



Beziehungsfähigkeit - 1./2. Zyklus

## Die freundlichen 10 Minuten

### Zielgruppe

- 1./2. Zyklus

### Kompetenzen

- Die SuS können sich positiv über Mitschülerinnen und Mitschüler und Schule äussern.

### Arbeits- und Sozialformen

- Feedback

### Zeitfenster

- max. 1 Lektion



### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
5'	<p>Vorschlag für die Einführung durch die Lehrperson:</p> <p>Liebe SuS,</p> <p>ich schlage Euch vor, so genannte freundliche 10 Minuten einzuführen. In diesen 10 Minuten könnt Ihr alles sagen, was Euch freut, was Ihr gut an Euren Mitschülerinnen und Mitschülern findet und was Euch gefallen hat. Kritik und Beschwerden sollen in diesen 10 Minuten nicht vorkommen. Dafür ist unsere wöchentliche Gesprächsstunde da.</p> <p>Folgende Regeln schlage ich vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wir sprechen nur über Gutes und Freundliches.</li> <li>• Wir hören gut zu und geniessen es, wenn über uns etwas Schönes gesagt wird.</li> <li>• -Kritik, Beschwerden und Schwieriges werden an anderer Stelle geäussert.</li> </ul>	

Zeit	Inhalt	Material
10'	SuS geben einander Feedback	
15'	<p>Falls die Kinder anfänglich Schwierigkeiten beim Formulieren haben, helfen Satzanfänge, die auf einem Plakat festgehalten sind:</p> <p>Die freundlichen 10 Minuten - Wie ich es sagen kann!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heute hat mich besonders gefreut, dass..</li> <li>• Ich möchte mich bei Sonja dafür bedanken, dass...</li> <li>• Schön fand ich, dass Hans...</li> <li>• Im Pausenhofe habe ich beobachtet, wie...</li> <li>• Als ich auf dem Schulweg Schwierigkeiten hatte, da...</li> <li>• Gerade eben in der Deutschstunde...</li> <li>• Gestern bei den Pausenspielen...</li> <li>• ...</li> </ul>	

### Quelle

- Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule. Hrsg. Gesundheit und Schule G+S, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA, Köln, 2018.  
Download (1.10.2021): <https://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/nach-schulform-sortiert/achtsamkeit-und-erkennung-grundschule/>

Ausleihbar bei Berner Gesundheit: [www.bernergesundheit.ch/mediothek/](http://www.bernergesundheit.ch/mediothek/)