

Tipps für den Unterricht

Ich-Buch (für jüngere Kinder):

Das Ich-Buch ist ein ganz persönliches, einzigartiges Buch, das die Kinder über sich selbst gestalten.

Mögliche Themen: Mein Name; Mein Geburtstag; Mein Körper – z.B. Fuß- oder Handabdrücke, Haarsträhne; Angenehme und unangenehme Gefühle, Gefühlstagebuch; Meine Familie, meine Freunde und Freundinnen; Meine Vorlieben – Was mag ich? Was mag ich nicht?; Meine Stärken – Was kann ich? Was könnte ich gerne? (Nach: Fit und stark 1998)

Meine eigene Zeitung (für Jugendliche)

Zunächst werden Zeitungen analysiert: aus welchen Teilen bestehen sie? Z.B. Berichte, Kleinanzeigen, Sportberichte, Leserbriefe, Vorwort des Herausgebers, Werbung usw. Die Merkmale der verschiedenen Rubriken werden besprochen. Danach schreiben die Jugendlichen eine eigene Zeitung (z.B. eine Wandzeitung im Format A3), mit den verschiedenen, besprochenen Textsorten. Das Besondere an dieser Zeitung ist, dass alle Rubriken von dem Schüler oder der Schülerin handeln, der oder die die Zeitung schreibt.

Mögliche Themen: Erlebnisse vom letzten Wochenende oder Urlaub; Hobbys und Interessen; Schule und Lernen; Familie und Freundeskreis u.v.a. Auch die Bilder oder der Name der Zeitung sollten Bezug zu der Hauptperson haben.

Die fertigen Wandzeitungen werden in der Klasse ausgestellt. (Nach: Akin 2000, 89-90)

Die Reihe „Lebens- und Gesundheitskompetenzen“ besteht aus folgenden Fact Sheets:

- Life Skills
- Kommunikation
- Kritisches Denken & Problemlösen
- Selbstwert & Umgang mit Gefühlen

Weitere Informationen bei:

give – Servicestelle für Gesundheitsbildung
A-1040 Wien, Waaggasse 11

Tel.: 01/58 900-372
Fax: 01/58 900-379
give@roteskreuz.at

www.give.or.at

SELBSTWERT & UMGANG MIT GEFÜHLEN

LEBENS- UND GESUNDHEITSKOMPETENZEN

Ansprechpartnerinnen bei GIVE:

Mag. Andrea Lehner
Leiterin

Gabriele Laaber M.A.
Pädagogische Mitarbeiterin

Dagmar Krems
Assistentin

give-Hotline:
01/58 900-372

Mo-Mi 8.30-12.00 Uhr
Do 13.30-15.30 Uhr

© give – Jänner 2008

give – Servicestelle für Gesundheitsbildung
Eine Initiative von Bundesministerium für Unterricht,
Kunst und Kultur, Bundesministerium für Gesundheit
und Österreichischem Jugendrotkreuz.



Intrapersonale Kompetenzen, d.h. Fähigkeiten zur Selbstentwicklung und zum angemessenen Umgang mit Belastungen, sind ein wichtiger Bereich im Konzept der Lebens- und Gesundheitskompetenzen (Life Skills) der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Dazu gehören:

Entwicklung des Selbstbewusstseins

- Entwickeln von Selbstwert und Selbstvertrauen
- Selbstbewusstsein – inkl. Bewusstsein von Rechten, Einflüssen, Werten, Einstellungen, Stärken und Schwächen
- Setzen von persönlichen Zielen
- Fähigkeit, die eigenen Leistungen zu überprüfen und realistisch einzuschätzen (Selbstevaluation)

Fähigkeit, mit Gefühlen umzugehen:

- Umgang mit Ärger
- Bewältigung von Trauer und Angst
- Bewältigung von Verlust, Missbrauch, Trauma

Fähigkeiten der Stressbewältigung:

- Zeitmanagement, Selbstorganisation
- Zuversicht, positives Denken
- Entspannungstechniken

(Nach: WHO 2003, 14)

Selbstwert und Selbstvertrauen

Ein gesunder Selbstwert und eine angemessene Selbstwahrnehmung sind die Basis für einen positiven Umgang mit sich selbst und in weiterer Folge mit Anderen.

Grundlage des Selbstwerts ist die Fähigkeit der Selbstreflexion. Sie ermöglicht die Entwicklung eines differenzierten und reflektierten Selbstbildes, das Kennenlernen der eigenen Stärken und Schwächen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Das Konzept der Selbstwirksamkeit betont die Wichtigkeit des Vertrauens in das eigene Können. Selbstwirksamkeit ist demnach die individuell unterschiedlich ausgeprägte Überzeugung, in bestimmten Situationen angemessene Reaktionen oder Leistungen erbringen und damit Verantwortung für sich selbst und das eigene Leben übernehmen zu können.

Umgang mit negativen Gefühlen und Stress

Personen mit ausgeprägten Lebenskompetenzen fällt es leichter, mit belastenden Situationen umzugehen. Sie können eigene Gefühle – wie Wut, Angst, aber auch Freude – erkennen, unterscheiden und ausdrücken; sie erkennen, wenn sie unter Stressbelastung stehen; sie haben ein breites Repertoire an Strategien, mit negativen Gefühlen und Stress umzugehen, oder können um Hilfe bitten, wenn sie Unterstützung benötigen.

Intrapersonale Kompetenzen in der Schule

Schule und Unterricht bieten viele Möglichkeiten, die Entwicklung intrapersonaler Kompetenzen zu fördern: ein wertschätzendes Schulklima stärkt den Selbstwert aller Beteiligten; in partizipativen Unterrichtssituationen erfahren die Heranwachsenden Selbstwirksamkeit; Lernjournale oder Portfolios ermöglichen die Reflexion eigener Lernfortschritte. Strategien zur Bewältigung belastender Situationen können vermittelt und geübt werden.

Selbstwert – Stärken und Schwächen

Als Einstieg in die Erforschung der eigenen Stärken und Potenziale dienen folgende Überlegungen:

„Darin bin ich gut“:

- Überlege fünf Dinge, in denen du gut bist.
- Gibt es Dinge, in denen du gerne gut wärst?
- Gibt es Dinge, in denen du mit Übung gut sein könntest?

(Nach: Dalgleish 2000, 34)

Negative Gefühle – Ärger, Wut, Angst

Für effektiven Umgang mit negativen Gefühlen ist es sinnvoll, verschiedene Reaktionsmöglichkeiten zu kennen und zu üben. Das können sein

bei Ärger, Wut:

Abstand gewinnen – z.B. dreimal tief Luft holen, sich etwas Angenehmes vorstellen, die Situation verlassen.

bei Angst:

Sich selbst Mut zusprechen (vielleicht mit einem eigenen Mutspruch), sich an ähnliche, erfolgreich bewältigte Situationen erinnern.

Stress

Voraussetzungen für eine erfolgreiche **Stressbewältigung** sind (nach: Fit und stark 1998):

1. Kennen eines Stressmodells: Wie entsteht Stress eigentlich?
2. Wahrnehmung eigener Stressreaktionen: Wie reagiere ich in Stresssituationen? Wie äußert sich Stressbelastung bei mir?
3. Erkennen von Stresssituationen: In welchen Situationen fühle ich mich gestresst?
4. Einsatz von Bewältigungsstrategien

Strategien zur Stressbewältigung:

- Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation, Atemübungen, Fantasiereisen u.a. können im Unterricht erlernt und gemeinsam (z.B. vor Schularbeiten) oder individuell eingesetzt werden.
- Erkennen und Stärken individueller Erholungsressourcen: Was entlastet mich? Z.B. Musik hören, Sport, Spaziergehen, ein Gespräch mit Freunden/Freundinnen.

Damit belastender Stress gar nicht erst entsteht, sind Techniken der Selbstorganisation und des Zeitmanagements hilfreich – z.B. tägliche Aufgaben sofort erledigen, langfristige (Lern)Ziele klären und bewältigbare Schritte zu ihrer Erreichung planen. Auch die Lehrkräfte tragen zur Stressreduktion bei Schülern und Schülerinnen bei, z.B. durch Transparenz bei den Leistungsanforderungen.

Text

Gabriele Laaber M.A.

Literatur

Akin, T. u.a.: Selbstvertrauen und soziale Kompetenz. Übungen, Aktivitäten und Spiel für Kids ab 10. Mülheim 2000.

Fit und stark fürs Leben. Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Rauchen und Sucht. 1.-2. Schuljahr. Leipzig 1998.

Dalgleish, T.: Selbstwertgefühl. 5./6. Schulstufe. Donauwörth 2000.

WHO (Hrsg.): Skills for Health. Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School. Genf 2003.