- Material: Vorgefertigte Rollenspielvorgaben (dem Alter entsprechende Situationen)



Rollenspiele: Vorwürfe und Anschuldigungen verringern

1	Du arbeitest mit einer:m Mitschüler:in an einer Gruppenarbeit. Du findest, dass sie nicht ihren Anteil dazu beiträgt.
2	Du bist mit einer:m Mitschüler:in befreundet. Es spricht oft mit deinem Freund/deiner Freundin und macht dich damit eifersüchtig.
3	Du hast deiner:m Freund:in Geld geliehen. Das ist jetzt schon drei Tage her und du hast das Geld immer noch nicht zurück.
4	Du hast dir zusammen mit einem:er Freund:in einen Ball ausgeliehen, um damit nach der Schule zu spielen. Dein:e Freund:in fängt den Ball nicht auf und er fällt in ein riesiges Gebüsch. Ihr könnt ihn nicht wiederfinden.
5	Du hast eine:n neue:n Freund:in und du hast Angst, dass dein:e beste:r Freund:in auf deine neue Freundschaft eifersüchtig ist. Du möchtest, dass ihr euch alle versteht.
6	Dein:e Freund:in redet dauernd über deinen Bruder und macht ihn dabei schlecht. Du möchtest, dass er/sie damit aufhört.



Informationen für Lehrpersonen

Natur

Für uns Menschen ist die Natur essenziell. Studien haben gezeigt, dass der direkte Kontakt mit der Natur einen positiven Einfluss auf unsere Stimmung, Glücksgefühl, Energielevel, Vitalität und Herzfrequenz haben. Somit hat die Natur viele positive Effekte auf unsere psychische und physische Gesundheit. Sie gilt als ein elementares menschliches Bedürfnis, welches Kinder lieben und auch benötigen. Die Natur bietet für Kinder einen entscheidenden Raum zur Selbstentdeckung und Selbsterkenntnis. Indem sie die Vielfalt der Natur erleben, können Kinder ihre eigenen Fähigkeiten, Interessen und Grenzen entdecken. Der Anblick von Bäumen, das Rauschen von Wasser oder das Gefühl von Erde unter den Füßen kann dazu beitragen, dass sich Kinder entspannen und sich wohlfühlen.

Kognition und die Natur

Die Gegenwart und auch das Spiel in der Natur sind wesentlich für die emotionalen und kognitiven Bedürfnisse der Kinder. Der Göttinger Neurobiologe Gerald Hüther spricht davon, dass unser Hirn ein Sozialorgan sei. Macht ein Kind neue Erfahrungen, so wächst das Gehirn und stellt neue Verbindungen her. Gerade in der Natur gibt es komplexe Umgebungen und vielfältige Beziehungen, welche das kognitive Wachstum intensivieren. Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Spaziergang in der Natur eine positive Wirkung auf stressrelevante Gehirnregionen haben kann. Die Amygdala ist eine mandelförmige Struktur im Gehirn. Unter anderem ist sie für die Verarbeitung und Regulation von Emotionen und Stress verantwortlich. Mithilfe der funktionellen Magnetresonanztomografie (fMRT), konnte nachgewiesen werden, dass die Aktivität in der Amygdala nach dem Spaziergang abnahm. Die Natur kann demnach stressreduzierend wirken und entspannen.

Durch die grosse Vielfalt der Natur können Kinder auf natürliche Weise lernen, indem sie die Umgebung erforschen und mit ihr interagieren. So können sie Tierspuren suchen und deren Lebenszyklen beobachten oder einen Samen pflanzen und lernen, wie eine Pflanze wächst. Dieses erlebnisorientierte Lernen fördert das kognitive Verständnis und die Wissenserweiterung der Kinder. Auch das kreative Denken und die Vorstellungskraft der Kinder wird so gefördert. Die natürliche Umgebung bietet eine endlose Quelle der Inspiration für kreative Aktivitäten und Fantasienspiele. Kinder können beispielsweise Fantasiegeschichten über Waldbewohner erfinden oder Kunstwerke aus Naturmaterialien erschaffen. Nicht wegzudenken sind auch die Sinneserfahrungen, die gemacht werden können. Alle Sinne wie das Fühlen der Blätter, Riechen der Blumen, Hören der Vögel und Sehen der bunten Natur, werden angesprochen. Diese vielfältigen Sinneserfahrungen stimulieren das Gehirn und fördern die sensorische Verarbeitung, was sich positiv auf die kognitive Entwicklung auswirkt.

Körperliche Gesundheit

Betrachten wir nun noch den körperlichen Aspekt, wenn es um die Gesundheit der Kinder geht. Die Natur bietet viele Aktivitäten im Freien wie Spielen, Wandern, Radfahren, Klettern oder Schwimmen. Zum einen kommen die Kinder in Bewegung, welches notwendig für die körperliche Entwicklung ist. Aktivitäten, in denen sich die Kinder bewegen, fördern die Entwicklung von Muskeln, Knochen und der Motorik im Allgemeinen. Zeit im Freien bedeutet auch Zugang zu sauberer, frischer Luft. Im Gegensatz dazu sind die Luftverhältnisse in geschlossenen Räumen wie Schulzimmer oft begrenzt und möglicherweise belastet. Frische Luft ist wichtig für die Gesundheit der Atemwege, die Sauerstoffversorgung des Körpers und das allgemeine Wohlbefinden. Der Kontakt mit der natürlichen Umwelt kann auch das Immunsystem von Kindern stärken. Zum einen werden sie natürlichen Mikroorganismen ausgesetzt, welche die Abwehrkräfte trainieren und die sie so widerstandsfähiger gegen Krankheiten machen können. Zum anderen kommen sie viel mehr in Kontakt mit der Sonne, welche das wichtige Vitamin D liefert. Im Vergleich zu Aktivitäten in geschlossenen Räumen ermöglichen die Weiten der Natur eine grössere Vielfalt an Bewegungen und fördern so die ganzheitliche körperliche Entwicklung.



Anregungen für den Unterricht

Naturspuren-Kiste

Die Kinder bringen als Hausaufgabe eine kleine Kartonschachtel mit in die Schule. Die Schachtel darf als Hausaufgabe zu Hause oder als Bastellektion in der Schule beschriftet und gestaltet werden. Die Kinder dürfen nun eine Woche lang jeden Tag auf dem Weg in die Schule ein Gegenstand aus der Natur mitbringen. Diese Spuren werden in der Kiste gesammelt und optional täglich als Einstieg in den Tag kurz besprochen. Am Ende der Woche wird ein Rückblick gemacht.

- Alter: 1.-6. Klasse
- Aufwand: ein paar Minuten pro Tag, 1 Lektion für die Abschlussrunde
- Ziel: Die Natur achtsam betrachten
- Optional: Jahreszeiten aufgreifen (Herbst, Winter, Frühling, Sommer)
- Mögliche Fragen für den Rückblick:
 - 1.-4. Klasse: Im Plenum besprechen
 - 5.-6. Klasse: Als Reflexion schreiben
 - o Wie ist es dir auf dem Schulweg ergangen diese Woche?
 - o Wie hat sich der Schulweg im Vergleich zur letzten Woche (ohne Naturspuren) angefühlt? Gibt es Unterschiede? Wenn ja, was gefällt dir besser?
 - o Was hast du alles gesammelt?
 - o Warum hast du genau diese Gegenstände mitgenommen?
 - o Gefällt dir ein Naturgegenstand besonders gut? Warum?

5-4-3-2-1 Spaziergang

Die Kinder gehen raus in die Natur. In Kleingruppen (2–3 Kinder) versuchen sie über ihre Sinne die Natur wahrzunehmen.

1. 5 Dinge, die sie sehen
2. 4 Dinge, die sie spüren
3. 3 Dinge, die sie hören
4. 2 Dinge, die sie riechen
5. 1 Ding, das sie schmecken.

- Alter: 1.-6 Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Natur wahrnehmen, Sinneserfahrungen machen
- Optional: Ab. 3 Klasse können die Kinder das Erlebte schriftlich festhalten und anschliessend im Plenum diskutieren.

Naturpower

Stellen Sie den Kindern verschiedene Naturmaterialien und andere Gegenstände wie Plastik, Bonbons etc. Zur Verfügung. In 2-er Gruppen verschliesst nun ein Kind seine Augen, während ihm das andere unterschiedliche Gegenstände in die Hand legt. Das Kind mit den geschlossenen Augen soll nun für sich hineinspüren, ob es zwischen den diversen Gegenständen Unterschiede spürt.

- Alter: 4.-6. Klasse
- Aufwand: 15 Minuten
- Ziel: Die Energie der Natur wahrnehmen



Fotalalley durch den Wald

Zur Vorbereitung machen sie von bestimmten Stellen oder Naturmaterialien in einem grünen Bereich um das Schulhaus herum Fotos. Die Aufgabe der Kinder ist es, diese Stellen und Materialien dann wiederzufinden.

- Alter: 1.-6. Klasse
- Aufwand: 20–40 Minuten
- Ziel: Gedächtnis Training

Rubbelbilder malen

Die Kinder dürfen mit einem Blatt und Bleistift diverse Naturmaterialien abpausen. Zum Beispiel Baumrinde, ein Blatt, eine Blume. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

- Alter: 1.-6. Klasse
- Aufwand: 15–30 Minuten
- Ziel: Die Fantasie wird erweitert, Feinmotorik gestärkt und Kreativität angeregt.
- Optional: Ab. Der 4. Klasse können die Rubelbilder mit den Namen der Baumart etc. versehen werden.

Insektenlupe

Mithilfe einer Lupe können die Kinder in der Natur Insekten suchen gehen. Dabei können sie ganz genau erforschen, wie die Insekten aussehen, sich fortbewegen, etc. Um das Wissen zu vertiefen, können Bücher dazugenommen werden.

- Alter: 1.-3. Klasse
- Aufwand: 15–30 Minuten
- Ziel: Wissenserweiterung und erlebnisorientiertes Lernen

Kressekopf

Jedes Kind bastelt für sich selbst einen Kressekopf. Dieser wird für die nächsten Wochen gepflegt und gehegt, bis die Sprossen wachsen. Die Anleitung geht wie folgt:

1. Schneidet ein etwa 20 cm langes Stück vom Fuss der Strumpfhose ab.
2. Die Strumpfhose wird nun zu einer dicken Kugel mit Watte/Sägespäne ausgestopft
3. Die Kresse kommt dann oben auf die Watte (oder Sägespäne). Jetzt könnt ihr die Strumpfhose zuknoten. Der Knoten ist beim Kressekopf oben.
4. Nun kann der Kressekopf geformt, gestaltet und verziert werden.
5. Wenn der Kressekopf fertig ist, kommt er in ein Bad, bis er sich vollgesaugt hat.
6. Setzt ihn nun auf einen Teller/Konfideckel/ o. Ä. Er sollte immer etwas feucht bleiben. Dafür könnt ihr ihn entweder regelmässig giessen oder besprühen.

- Alter: 4.-6. Klasse
- Aufwand: 1 Lektion
- Ziel: Verantwortung übernehmen, sich um die Pflanze kümmern, Lebenszyklus der Pflanze kennenlernen
- Material:
 - Eine (alte) Feinstrumpfhose
 - Watte oder Sägespäne
 - Kressesamen



- Schnur, Schere, Kleber
- Evtl. Stoffreste, Knöpfe oder Wackelaugen, wasserfesten Stift zum Verzieren
- 1 Wasserglas bzw. 1 Teller

Quelle Aktivitäten: <https://www.emotion.de/schoenes-neues/genuss-reise/alle-die-frische-luft-25-ideen-wie-wir-mit-kindern-die-natur-entdecken>



Informationen für Lehrpersonen

Offline-Beschäftigung

Gamen, durch Kurzvideos zappen, Nachrichten versenden, Videos für soziale Medien erstellen oder das schnelle «Googeln» zwischendurch: Diese Tätigkeiten gehören mehr oder weniger ausgeprägt zum Alltag aller Generationen der heutigen Gesellschaft. Versucht man deren Auswirkungen auf die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu beurteilen, offenbart sich ein uneindeutiges und mitunter widersprüchliches Bild. Ein Blick auf die Faktoren und Umstände, die hinter einem exzessiven Mediengebrauch von Kindern und Jugendlichen stecken, lohnt sich.

Definition und Bedeutung / Auswirkungen von Online-Beschäftigungen

Eine begrenzte Nutzung digitaler, sozialer Medien verändert die Art und Weise, wie Kinder ihre Gefühle wahrnehmen, erleben und ausdrücken, nicht. Sie kann sogar mit einem leichten Rückgang von Beziehungsproblemen mit Gleichaltrigen und gesteigertem prosozialem Verhalten einhergehen. Kinder zwischen 10 – 15 Jahre, die digitale Medien täglich 3 oder mehr Stunden nutzen, haben jedoch ausgeprägtere Verhaltensprobleme und sind eher hyperaktiv sowie unaufmerksam im Vergleich zu Kindern mit geringerer Nutzungszeit. Gleichzeitig sind sie stärker belastet durch negative Gefühle über sich selbst und Schwierigkeiten in sozialen Beziehungen. Zum Beispiel fühlen sie sich vermehrt unsympathisch, nutzlos oder als Versager und finden, sie hätten keinerlei guten Eigenschaften oder nicht viel, worauf sie stolz sein könnten [25]. Aktuelle Studien zeigen vermehrt: eine hohe Nutzungsintensität digitaler, sozialer Medien, und nicht die Nutzung an sich, ist stark verbunden mit verschlechterter mentaler Gesundheit. Diese Schlussfolgerung lassen sich auf die Nutzung von Games, das Schauen von Kurzvideos und das Surfen im Internet übertragen. Die gefundenen Zusammenhänge erklären nicht, ob emotionale Probleme und Verhaltensauffälligkeiten zu einem exzessiven Gebrauch der digitalen Medien führen, oder ob sie aufgrund des exzessiven Gebrauchs entwickelt werden. Es zeigen sich weitere, komplexe Zusammenhänge, beispielsweise mit dem Umfeld: Kinder in Familien, in denen wenig kommuniziert wird, weisen zugleich ein erhöhtes Mass an Einsamkeit wie auch Mediennutzung auf [26]. Untersuchungen der Beziehung zwischen Gehirn und Verhalten zeigen, dass sich das Gehirn bei exzessivem Medienkonsum an ein hohes Mass an Stimulation gewöhnen kann, was sich auf das emotionale Erleben auswirken kann. Je länger die Spieleinheit dauert, desto weniger zufriedenstellend fühlt sie sich an. Aktivitäten des normalen Lebens können als langweilig, gleichgültig oder unangenehm empfunden werden. Im Umkehrschluss steht die Offlinebeschäftigung in Zusammenhang mit höherem emotionalem Wohlbefinden, erfolgreicherer Bewältigung altersentsprechender Entwicklungsaufgaben und stärkeren Sozialkompetenzen. Ein gesunder Umgang mit Medien ist demnach zeitlich begrenzt und Offlinebeschäftigungen gelten als Schutzfaktor für die mentale Gesundheit.

Faktoren und Umstände von exzessivem Mediengebrauch

Die Medienindustrie nutzt für die Weiterentwicklung ihrer Produkte Ergebnisse aus der Hirnforschung, um ihre Nutzer:innen zu einer möglichst häufigen und langen Nutzung anzuregen. Ein Game ist demnach so entwickelt, dass Spielende für ein Erfolgserlebnis auf einem idealen Schwierigkeitsgrad herausgefordert und für eine gemeisterte Aufgabe unmittelbar belohnt werden. So wird Vorfreude und Motivation optimal stimuliert und sichergestellt, dass Spielende sich bald wieder einloggen. Das Streben nach Herausforderung und Erfolg gehört zu den psychologischen Grundbedürfnissen, die durch den Gebrauch eines digitalen Gerätes erfüllt werden können. In der Realität kann das Erarbeiten eines Ziels mühselig sein oder die eigenen Fähigkeiten dafür nicht ausreichen. Kinder und Jugendliche, deren Leben durch exzessives Gamen beeinträchtigt ist, streben oft weniger danach, Probleme des echten Lebens zu lösen – ihr Bedürfnis nach Herausforderung und Erfolg stillen sie beim Gamen. Gemeinschaft, die Entwicklung der eigenen Identität und einen geschützten Raum, in dem diese gefestigt werden kann, sind weitere psychologische Grundbedürfnisse, in denen digitale Medien eine relevante Rolle einnehmen können. Während die reale Welt bleibt, wie sie ist, bietet die Welt online konstant eine Alternative.



Anregungen für den Unterricht

Digitale Medien können im Unterricht sinnvoll eingesetzt werden, um das Lernen zu bereichern und den Zugang zu Informationen zu erleichtern. Jedoch ist es ebenso wichtig, dass Schüler:innen regelmässig aktiv in nicht-digitalen Beschäftigungen eingebunden werden, um ihre sozialen Fähigkeiten zu stärken, ihre Kreativität zu fördern und eine ausgewogene Lernerfahrung zu gewährleisten.

- Überlegen Sie bei der Unterrichtsplanung, wo eine digitale oder offline Übung/Einheit sinnvoller ist.
- Legen Sie Regeln für das Klassenzimmer und den Pausenplatz fest, wo und wann (private) online Medien konsumiert werden dürfen.
- Seien Sie ein Vorbild in der Nutzung von digitalen Medien (z. B. Handy).

Digitale Medien – Vor- und Nachteile

1. Einführung (5 Minuten):
 - Kurze Diskussion über die Nutzung digitaler Medien (z. B. Smartphones, Tablets, Gaming) und Beispiele aus dem Alltag der Kinder.
2. Gruppenarbeit (15 Minuten):
 - Klasse in Gruppen aufteilen.
 - Jede Gruppe erstellt ein Plakat mit zwei Spalten: „Vorteile“ und „Nachteile“.
 - Gruppen schreiben Beispiele digitaler Mediennutzung in die entsprechenden Spalten.
3. Präsentation und Diskussion (20 Minuten):
 - Jede Gruppe präsentiert ihr Plakat.
 - Gemeinsame Diskussion über die Vor- und Nachteile.
 - Lehrkraft fasst die wichtigsten Punkte auf der Wandtafel zusammen.
4. Abschluss (5 Minuten):
 - Reflexion über die verantwortungsvolle Nutzung digitaler Medien.
 - Im Anschluss evt. Übung „Medien-Tagebuch“ (siehe anschliessend)

- Alter: 3. Bis 6. Klasse
- Aufwand: ca. 45 Minuten
- Ziel: positive und negative Aspekte digitaler Medien erkennen und reflektieren
- Material: Plakatbögen, Stifte



Medien-Tagebuch führen

Lassen sie die Kinder eine Woche lang ein Tagebuch führen, in dem sie ihre tägliche Bildschirmzeit und die Art der Mediennutzung notieren, um ein Bewusstsein für die eigene Nutzung zu entwickeln. Nach einer Woche werden die Ergebnisse gesammelt und diskutiert. Wie viel Zeit wird täglich im Internet verbracht? Welche Plattformen und Medienformen werden genutzt?

- Alter: 4. Bis 6. Klasse
- Aufwand: ca. 45 Minuten + eine Woche täglich 5 Minuten
- Ziel: Selbstreflexion anregen und ein Bewusstsein für ausgewogenes Medienverhalten schaffen

Offline-Challenge

Die Klasse startet eine "Offline-Challenge", bei der die Kinder versuchen, an bestimmten Tagen oder über einen bestimmten Zeitraum auf digitale Medien zu verzichten. Sie dokumentieren, wie sie die Zeit alternativ genutzt haben. Am Schluss werden die Erfahrungen im Plenum diskutiert und Offline-Beschäftigungen gesammelt.

- Alter: 4. Bis 6. Klasse
- Aufwand: ca. 45 Minuten + eine Woche täglich 5 Minuten
- Ziel: Bewusstsein dafür schaffen, wie vielfältig die Freizeitgestaltung ohne digitale Medien sein kann und diese Möglichkeiten aufzeigen.

Nützliche Webseite für LP:

Das Zentrum Medienbildung und Informatik der Pädagogischen Hochschule Zürich (PHZH) hat mit «MIA» ein Produkt entwickelt, mit dem das LP21-Modul Medien und Informatik vollständig und auf lustvolle Weise umgesetzt werden kann.

Materialien und Weiterbildungen sind für Zyklus 1, 2 und 3 vorhanden:

- <https://www.mia-heft.ch/lehrpersonen> (1. + 2. Klasse)
- <https://www.mia-comic.ch/> (3. + 4. Klasse)

Weitere nützliche Webseiten:

- [Jugend und Medien](#) (Link führt auf externe Webseite) – Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenzen: Empfehlungen für Eltern
- [ZHAW](#) (Link führt auf externe Webseite) – Ratgeber Medienkompetenz
- [klicksafe](#) (Link führt auf externe Webseite) – Medienerziehung
- [Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich](#) (Link führt auf externe Webseite)– Infomaterial

Literaturverzeichnis



1. WHO (2019) Psychische Gesundheit – Faktenblatt. In: Psych. Gesundh. – Faktenblatt
2. WHO (1986). In: Ott.-Charta Zur Gesundheitsförderung.
https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf
3. De Gani SM, Jaks R, Bieri U, Kocher JPh (2021) Health Literacy Survey Schweiz 2019-2021. Schlussbericht im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit BAG. Zürich, Careum Stiftung. Zürich
4. (2014) DIMDI - ICD-10-GM Version 2014. In: DIMDI.
<https://www.dimdi.de/static/de/klassifikationen/icd/icd-10-gm/kode-suche/htmlgm2014/>. Accessed 23 Apr 2024
5. Petermann F (2013) Lehrbuch der Klinischen Kinderpsychologie. Hogrefe
6. Robin D, Messerli N, Mehdiyeva R, Dratva J (2021) Psychische Gesundheitskompetenz von Lehr- und Betreuungspersonen. Eine Befragung von Lehr- und Betreuungspersonen im Hinblick auf psychische Belastungen, Störungen und Erkrankungen von Schülerinnen und Schülern (SuS) in Winterthur. Schlussbericht. ZHAW, Institut für Gesundheitswissenschaften, Winterthur
7. Fuchs C (2005) Selbstwirksam lernen im schulischen Kontext. Klinkhardt, Bad Heilbrunn
8. Bandura A (1997) Self Efficacy: The Exercise of Control. Worth, New York
9. Miller S, Velten K (2015) Kinderstärken – eine Idealvorstellung? Interdisziplinäre Perspektiven auf Kinder und Kindheiten. In: Büker P (ed) Kinderstärken - Kinder stärken. Erziehung und Bildung ressourcenorientiert gestalten., 1st ed. Kohlhammer Verlag, Stuttgart, pp 124–134
10. Schneider S (2005) Lernfreude und Schulangst. In: Alt C (ed) Kinderleben — Aufwachsen zwischen Familie, Freunden und Institutionen, 1st ed. VS Verlag für Sozialwissenschaften Wiesbaden, pp 199–230
11. Wustmann C (2011) Resilienz in der Frühpädagogik – Verlässliche Beziehungen, Selbstwirksamkeit erfahren. In: Zander M (ed) Handbuch Resilienzförderung. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, pp 350–359
12. Bewegungsempfehlungen. In: Hepach - Health-Enhancing Phys. Act.
<https://www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html>. Accessed 23 Jan 2023
13. Domitrovich CE, Cortes RC, Greenberg MT (2007) Improving Young Children's Social and Emotional Competence: A Randomized Trial of the Preschool "PATHS" Curriculum. J Prim Prev 28:67–91.
<https://doi.org/10.1007/s10935-007-0081-0>
14. Kubesch S (2016) Exekutive Funktionen und Selbstregulation - 2016 - Neurowissenschaftliche Grundlagen und Transfer in die pädagogische Praxis | Hogrefe, 2. Hogrefe, Bern
15. Kernis MH (2003) Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. Psychol Inq 14:1–26
16. Felinhofer A, Klier C, Galliez S (2022) "Therapie-Tools Selbstwert bei Kindern und Jugendlichen," 1. Julius Beltz GmbH & Co. KG
17. Wille N, Bettge S, Ravens-Sieberger U, the BELLA study group (2008) Risk and protective factors for children's and adolescents' mental health: results of the BELLA study. Eur Child Adolesc Psychiatry 17:133–147. <https://doi.org/10.1007/s00787-008-1015-y>
18. Bauer A, Stevens M, Purtscheller D, et al (2021) Mobilising social support to improve mental health for children and adolescents: A systematic review using principles of realist synthesis. PLoS ONE 16:e0251750. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251750>



19. Schaefer LM, Howell KH, Schwartz LE, et al (2018) A concurrent examination of protective factors associated with resilience and posttraumatic growth following childhood victimization. *Child Abuse Negl* 85:17–27. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.08.019>
20. Bethell C, Jones J, Gombojav N, et al (2019) Positive Childhood Experiences and Adult Mental and Relational Health in a Statewide Sample: Associations Across Adverse Childhood Experiences Levels. *JAMA Pediatr* 173:e193007. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3007>
21. Cohen J, McCabe EM, Michelli NM, Pickeral T (2009) School climate: Research, policy, practice, and teacher education. *Teach Coll Rec* 111:180–213
22. Lanjekar PD, Joshi SH, Lanjekar PD, Wagh V The Effect of Parenting and the Parent-Child Relationship on a Child's Cognitive Development: A Literature Review. *Cureus* 14:e30574. <https://doi.org/10.7759/cureus.30574>
23. Elemam ME, Abdelmaksoud AA-H, Abo-Elabbas MM (2020) Effect of Parenting Style on Severity of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder among Children Attending Al-Azhar University Hospital, New Damietta. *Int J Med Arts* 2:211–216. <https://doi.org/10.21608/ijma.2019.19845.1045>
24. Wang M-T, Eccles JS (2013) School context, achievement motivation, and academic engagement: A longitudinal study of school engagement using a multidimensional perspective. *Learn Instr* 28:12–23. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2013.04.002>
25. McNamee P, Mendolia S, Yerokhin O (2021) Social media use and emotional and behavioural outcomes in adolescence: Evidence from British longitudinal data. *Econ Hum Biol* 41:100992. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2021.100992>
26. Bozzola E, Spina G, Agostiniani R, et al (2022) The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *Int J Environ Res Public Health* 19:9960. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>