



Hochs und Tiefs gehören dazu

Zielgruppe

- 3. Zyklus

Kompetenzen

- SuS lernen, dass Stimmungsschwankungen zum Leben gehören.
- SuS lernen Strategien, um an schlechten Tagen handlungsfähig zu bleiben und für sich zu sorgen.
- SuS wissen, wann es wichtig und nötig ist, sich externe Hilfe zu holen.

Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit
- Gruppenarbeit
- Diskussion im Plenum

Zeitfenster

- ca. 2 Lektionen

Vorbereitung/Material

- Laptop/PC, Beamer
- Linkliste: <https://www.wie-gehts-dir.ch/unterrichtsmaterial#SekundarstufeI>
- Karten
- Flipchart/Whiteboard
- Dicke, farbige Stifte
- Lernjournal

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
15'	<p>Einführung: Stimmungsschwankungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Video schauen «Die 10 Phasen der Pubertät» von aha Liechtenstein (4:52 Min.) https://www.aha.li/pubertaet- Woran merke ich, dass ich geniesse? • Einführung ins Thema durch die Lehrperson (oder allenfalls Schulsozialarbeitende): Hier werden Stimmungsschwankungen vor allem als normaler Teil des Lebens in der Pubertät dargestellt. Nicht immer lassen sich die Stimmungsschwankungen mit der Pubertät erklären. 	<p>Laptop/Beamer Karten Dicke Stifte</p>



Zeit	Inhalt	Material
	<p>In diesem Modul geht es darum, eigene Stimmungsschwankungen wahrzunehmen, Strategien zu kennen, um damit umzugehen und zu erfahren, wann Stimmungsschwankungen normal sind und wo es sinnvoll ist, sich Unterstützung zu holen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • SuS formulieren zu zweit Fragen, die sie im Zusammenhang mit Stimmungsschwankungen interessieren und schreiben sie je auf eine Karte. • Die Lehrperson sammelt die Fragen. Diesen wird in den nächsten Aufgaben nachgegangen. 	
20'	<p>Die Stimmungskurve</p> <p>Die SuS zeichnen auf einem Blatt Papier eine Stimmungskurve über die vergangene Woche.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sie zeichnen zuerst 7 Tage ein und beschriften sie mit den Wochentagen. • Sie zeichnen nun die Stimmungskurve detailliert im Tagesverlauf jedes Tages der vergangenen 7 Tage. • Die Kurve kann wie in einer Wetterkarte mit Symbolen illustriert werden, allenfalls mit Ereignissen oder Personen beschriften. <p>Austausch zu zweit (freiwillig, vertraulich):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wann ging es mir besonders gut? • Wann ging es mir besonders schlecht? • Was fällt mir auf, wenn ich die Kurve anschau? • Was oder wer beeinflusst meine Stimmung? <p>Die Lehrperson fragt nach, wie es den SuS ergangen ist und geht auf allfällige Fragen ein.</p>	Lernjournal
45'	<p>Einführung durch die Lehrperson: «Ihr seid erfahrene junge Menschen und habt für euch schon einige Strategien entwickelt, um mit Stimmungsschwankungen umzugehen. Ihr habt den Auftrag, den jüngsten SuS eurer Schule mit eurer Erfahrung zur Seite zu stehen».</p> <p>Die SuS gestalten ein Flip-Chart-Plakat mit ihren Top-Ten-Strategien zum Umgang mit Stimmungsschwankungen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurze und knackige Formulierungen • Illustrieren mit Zeichnungen oder Symbolen <p>Die SuS stellen einander die Plakate vor und fotografieren sie. Sie können auch anderen Klassen, jüngeren SuS, den Eltern etc. vorgestellt werden.</p> <p>Die SuS notieren Strategien, die sie ausprobieren möchten, in ihr Lernjournal.</p>	Flipchart oder Whiteboard Dicke, farbige Stifte Lernjournal

Zeit	Inhalt	Material
	Hinweis: Die Strategien aus den Modulen 1 «Was tut mir gut» und 2 «Umgang mit Stress» des Unterrichtsmaterials von «Wie geht es dir?» sind Möglichkeiten, um mit Stimmungsschwankungen umzugehen.	
10'	Die Lehrperson (oder allenfalls Schulsozialarbeitende) weist auf folgende Fachstellen/Webseiten hin: www.147.ch www.feel-ok.ch www.tschau.ch Die SuS sind darüber informiert, wie sie sich dort informieren können und auch Hilfe holen können.	
	Empfehlung: Um diese Themen zu vertiefen, Warnsignale zu erkennen und in Notsituationen gut reagieren zu können, lohnt es sich die Lektion «Meine SOS-Karte in Krisenzeiten» zeitnah durchzuführen.	

Quelle

- Wie geht es dir? Unterrichtsmodule für die Sekundarstufe I. Kampagne «Wie geht es dir?», 3. Auflage 2022. Seite 34-36.
Download (13.04.2022): https://www.wie-gehts-dir.ch/assets/files/2022-04-13_Unterrichtsmodule_WGD_Sek1_Aufl3_web_neu_1seitig.pdf

Ausleihbar bei Berner Gesundheit: www.bernergesundheits.ch/mediothek/