

Demokratie und Gemeinschaftsbildung

Autorinnen:

Drⁱⁿ Soheyla Warnung
Dipl. Päd. Heike Fasching
Prof. Helene Bertsch BEd.



Inhaltsverzeichnis:

Vorwort	4 – 6
1. Grundlagen für ein selbstbestimmtes, soziales und mutiges Handeln	7 – 12
➤ Geistreiche Vorbilder	8
➤ Fragebögen, Trainingsaufgaben und Arbeitsblätter für Schüler	11 – 12
2. Jeder Mensch ist einzigartig und reich an guten Eigenschaften	13 – 28
➤ Schatzkiste und Arbeitsblatt für Schüler	14 – 28
3. Ich achte auf mich	29 – 34
➤ Gesundheitsförderung	
4. Übungen zur Förderung der Wahrnehmung	35 – 40
➤ Maßnahmen um die Achtsamkeit zu stärken	37
➤ Gefühlsbarometer	38
➤ Arbeitsblätter für Schüler	39 – 40
5. Übungen zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls	41 – 52
➤ Gemeinschaftsgefühl stärken	42 – 44
➤ Arbeitsblatt Herzenskind	45
➤ Übungen zur Vertiefung des Gemeinschaftsgefühls und zur Anregung der Empathie-Fähigkeit ...	46
➤ Gemeinschaftsgefühl stärken durch das Formulieren von Klassenregeln	47 – 48
➤ Eigenschaften für ein gutes Klassenklima und Arbeitsblätter für Schüler	49 – 52
6. Klassenrat	53 – 61
➤ Ziele des Klassenrates	55
➤ Klassenrat stärkt das Zugehörigkeitsgefühl	56
➤ Regeln und Ämter des Klassenrates	57 – 58
➤ Protokolle	59 – 60
➤ Themen des Klassenrates	61
7. Ausmalbilder Entwicklung	62 – 63

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Impressum:

Herausgeber und Verlag:

Lipura Verlagsges.m.b.H.

Am Ökopark 5 / 8230 Hartberg

Tel: +43 (0)3332 930 80 / Fax: DW - 551

E-Mail: info@lipura-rapuli.com

2023 Alle Rechte vorbehalten.



Die Autorinnen:

Mag^a Drⁱⁿ Soheyla Warnung begleitet viele Bildungseinrichtungen und Lehrerinnenfortbildungen mit ihren Workshops in denen sie die Herzensbildung als Veredelung des Charakters vermittelt.

So können Kinder zu verantwortungsbewussten und selbstbestimmten Menschen wachsen, die sich ihrer Stärken bewusst sind und diese auch nutzen. Das friedvolle Miteinander setzt ein gegenseitiges Verständnis und einen respektvollen und wertschätzenden Umgang miteinander voraus. Dies vermittelt Dr. Warnung in ihren wertvollen Workshops.

Für Schulleiterin **Dipl. Päd. Heike Fasching** ist die Herzensbildung und ein demokratisches Miteinander eine wichtige Grundlage für ihre pädagogische Arbeit. Gemeinsam mit Dr. Warnung arbeitet sie seit 10 Jahren sehr erfolgreich an der Herzensbildung im Sinne der Ermutigungspädagogik mit ihren Schülerinnen und Schülern.

Seit 3 Jahren bereichert **Prof. Helene Bertsch, BEd.** das Team der Ermutigungspädagoginnen an der Volksschule Ebersdorf. Die Individualität ihrer Schülerinnen und Schüler liegt ihr genauso am Herzen, wie die der respektvolle und wertschätzende Umgang und somit ein friedvoller Umgang miteinander. Helene Bertsch ist eine talentierte Illustratorin. Der Reihe „Ermutigung zu verantwortungsbewussten Menschen“ verleiht sie ihre persönliche Note. In ihrer Freizeit engagiert sie sich für die Freiwillige Feuerwehr und hilft Menschen in Not.

Mag^a Drⁱⁿ Soheyla Warnung



Leiterin vom Rudolf Dreikurs Institut in Österreich
Studium der Pädagogik, Soziologie, Psychologie Philosophie, Encouraging®-
Master-, Eltern-, Kinder -und Jugend-Trainerin
Individualpsychologische Beraterin
Training, Beratung, Coaching bei Schulprojekten, Lehrerinnenfortbildungen,
und Eltern-Bildung

Dipl. Päd. Heike Fasching



Schulleiterin, Lehrerin der Primarstufe und Sekundarstufe,
Systemische Schulentwicklungsberaterin

Prof. Helene Bertsch, BEd.



Lehrerin der Primarstufe, Illustratorin



Gemeinsam geht es besser

Das Erfolgsgeheimnis für gelingendes Lernen und ein friedliches Miteinander sind die guten Beziehungen zwischen allen Beteiligten.

Die Grundpfeiler der Beziehungsdidaktik und somit die Säulen der pädagogischen Arbeit sind, Grenzen zu setzen und die Rahmenbedingungen zu verdeutlichen, sowie deutliche Rückmeldungen über Eindrücke und Gefühle zu geben. Wichtig sind, das Beobachten und Wahrnehmen, und das Beobachtete klar zu äußern. Verhaltensweisen dürfen nicht bewertet, sondern sollen beschrieben werden, Schuldzuweisungen sollten vermieden werden.

Zwischenmenschliche Beziehungen leben vom Hin und Her der vielfältigen nonverbalen und verbalen Mitteilungen. Aus konstruktivistischer und systemischer Sicht sind Konflikte in zwischenmenschlichen Beziehungen völlig normal.

Menschen unterscheiden sich in Interessen, Bedürfnissen, Einstellungen, Werthaltungen und Zielrichtungen.

Zum Konflikt kommt es, wenn zwei Systeme (Personen, Gruppen, Parteien) miteinander in Kontakt kommen und gegensätzliche Verhaltenstendenzen haben. Bei der Konfliktbewältigung sind Grundhaltungen und Einstellungen wichtige Voraussetzungen für die Handlungsfähigkeit. Diese notwendige Handlungsfähigkeit lernen und erfahren Kinder nur in Beziehung zu anderen. In dieser Beziehungsarbeit, der Interaktion und Kooperation geht es um die Stärkung und Unterstützung der einzelnen Personen, die Weiterentwicklung des Einzelnen mit anderen, und die Erfahrung zwischenmenschlicher Grundphänomene.

Alle für einen - einer für alle!





*„Wer Kinder zu kompetenten, starken und selbstbewussten Persönlichkeiten erziehen will,
muss in Beziehungen denken und in Beziehungsfähigkeit investieren.*

*Das ist das Geheimnis einer Schulkultur,
in der niemand als Verlierer zurückgelassen wird“*

(Gerald Hüther, Mit Freude lernen ein Leben lang)

Kinder haben das Bedürfnis in Harmonie zu wachsen, zu lernen und zu leben. In Harmonie zu wachsen bedeutet, dass jedes Kind mit seinen Stärken und auch Schwächen akzeptiert und angenommen wird. Jedes Kind muss sich individuell entfalten können und auf seinem Weg unterstützt werden. Ein demokratisches, auf Kommunikation basierendes Miteinander ist unabdingbar. Häufig stoßen Kinder im Schulalltag auf Herausforderungen, die sie mit einem guten Demokratieverständnis gut lösen können. Oft stehen sie vor Problemen, wo sie ein gutes Maß an Konfliktlösungspotenzial brauchen.

Alle Kinder starten neugierig und motiviert in ihre Schulzeit. Bei den manchen Kindern ändert sich diese Tatsache jedoch schon bald. Als Gründe werden genannt: Lerndruck, Notendruck, soziale Differenzen, Streitereien und Unstimmigkeiten mit Klassenkolleginnen und Kollegen, oder auch eine geringe Wertschätzung von Lehrerinnen und Lehrern, und vieles mehr.

*Soziales Lernen muss in jedem Fach
gelebt werden.*

Kinder fühlen sich oft nicht gerecht behandelt. Kinder haben einen sehr ausgeprägten Gerechtigkeitsinn und reagieren sehr verstört, wenn sie ungerecht behandelt werden. Was Kinder auch oft in Befragungen erwähnten, war ein zu geringes Maß an Kommunikation, Kinder und Lehrer und Lehrerinnen würden einander nicht genau zuhören, die andere Meinung nicht wertschätzen.

Das Einzelkämpfertum wird leider oft forciert, dabei rückt die Förderung des Teamgeistes automatisch ein wenig in den Hintergrund. Dies zieht oft Konflikte und Unstimmigkeiten nach sich. Soziales Lernen muss in jedem Fach gelebt werden.

Prof. Dr. Gerald Hüther, Neurobiologe, fordert Kinder als Subjekte wahrzunehmen. Er betont immer wieder die Notwendigkeit des Lernens aus eigenem Antrieb und kritisiert, dass Kinder zu Objekten der Erwachsenen gemacht werden.

Der Soziologe Wilhelm Heitmeyer untersuchte in einer Langzeitstudie das soziale Miteinander und stellte eine zunehmende soziale Kälte und Entsolidarisierung fest. Er stellte auch fest, dass die Schulbildung hier keine Rolle spielt, dieses Phänomen gibt es auch in Akademikerkreisen.

*Die Herausforderungen des Lebens
kennenlernen.*

Menschlichkeit ist eine Haltung, man kann sie nicht rein kognitiv erlernen, ebenso wenig wie die Demokratie. Demokratisches Bewusstsein muss täglich erfahren und es muss täglich daran gearbeitet werden, damit es von unseren Kindern später gelebt werden kann. Schule vermittelt Werte, Normen und Regeln, die viel stärker auf die Beteiligten wirken, wie der Wissensvermittlung im eigentlichen Unterricht. Unsere Gesellschaft braucht Menschen, die das Ganze sehen. Die nicht nur auf ihren eigenen Profit schauen, sondern die sich für andere einsetzen. Wir brauchen Menschen mit guten Ideen, die sich etwas zutrauen und sich etwas trauen. Mutige Menschen mit Forschergeist, die den Herausforderungen unserer Zeit gewachsen sind.

Es muss ein Umdenken angesichts der globalen Veränderungen in Schulen stattfinden. Inhalte müssen neu überdacht werden und der Fokus muss auf zeitgemäßer Veränderung liegen. Reine Wissensvermittlung, bzw. die Vorbereitung auf einen Beruf kann nicht alles sein was Schule leistet. Wir wollen unsere Schülerinnen auf die bevorstehenden Herausforderungen vorbereiten, sie müssen an den Herausforderungen des Lebens lernen und mit ihnen leben.

Wissen gepaart mit Verantwortung und Gemeinschaftssinn, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, das Vertrauen in sich und andere, Wertschätzung und Herzenskraft dies sind die Werkzeuge, die unsere Kinder in Zukunft zur Bewältigung der großen globalen Aufgaben benötigen, und das kann Schule leisten!



Geistreiche Vorbilder

*„Wie schön und gut würden alle Menschen sein,
wenn sie sich Tages vor Augen führten und überlegten,
was gut und was schlecht gewesen ist.“*

Anne Frank



*„Nicht: Es muss etwas geschehen!
Sondern: Ich muss etwas tun.“*

Hans Scholl



*„Wenn ich auch nicht viel von Politik verstehe,
und auch nicht den Ehrgeiz habe, es zu tun, so habe ich doch ein
bisschen ein Gefühl, was Recht und Unrecht ist. ...
Und ich könnte heulen, wie gemein die Menschen auch in der großen
Politik sind, wie sie ihren Bruder verraten um eines Vorteils willen...
Wir haben alle unsere Maßstäbe in uns selbst,
nur werden sie zu wenig gesucht. Vielleicht auch,
weil es die härtesten Maßstäbe sind.“*

Sophie Scholl

*„Also lasst uns einen weltweiten Kampf wagen, gegen (Herzens-)
Analphabetismus, (innere) Armut und Terrorismus, lasst uns unsere
Bücher und Stifte holen, sie sind unsere stärksten Waffen. Ein Kind,
ein Lehrer, ein Buch und ein Stift können die Welt verändern.
(Herzens-)Bildung ist die einzige Lösung. Bildung zuerst.“*

Malala, Friedensnobelpreisträgerin 2014
Rede vor der UNO am 12. Juli 2013, an ihrem 16. Geburtstag



*„Wir können die Welt nicht retten, indem wir uns an die Spielregeln
halten. Die Regeln müssen sich ändern. Alles muss sich ändern, und
zwar heute. Unsere Zivilisation wird geopfert, damit eine kleine
Zahl vom Menschen weiter die Möglichkeit hat,
enorm viel Geld zu verdienen.“*

Greta Thunberg





Grundlagen für ein selbstbestimmtes, soziales und mutiges Handeln

1. Gemeinschaften, zu denen wir dazugehören dürfen
 2. Aufgaben, an denen wir wachsen können, in einer Atmosphäre der gesunden Bindung und Freiheit (Selbstbestimmung)
 3. Geistreiche Vorbilder, Voraussetzung für die Entwicklung einer gesunden Identität
- Der Schlüssel liegt in der Ermutigung, indem man die Meinung und Sorgen der Kinder ernst nimmt, ihnen vertraut, an sie glaubt, ihnen etwas zutraut, sie liebt ohne Bedingung und ihnen Handlungsfelder bietet, wo sie sich anderen mit teilen und selbständig handeln können.
- Somit entsteht ein Zugehörigkeitsgefühl und in weiterer Folge ein Gemeinschaftsgefühl.**

Zu Verletzungen des Zugehörigkeitsgefühls in der Schule kommt es durch ...

vernachlässigen, verwöhnen, durch Noten bestrafen, keine Antwort geben, keine Hand geben, anschreien, brüllen, nicht zuhören, nicht anschauen, negativ kritisieren, Schüler bevorzugen, Übel über den/die Schüler/in reden, übel über die Klasse reden, übel über die Geschwister reden, Schüler bloß stellen, Geschwister miteinander vergleichen, Neid und Eifersucht fördern, zu viel Loben, Leistungen überbewerten, etc....

Das kann die Lehrperson sofort tun:

- ✓ Achten auf die Sprache: Das Wort „nicht“ aus dem Wortschatz verbannen; positive formulieren; Beispiel: statt „nicht laufen“-„bitte gehen“, etc.
- ✓ Freundlicher Blick, freundliche Stimme
- ✓ Die Kinder mit ihrem Namen ansprechen
- ✓ Fehlverhalten der Kinder hinterfragen
- ✓ Positives Verhalten loben & bestärken

Wichtige Fragestellungen und Ansätze bei Fehlverhalten von Kindern:

- ✓ Wie geht es dem Kind?
- ✓ Welche Erfahrungen hat das Kind gemacht?
Gutes Benehmen unterstreichen-immer wieder, sodass Kinder auch merken, wenn sie sich gut benehmen.
- ✓ Die LehrerIn ist der RegisseurIn in der Klasse, sie/er muss Situationen kreieren, damit Kinder sich beweisen können und um zu ermutigen.
- ✓ Jedes Verhalten hat eine Konsequenz, nicht nur das schlechte Verhalten auch das gute.

Ursachen für Fehlverhalten, verschiedene Denkweisen von Kindern

- ✓ Meine Geschwister/Klassenkolleginnen sind besser als ich...
- ✓ Ich bin nicht liebenswert ...
- ✓ Ich will der Erste sein...
- ✓ Ich muss schnell sein...
- ✓ Ich darf keine Fehler machen...
- ✓ Ich bin nur ein Mädchen...

Wichtig ist das positive Verhalten zu verstärken und zu würdigen. Ermutigungen tun den Kindern nicht nur gut, sondern ändern auch ihr Verhalten.

„Gemeinsam geht es besser“ setzt voraus, dass man sich miteinander verträgt. Eine Kultivierung der Gedankenwelt ist notwendig. Auf das Gute schauen, die üble Nachrede unterbinden sind Grundvoraussetzungen.

Ziele

- ✓ Empathiefähigkeit fördern,
- ✓ Faire Lösungen finden, Win-win Situationen schaffen

Verbindliche Trainingsaufgaben, um aktiv an der Klassengemeinschaft zu arbeiten sind sehr gewinnbringend. Fragebögen zur Zugehörigkeit in der Klasse können sehr aufschlussreich sein. (Siehe nächste Seite)



Jeder Mensch ist einzigartig und reich an guten Eigenschaften

Kinder lernen Eigenschaften kennen, die uns zu wertvollen Menschen machen und die Klassengemeinschaft stärken. Die guten Eigenschaften werden hier in Edelsteinen dargestellt.

Ziel ist es herauszufinden, was jeder einzelne tun kann, was den Kindern schon gut gelingt und woran jeder einzelne noch arbeiten sollte/möchte.

Die positiven Eigenschaften für ein friedvolles Miteinander und gutes Klassenklima werden gesammelt und Gemeinsamkeiten der Kinder werden herauskristallisiert.

► Impulsfragen:

- ✓ „Wer von euch kann Fehler zugeben?“
- ✓ „Wer von euch ist friedlich und gerecht?“ usw
- ✓ „Haben sich alle richtig eingeschätzt?“
- ✓ „Was braucht man, um beispielsweise Fehler zuzugeben?“
- ✓ „Man muss mutig sein.“
- ✓ „Wann ist es wichtig mutig zu sein?“

So werden nach und nach Beispiele genannt und besprochen.

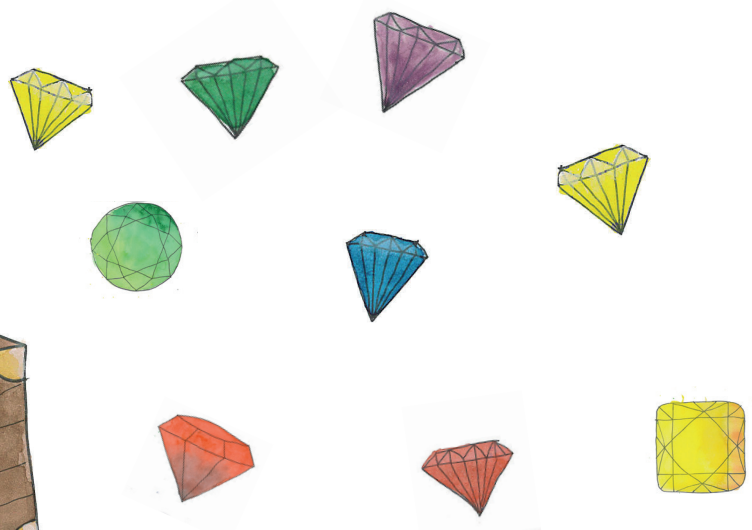
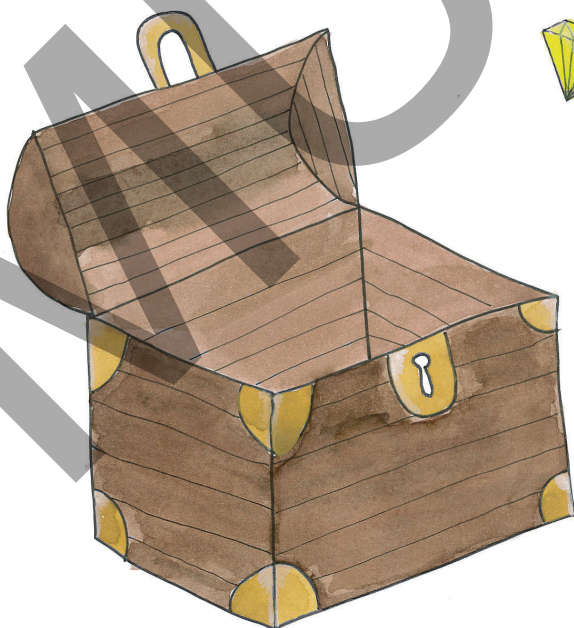
Die positiven Eigenschaften der Kinder werden genannt.

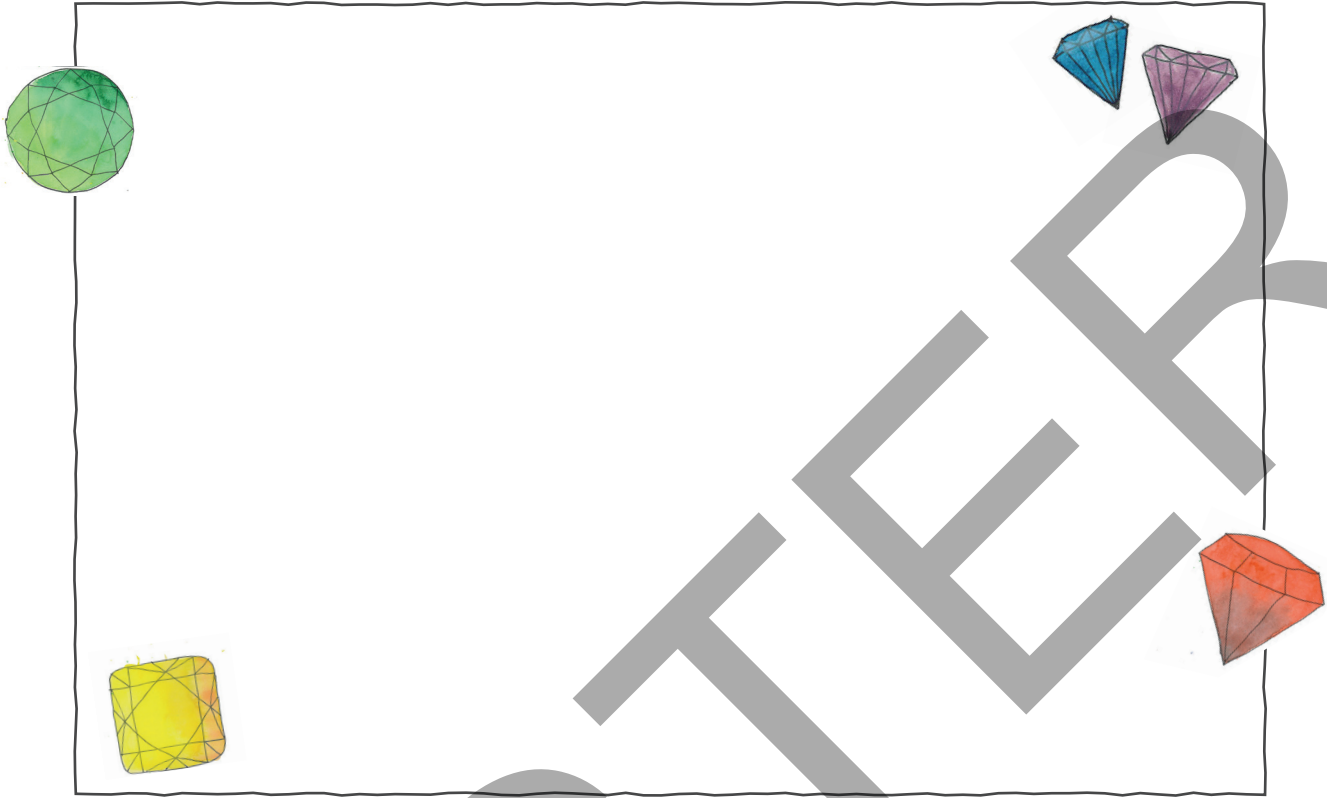
Jede gute Eigenschaft ist wie ein Edelstein im Bergwerk, bzw einer Schatzkiste. Die Kinder erkennen, dass sie reich an Edelsteinen sind.

Einige Edelsteine müssen jedoch noch „geschliffen werden“, dieses Verhalten gelingt ihnen noch nicht so gut. Auf diese Eigenschaft wollen sie sich in den nächsten Wochen gut konzentrieren.

Als Erinnerung dient ein Symbol, ein Edelstein, der auf dem Platz des Kindes klebt und die Eigenschaft trägt, auf die sich das Kind nun ganz besonders konzentrieren will.

Situationen, in denen es den Kindern gelingt, die Eigenschaft zu trainieren, sollen sichtbar gemacht werden und positiv unterstützt. Eine Möglichkeit die positiven Eigenschaften der Kinder in der Klasse sichtbar zu machen ist das Aufstellen von Gläsern. Für jede Eigenschaft wird ein eigenes Glas (Gurkenglas) in der Klasse aufgestellt. Ein Glas für die Eigenschaft MUTIG, eines für GEDULDIG usw. Immer wenn es eine Situation in der Klasse gibt, wo ein Kind nach diesen positiven Eigenschaften handelt, wird ein Edelstein (Muggelstein) in das Glas gelegt. So werden die positiven Handlungen der Schüler und Schülerinnen positiv unterstützt und sichtbar gemacht.

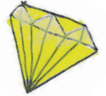




Hier ist Platz für dein Foto



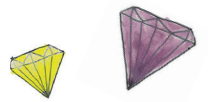
Das bin ich



Name:
Lieblingsfarbe:
Lieblingsspeise:
Lieblingsgetränk:
Lieblingssportart:
Lieblingofilm/Serie:
Das mache ich am liebsten:
Das kann ich richtig gut:



Ich bin einzigartig - Meine Schätze

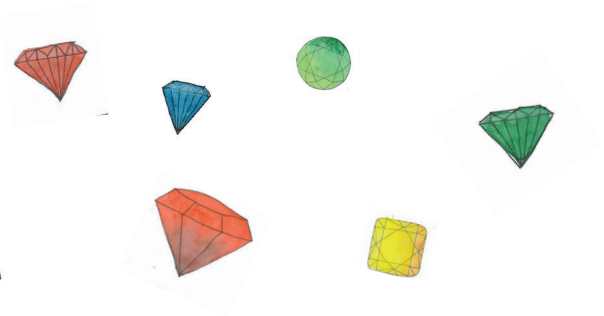
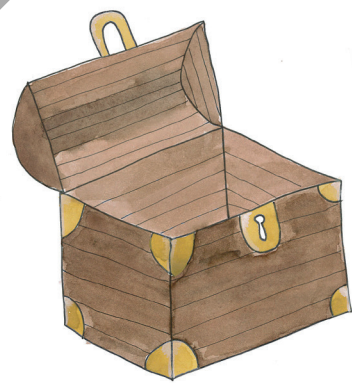


Das schätze ich an mir:

Das finde ich an meinem Leben gut:

Diese 3 Dinge mag ich an meiner Mama:

Diese 3 Dinge mag ich an meinem Papa:





Wir erleben eine schnelllebige Zeit, die unseren Kindern viel abverlangt. Umso wichtiger ist es, körperlich und geistig in Balance zu sein, um das Leben und den Moment bewusst wahrzunehmen.

Wie oft sagt man: "Ich gehe noch schnell..., komm doch schnell..., mach doch schnell..., etc.

Das Wort schnell gilt in dieser Anwendung aus der Sprache zu verbannen. Das ist am Anfang gar nicht so einfach. Kinder sind oft großem Stress ausgesetzt. Ihr Alltag ist von morgens bis abends durchgetaktet. Es fehlen Pausen, um sich zu spüren und selbst wahrzunehmen.

Ziel ist, dass den Kindern klar wird, wie wertvoll sie als Mensch sind und welche Schätze sie in sich bergen. Wichtig ist auch zu wissen was man gut kann und wo man noch Übung benötigt und natürlich auch was man mag und was nicht.

Ich achte auf mich - Gesundheitsförderung

Das hält mich gesund.

Schülerbeispiele:



Gesundheitsfördernde Maßnahmen sichtbar machen und fördern

1. Schritt:

Gemeinsam mit den Kindern werden gesundheitsfördernde Maßnahmen eruiert und besprochen. (Siehe Seite 32)

Was hält dich (Körper und Geist) gesund und fit?

2. Schritt:

Die gesundheitsfördernden Maßnahmen werden sichtbar gemacht. (Plakat, Symbolkarten...)

3. Schritt:

Beobachten des eigenen Verhaltens. Austausch in Gesprächsrunden, wie dem Klassenrat oder Schulversammlungen.

4. Schritt:

Belohnen der gesetzten gesundheitsfördernden Maßnahmen. Kinder dürfen Muggelsteine sammeln.



Sammeln der Gesundheitsschätze

Für gesetzte gesundheitsfördernde Maßnahmen werden in Gläsern Pixelfilzteile/Edelsteine/Muggelsteine etc. gesammelt. Kinder berichten von ihren Erfahrungen und Erlebnissen. Für jede gesundheitsfördernde Maßnahme, die sie tätigen (Rad-tour, gemeinsam etwas Gesundes kochen, ausreichend schlafen,...) dürfen die Kinder einen Pixelfilzteil/Edelstein/Muggelstein in das entsprechende Glas legen.

Nach dem Motto „gemeinsam sind wir stark“ sollen sich die einzelnen Gläser langsam füllen.

Wichtig ist, den Kindern genügend Zeit zum Austausch ihrer Erfahrungen zu geben.

So werden gesundheitsfördernde Maßnahmen sichtbar gemacht.

Gesundheitsförderung

Ich achte auf mich.



- ✓ Regionale und saisonale Ernährung
- ✓ Ernährungspyramide beachten
- ✓ Auf Fast Food verzichten
- ✓ Auf Lebensmittelverpackungen achten
- ✓ Keine unnötigen Verpackungen (Plastikmüll)
- ✓ Mehrweggebinde bei Getränken
- ✓ Nährwerttabellen und Zuckerinhalte beachten



Gesunde Ernährung

- ✓ Mindestens 2 mal am Tag Zähne putzen
- ✓ Täglich duschen oder baden
- ✓ Regelmäßige Haarpflege
- ✓ Regelmäßige Nagelpflege



Körperhygiene

- ✓ Positiv denken
- ✓ Das Gute sehen
- ✓ Chancen sehen
- ✓ Gemeinsam lachen (nicht auslachen)
- ✓ Situationen genießen und sich darauf einlassen
- ✓ Andere zum Lachen bringen



Lachen

- ✓ Mobilität: weniger Auto fahren
- ✓ Ernährung: gesunde Ernährung
- ✓ Kaufverhalten: beachten der Nachhaltigkeitspyramide
- ✓ Energiesparen: Licht abdrehen, Kippschalter bei elektrischen Geräten nutzen, Wasser sparen (nicht zu lange duschen, bzw. täglich baden, Toilettenspülung richtig benutzen)
- ✓ Müll vermeiden und trennen: beachten der Nachhaltigkeitspyramide



Umweltschutz

- ✓ Zu Fuß gehen statt Autofahren
- ✓ Rad fahren, mit Freunden draußen spielen, laufen, klettern etc.
- ✓ Sportvereine nutzen
- ✓ Bewegungsangebote nutzen
- ✓ Einen Sport finden, den man gerne macht (E-Roller meiden)
- ✓ Auf Sicherheitsausrüstung achten

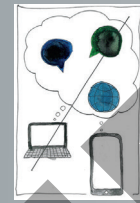


Sport & Bewegung



Erfrische Luft

- ✓ Spaziergänge
- ✓ Bewusstes Bewegen in der Natur
- ✓ Für frische Luft in der Klasse und zuhause sorgen (CO₂)
- ✓ Stoßlüften
- ✓ Natur als Spielplatz nutzen
- ✓ Draußen spielen
- ✓ In der Natur entspannen
- ✓ Natur erleben
- ✓ Naturbaden



Bildschirmpause

- ✓ Jegliche digitale Medien meiden: Tablet, Handy, Fernseher, Computer, Spielhallen
- ✓ Bewusstes Weglegen



Neues lernen

- ✓ Schulische Inhalte
- ✓ Prozesse in der Natur verstehen
- ✓ Von Freunden lernen
- ✓ Musikschule, Vereine
- ✓ Zusammenhänge verstehen
- ✓ Neue Kochrezepte anwenden
- ✓ Digitale Medien besser verstehen
- ✓ Von Spezialisten/Experten lernen: entweder in Präsenz oder über digitale Medien
- ✓ Aktuelle Themen (Umweltschutz) verfolgen



Weniger Auto fahren

- ✓ Zu Fuß gehen
- ✓ Radfahren
- ✓ Roller fahren
- ✓ Öffentliche Verkehrsmittel nutzen
- ✓ Nicht mit dem Auto in die Schule bringen lassen



Freunde & Familie

- ✓ Bewusst Zeit mit Freunden und Familie verbringen
- ✓ Neue Freunde kennenlernen, Interesse an neuen Freunden zeigen
- ✓ Bei Unstimmigkeiten selber Lösungen finden
- ✓ Respektvoller und wertschätzender Umgang miteinander, einander akzeptieren
- ✓ Toleranz zeigen fremden Menschen gegenüber



Ausreichend Schlaf

- ✓ Früh genug ins Bett gehen
- ✓ Einen guten Schlafplatz finden
- ✓ Auf genügend frische Luft beim Schlafen achten
- ✓ Bedingungen schaffen, damit man selber gut schläft (Dunkelheit, oder Lichtquellen, Geschichten, etc.)



Stärkung des Gemeinschaftsgefühls

1. Bereitschaft entwickeln einander besser kennen zu lernen

Gemeinsamkeiten entdecken durch gezielte Fragen:

- ✓ „Wer von euch hat Geschwister?“
- ✓ „Wer von euch mag Fußball?“
- ✓ „Wer von euch isst gerne Schokoladeneis?“
- etc.

Aus den Fragestellungen entwickeln sich automatisch Gespräche.
So entdecken Kinder Gemeinsamkeiten und lernen sich ein bisschen besser kennen.

2. Abneigung überwinden-einander besser kennenlernen

Kinder sollen sich mit verbundenen Augen anhand der Eigenschaften und dem Aussehen des anderen erkennen.

Umsetzung:

Alle Kinder machen einen Sesselkreis. Ein Kind geht hinaus, ein Kind der Klassengemeinschaft setzt sich in die Mitte des Kreises. Nun kommt das Kind, welches den Klassenraum kurz verlassen musste wieder mit verbundenen Augen in die Klasse und nimmt gegenüber dem Kind in der Mitte Platz. Es wird im Vorhinein ausgemacht, welche Körperteile und Kleidungsstücke berührt werden dürfen, Hände, Kopf, Haare etc.

3. Gefühle verbalisieren-übungen

Gefühle anhand von Bildern erarbeiten und besprechen.

Impulsfragen:

- ✓ Welches Gefühl wird auf der Karte dargestellt?
- ✓ Wann bist du...?
- ✓ Ist das ein gutes Gefühl?
- ✓ Ist das ein schlechtes Gefühl?
- ✓ Sehen anderen Leute dann auch, wie es dir geht?
- ✓ Zeigst du deine Gefühle?
- ✓ Was kannst du machen damit es dir besser geht...?
- ✓ Mit wem kannst du über deine Gefühle sprechen?

Fokus auf der Kommunikation und dem Mut, Gefühle zu zeigen und darüber zu sprechen.

4. Übung: Heute bin ich...

Bilder, die verschiedene Gefühle darstellen, liegen am Boden. Die Kinder suchen sich ein Bild aus, das am ehesten ihrer Verfassung entspricht. Kinder verbalisieren, warum sie sich für das Bild entschieden haben.

► **Materialempfehlung:**

Gefühlsmonster von Gefühlsmonster.de, oder Buch: Heute bin ich von Mies van Haut (siehe Seite 63)

5. Individuelles Gefühlsheft anlegen

Gefühle zeigen (Mimik), fotografieren und ein persönliches Heftchen machen (Fotos der Klassenkameraden)



6. Übung, um Gefühle zu erzeugen

Kinder bilden einen Kreis und ein Kind (freiwillig) steht in der Mitte. Verschiedene Aktionen werden ausgeführt und das Kind in der Mitte sagt, wie es sich durch die Aktionen der Mitschüler fühlt.

- ✓ alle im Kreis winken dir zu. – Wie fühlst du dich?
 - ✓ alle im Kreis zeigen mit dem Finger auf dich.- Wie fühlst du dich?
 - ✓ alle im Kreis umarmen dich.-Wie fühlst du dich?
 - ✓ alle kehren dir den Rücken zu .- Wie fühlst du dich?
 - ✓ deine beste Freundin/Freund zeigt auf dich. – Wie fühlst du dich?
 - ✓ ein anderes Kind flüstert deiner besten Freundin/Freund etwas ins Ohr und schaut dich an. -Wie fühlst du dich
- Das Kind in der Mitte kann die Übung jederzeit abbrechen, wenn es „Stopp“ sagt.

7. 1, 2, oder 3

In der Klasse werden 3 Klebestreifen auf den Boden geklebt:

1 - bedeutet sehr viel, 2 - bedeutet ein bisschen, 3 - bedeutet trifft wenig zu

Es werden den Kindern verschiedenen Situationen aufgezeigt. Zuerst entscheiden sie sich für die Art des Gefühls und anschließend auch für die Intensität.

- ✓ Dein Vater lädt dich auf ein Eis ein.
- ✓ Niemand möchte mit dir spielen.
- ✓ Du schaust allein einen Gruselfilm an.
- ✓ Du wartest auf eine Freundin und sie kommt nicht.
- ✓ Du hast ein tolles Bild gemalt u. deine Sitznachbarin schüttet (aus Versehen) Wasser darauf.
- ✓ Zuerst sagt die Fr. Lehrerin, es gibt keine HÜ und dann gibt sie doch eine.

Hier soll den Kindern klar werden, dass viele ihrer Klassenkolleginnen in bestimmten Situationen ähnliche Gefühle entwickeln. Ausschlaggebend ist auch die Intensität des Gefühls. Jeder Mensch fühlt anders, jeder Mensch ist einzigartig. Wichtig ist, die Gefühle des anderen zu akzeptieren.

8. Fotogalerie

Eine gute Möglichkeit das Gemeinschaftsgefühl zu stärken ist, die Schülerinnen zu fotografieren und diese mit ihren guten Charaktereigenschaften im Foyer ausstellen, damit jeder sieht, der die Schule betritt, welche großartigen Menschen hier gemeinsam lernen.

9. Sternenhimmel

Kinder schenken sich gegenseitig goldene Sternesticker, um sich bei anderen für gute Taten zu bedanken. So werden die guten Taten in der Klasse transparent.

10. Adventskalender

Wichteln: In jeder Klasse können Adventskalendersackerl gemeinsam bemalt und verziert werden. Jedes Kind füllt im Anschluss ein Sackerl, das es selber nicht bemalt hat. In der Adventszeit freuen sich die Kinder über die selbst gestalteten Kalendersackerl und den kleinen Geschenken der Mitschüler.

11. Achtsamkeitskalender

Ein kurzer Impuls wie beispielsweise „Denk heute ganz fest daran, dass du ein wichtiges Mitglied unserer Gemeinschaft bist.“ wird täglich vorgelesen und soll die Kinder zum Nachdenken und Besinnen anregen.

► **Tipp:** Affirmationskarten für Kinder, Mentale Schatzkiste

Hier erhältlich: www.lipura-rapuli.com





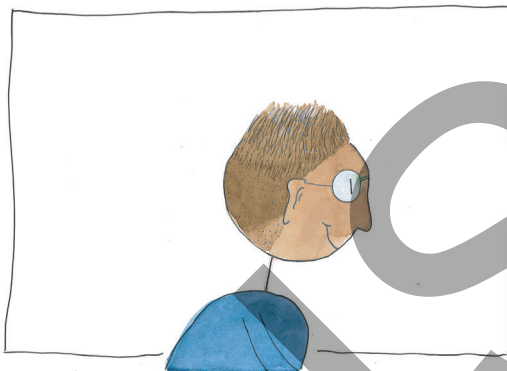
Ämter im Klassenrat



Gesprächsleiter:
Leitet den Klassenrat



Zeitwächter:
Achtet auf die Redezeit der Teilnehmerinnen



Beobachter:
Unterstützt den Gesprächsleiter und achtet darauf, wer sich meldet.



Protokollvorleser:
Liest das Protokoll der letzten Sitzung vor.



Protokollschreiber:
Schreibt das Protokoll der neuen Sitzung.



Unser Klassenrat Protokoll

Klasse: _____ Datum: _____ Schriftführer: _____

► Vorlesen und Kontrolle der Vereinbarungen der letzten Sitzung

Thema ☹️	Lösungsvorschläge / Vereinbarungen	
Thema 😊	Wir bedanken uns bei ...	
Ermutigungen für folgende Kinder		
	weil,	
	weil,	
	weil,	
	weil,	
Beschlüsse	Pläne	Ermutigungen
Offene Punkte	Tagesordnungspunkte	Bilder/Fotos