

#SOBINICA

INPUTS ZUM SCHULSTART

LEBENSKOMPETENZEN MIT DEN SCHÜLER*INNEN THEMATISIEREN

INPUTS ZUM SCHULSTART

LEBENS-KOMPETENZEN MIT DEN SCHÜLER*INNEN THEMATISIEREN

Arbeitsblatt 2	in den ersten Schulwochen	
Zielgruppe: Schüler*innen	Dauer: 60 - 90 min	Lebenskompetenzen: Selbstwahrnehmung / Empathie

Schlüsselbegriffe

Start, Gemeinschaft, Beziehungen, Selbstfürsorge, Herausforderungen, Gefühle, Erfahrungen, Bedürfnisse, Erwartungen, Lebenskompetenzen, Achtsamkeit, Absichten

Aktivität

Dieses Arbeitsblatt ermöglicht es Ihnen, die Kurzvideos des Projekts #SOBINICH mit Jugendlichen zur Förderung von Lebenskompetenzen einzusetzen.

Gemäss dem Lehrplan21 können diese Videos mit allen Zielen der Überfachlichen Kompetenzen verknüpft werden. Sie richten sich an Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren. Jedes Video ist weniger als 3 Minuten lang.

Anhand dieser Videos wird ein gemeinsamer Einstieg zu den Themen Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit, welche die Schwerpunkte von #SOBINICH bilden, erleichtert.

Ziele

- Austausch der Jugendlichen untereinander zu den verschiedenen Lebenskompetenzen und ihren Erfahrungen dazu ermöglichen
- Lösungen für die Herausforderungen im Leben der Jugendlichen erkennen
- den Jugendlichen die eigenen Emotionen näher bringen und einen gesunden Umgang damit anregen

Lernziele

Lehrplan 21

Einleitende Kapitel diverser Fächer

ERG 5.4

lernen auf Gefühle und Bedürfnisse zu achten, Spannungen wahrzunehmen und wo nötig auszuhalten.

ERG 1.1

können für prägende Erfahrungen Ausdrucksmöglichkeiten suchen und Worte finden für Fragen, die sie selber beschäftigen.

ÜK

Überfachliche Kompetenzen

Lehrplan 21

Selbstreflexion:
Eigene Ressourcen kennen und nutzen

INPUTS ZUM SCHULSTART

LEBENSKOMPETENZEN MIT DEN SCHÜLER*INNEN THEMATISIEREN

Die 5 Videos

Ein ruhiger Tag

Probleme lösen, Entscheidungen treffen, die zu unseren Bedürfnissen passen, Konflikte angehen... all diese Herausforderungen und das jeden Tag! Das kann manchmal ganz schön anstrengend sein...

Dieses Video behandelt folgende Lebenskompetenzen:

- Problemlösung
- Entscheidungsfindung



Kommunizieren ohne Panik

Ausdrücken, was einem wichtig scheint, Grenzen setzen und diejenigen der anderen respektieren. Kurz gesagt: Kommunizieren! Das kann manchmal ganz schön kompliziert sein...

Dieses Video behandelt folgende Lebenskompetenzen:

- Kommunikationsfähigkeit
- Beziehungsfähigkeit



Sag mir, wer dich beeinflusst (und ich sage dir, wer du bist)

Eigene Ideen entwickeln, kreativ sein, den persönlichen Stil finden... Und dabei immer sich selbst bleiben, unter ständiger Beobachtung der Anderen. Das kann manchmal ganz schön überwältigend sein...

Dieses Video behandelt folgende Lebenskompetenzen:

- Kreatives Denken
- Kritisches Denken



All we need is love

Interessen entdecken, die eigenen Stärken und Schwächen kennen, Werte und Bedürfnisse entwickeln. Und sich dann noch in andere Mitmenschen hineinversetzen. Das kann manchmal ganz schön herausfordernd sein...

Dieses Video behandelt folgende Lebenskompetenzen:

- Selbstwahrnehmung
- Empathie



Der Stress

Emotionen zulassen, sie beobachten, sie verstehen. Und sich bloss nicht durcheinander bringen lassen! Das kann manchmal ganz schön stressig sein...

Dieses Video behandelt folgende Lebenskompetenzen:

- Stressmanagement
- Emotionsmanagement



INPUTS ZUM SCHULSTART

LEBENSKOMPETENZEN MIT DEN SCHÜLER*INNEN THEMATISIEREN

Vorbereitung

Um die Videoclips zu zeigen, benötigen Sie eine Internetverbindung (und ev. einen Projektor). Als Alternative können die Jugendlichen den ausgewählten Videoclip mit ihren Smartphones / Tablets anschauen.

Die Videos stehen auf den folgenden Websites zur Verfügung:

sobinich.org
gesundheitsfoerderungwallis.ch
vs.feel-ok.ch

Wir empfehlen, dass Sie sich die Videoclips vorgängig anschauen und sich für einen davon für die Diskussion mit Jugendlichen zu entscheiden.

Als Alternative können Sie der Klasse die 5 Titel der Clips vorlesen. Die Jugendlichen entscheiden demokratisch, welches Video sie anschauen möchten.

Ziele kommunizieren

Geben Sie das Ziel der Unterrichtssequenz bekannt und, dass Sie gemeinsam eine oder mehrere Lebenskompetenzen erarbeiten werden. Erläutern Sie auch, welche Lebenskompetenz/en im Fokus stehen werden.

- Organisieren Sie die Klasse/den Raum so, dass der Austausch gefördert wird (Stuhlkreis ohne Tisch in der Mitte, Klassenzimmer in U-Form, Arbeit im Freien usw.).
- Stellen Sie gemeinsam mit den Jugendlichen die Regeln auf, nach denen die Kommunikation funktionieren soll: keine Verurteilung, Vertraulichkeit, Sprechen in der "Ich-Form" usw.

Verstehen

- Zeigen Sie jetzt den ausgewählten Videoclip.
- Fragen Sie anschliessend, ob alle Anwesenden die Inhalte des Videoclips verstanden haben und ob ihn jemand ein zweites Mal schauen möchte.
- Ein*e Schüler*in bekommt die Aufgabe, die Geschichte des Videoclips zu erzählen.

INPUTS ZUM SCHULSTART

LEBENSKOMPETENZEN MIT DEN SCHÜLER*INNEN THEMATISIEREN

Austausch / Diskussion

Das Gesehene mit der eigenen Realität verknüpfen

Fragen Sie nun die Jugendlichen, welche Botschaft das Video enthält und ob sie sich in der Geschichte des Protagonisten erkennen.

Falls die Diskussion schwierig ist oder immer die gleichen sprechen, können die Jugendlichen ihre Gedanken auf Zettel schreiben, die dann z.B. an einen Flipchart aufgehängt werden. Die Zettel bilden dann die Grundlage für die Weiterführung der Diskussion.

Ressourcen und Strategien hervorbringen

Falls die Diskussion in der Gruppe auf persönliche Schwierigkeiten und Probleme hinweist, fragen Sie die Jugendlichen, wie sie damit umgehen, sprich: Wie sie ihre Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien fördern können und wer bei psychischen Belastungen Hilfe bietet.

- gemeinsam genutzte Ressourcen an der Tafel festhalten lassen, um ihnen ihre eigenen Fähigkeiten bewusst zu machen und zu würdigen.
- sich der Arten von persönlichen Ressourcen (Eigenschaften, Stärken, Kompetenzen usw.) und externen Ressourcen bewusst werden lassen (Hilfe, Internet, Freunde, Eltern, Dienste usw.).
- bewusst machen, dass sich Emotionen je nach den Umständen der Umgebung und der eigenen momentanen Verletzlichkeit/Zuversicht verändern können



Ziel ist es, dass die Jugendlichen durch den Austausch untereinander Lösungen für die Herausforderungen ihres Lebens erkennen können, indem sie sich von den Videoclips inspirieren lassen.



INPUTS ZUM SCHULSTART

LEBENSKOMPETENZEN MIT DEN SCHÜLER*INNEN THEMATISIEREN

Öffnung des Themas

Die Jugendlichen dürfen nun selbstständig die Website vs.feel-ok.ch besuchen, um sich mit den Ressourcen der Website vertraut zu machen.

Fordern Sie sie auf, Dinge zu finden, die mit den 10 Lebenskompetenzen in Verbindung stehen.

Die Website enthält verschiedene Artikel, die den Jugendlichen die 10 Lebenskompetenzen erklären.

Idealerweise sollte dies direkt im Anschluss an die Aktivität durchgeführt werden, damit die Jugendlichen sich mit vs.feel-ok.ch vertraut machen können. Die Seite kann eine wichtige Ressource für ihre psychische Gesundheit sein.



Abschluss

Bedanken Sie sich bei den Jugendlichen für den Austausch und schätzen Sie ihre Fähigkeiten.

Schlagen Sie eine kurze Abschlussrunde vor:

- "Was hat dich beeindruckt?"
- "Was nimmst du mit?"

Bringen Sie sich selbst auch in die Abschlussrunde ein.

INPUTS ZUM SCHULSTART

LEBENSKOMPETENZEN MIT DEN SCHÜLER*INNEN THEMATISIEREN

Selbstreflexion für die Lehrperson

Nehmen Sie sich am Ende der Aktivität einen Moment Zeit, um zu beurteilen, wie es gelaufen ist:

- Wie haben Sie diesen Austausch empfunden und erlebt (angenehm, stressig, langwierig, angespannt, entspannt usw.)?
- Haben Sie sich nützlich gefühlt? Wenn ja, inwiefern, wenn nein, warum?
- Was haben Sie von Ihren Schüler*innen erfahren (Äusserungen, Einstellungen, Blicke, Offenheit, Interesse, Kompetenzen usw.)?
- Was behalten Sie für eine nächste Animation? Was würden Sie anders machen?

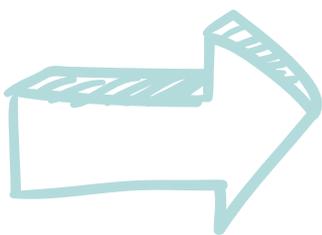
Bewusstsein für Gefühle schärfen

Die Arbeit an den Lebenskompetenzen und die Verknüpfung mit dem Alltag bieten die Gelegenheit, das Thema Gefühle anzusprechen.

Falls gewünscht, kann die erste Sequenz fortgesetzt werden, indem Aktivitäten eingebaut werden, die das Thema Gefühle vertiefen:

- Wie kann man sie erkennen und willkommen heissen?
- Vertiefung des Vokabulars, das mit Gefühlen verbunden ist.
- Ein Gefühl analysieren, was es ausmacht und wie es sich äussert.
- Identifizieren von angemessenen Verhaltensweisen, um auf ein Gefühl zu reagieren usw.

Tools zur Vertiefung des Themas Gefühle:



Lebenskompetenzen (feel-ok.ch)

Wie geht's dir? (wie-gehts-dir.ch)

Cool and Clean - Lebens- und Gesundheitskompetenz

