Lebenskompetenzen - Selbstwahrnehmung– 2./3. Zyklus

Ich bin wertvoll

Zielgruppe
- 2./3. Zyklus

Kompetenzen
- SuS nehmen sich selbst mit Wertschätzung wahr.
- SuS nehmen eigene Qualitäten wahr und reflektieren diese.
- SuS nehmen andere mit Wertschätzung wahr.
- SuS geben positives Feedback

Arbeits- und Sozialformen
- Plenum
- Einzelarbeit
- Partnerarbeit

Zeitfenster
- 3 Lektion 8es können aber auch nur Teile davon durchgeführt werden)

Vorbereitung/Material
- Matten oder Decken für die Fantasiereise
- Anleitung Fantasiereise
- A3-Blätter, Stifte
- Wetterkarten oder Postkarten

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
10'	Die SuS äussern sich: «Wertschätzung heisst für mich…»	
20’	LP begleitet die SuS bei der Fantasiereise «Begegnungen im Filmland»	Anleitung Fantasiereise
30’	SuS halten die Erfahrungen unter dem Titel «Meine Qualitäten» auf einem farbigen A3-Blatt fest. Sie dürfen zeichnen, mit Symbolen arbeiten, eine Collage anfertigen, ein Gedicht oder einen Brief schreiben und kunstvoll umrahmen oder eine andere Art der Darstellung wählen. Wichtig ist, dass sie ihre Qualitäten wertschätzend darstellen.	A3-Blätter, Stifte

Zeit	Inhalt	Material
10'	Zu zweit: SuS stellen einander ihre Ergebnisse vor.	
10'	SuS überlegen still, was ihnen an ihren Mitschülerinnen und Mitschülern besonders gefällt. Sie schreiben sich ihre Gedanken in Stichworten auf.	
10’	Übung: Sätze verschenken. Alle schreiben ihren Namen auf ein Blatt und legen dieses auf einen langen Tisch, der mitten im Raum steht. Reihum schreiben alle einen wertschätzenden Satz auf jedes Blatt. Anschliessend holen sich alle «ihre» Blätter ab und lesen sie.	
30’	SuS erhalten Gelegenheit, ihre Befindlichkeit auszudrücken. Die Frage: Wie geht es euch jetzt? Welches Wetter herrscht jetzt bei euch? (Beispiel: Mein Wetter ist heiter, die Sonne scheint und die Komplimente, die ich erhalten habe, wärmen mich…)	«Wetterkarten»: Postkarten oder andere Wetterbilder

Quelle

- Wetterfest - Stärkung der Lebenskompetenzen als Basis für Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention in Kindergarten und Schule. Deutsches Schulamt Bozen, Juni 2010. Seite 44-45. Download (09.11.2021).
  Ausleihbar bei Berner Gesundheit: www.bernergesundheit.ch/mediothek/

Fantasiereise: Begegnungen im Filmland

Die Klammer […] bedeutet eine Sprechpause
Je nach Alter und der Erfahrung der SchülerInnen mit Fantasiereisen kann es sinnvoll sei, die Übung auf drei Figuren zu verkürzen.

Einleitung
Leg dich so bequem wie möglich auf deine Matte oder Decke! Versuche, eine Haltung zu finden, in der du dich wohl fühlst und es ein Weilchen aushalten kannst. [… Pause] Schließe deine Augen, wenn du magst, und spüre deinen Atem. Atme ein und aus, lass den Atem fließen, […] wie die Meereswellen kommen und gehen […].
Achte auf deinen Körper: Spüre, an welchen Stellen er den Boden berührt, und achte darauf, ob du bequem liegst […]. Du wirst ganz ruhig. Lass deine Gedanken vorüberziehen, so wie die Wolken am Himmel […]. Du bist ganz ruhig, hörst einfach auf meine Stimme […].

Hauptteil
Ich lade dich jetzt zu einer Reise ein […].
Stell dir vor, du gehst durch eine Landschaft. Plötzlich kommst du an ein Tor. Du machst es auf und du befindest dich im Filmland. Dort begegnen dir fünf Figuren19 aus deinen Lieblingsfilmen.
Die erste Figur sagt dir, was sie an deinem Körper mag. Lass es dir erzählen und genieße die Komplimente […].
Die zweite Figur zeigt dir eine Fähigkeit, die sie besonders an dir schätzt. Sieh sie dir an und freue dich darüber […].
Die dritte Figur spricht von einer Eigenschaft, die ihr sehr an dir gefällt. Genieße ihre Erzählung […].
Die vierte Figur nimmt dich mit zu einem Brunnen und lässt dich hineinschauen. Das Wasser ist wie ein Spiegel. Der zeigt dir eine deiner Eigenschaften, auf die du stolz sein kannst […].
Nun begegnest du der fünften Person. Sie zeigt dir, was dich einzigartig und unverwechselbar macht […].
Nun wird es Zeit für den Abschied. Du kannst dich bei deinen Filmfiguren bedanken und dich verabschieden […].
Nun verlass das Filmland und komm langsam wieder zurück in die Klasse!

Rückführung
Kehre mit deiner Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum, nimm deinen Körper wahr […], spüre, wie du auf dem Boden liegst […].
Nimm die Geräusche um dich herum wahr […] Mache dir bewusst, welche Personen mit dir im Raum sind […]
Balle deine Hände zu Fäusten – atme einige Male tief ein und aus […], recke und strecke dich (…), gähne, wenn du magst. Öffne dann die Augen, richte dich langsam auf und fühle dich frisch und munter […].

Quelle: Wetterfest - Stärkung der Lebenskompetenzen als Basis für Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention in Kindergarten und Schule. Deutsches Schulamt Bozen, Juni 2010. Seite 44-45.