



schulnetz21

schweizerisches netzwerk
gesundheitsfördernder und
nachhaltiger schulen

réseau d'écoles21

réseau suisse d'écoles
en santé et durables

rete delle scuole21

rete svizzera delle scuole
che promuovono la salute
e la sostenibilità

rait da scolas21

rait svizra da las scolas
che promovon la sanadad
e la durabilidad

Zyklus I | Personale Kompetenzen Selbstvertrauen durch Erfolgserlebnisse entwickeln

Die Basis für den Lernerfolg, die Gesundheit und Motivation für BNE ist eine gute, wohlwollende, fördernde Beziehung zwischen den Lehrpersonen und den SuS. Dies erfordert eine hohe Sozialkompetenz der Lehrpersonen.

Verschiedene Unterrichtsprinzipien und -methoden können einen Beitrag zu den Fokussen der Orientierungshilfe leisten, wenn diese danach ausgerichtet werden. Nachstehend finden Sie einige Beispiele, sicherlich kennen Sie weitere Methoden und können mit Ihrem beruflichen Knowhow und der Erfahrung noch sehr viel mehr hinzufügen.

Unterrichtsmethoden

- Gruppenpuzzle
- Rollenspiel
- Gordischer Knoten – Gemeinsam Probleme lösen macht stark

Konkrete Unterrichtsideen

- Gruppenpuzzle
- Aufgabensets
- Konstruktives Lob

Literatur

Unterrichtsmethoden

Gruppenpuzzle

Diese Methode eignet sich nur bei voneinander unabhängigen Themen, nicht bei aufeinander bauenden.

1. Die SuS werden in gleich grosse Gruppen (ca. 4-6 SuS) geteilt.
2. Innerhalb der Gruppe bekommt jede/-r Schüler/-in eine Teilaufgabe, die er/sie alleine bearbeitet.
3. Nun treffen sich die Expert/-innen der gleichen Teilaufgabe gruppenübergreifend und diskutieren ihre Resultate/Erkenntnisse.
4. Die Gruppe trifft sich wieder in der Ausgangskonstellation und jeder informiert, in der Rolle als Expert/-in, die Gruppenmitglieder über das Gelernte.

Rollenspiel

Das Rollenspiel ist in drei Phasen gegliedert.

1. Erwärmungs-/Vorbereitungsphase: die Klasse für das Rollenspiel sensibilisieren und aktivieren durch a) eine Achtsamkeitsübung oder b) eine Gedankenreise. Gruppenregeln thematisieren, damit die spielenden Schüler/-innen in einer wertschätzenden Umgebung auch schwierige Themen angehen können.
2. Spiel-/Durchführungsphase: Das Thema wird auf der Bühne nach einem jeweils ganz konkreten Situationsaufbau in Szene gesetzt.
3. Abschluss-/Auswertungsphase: Wiederholung der Feedbackregeln, um einen persönlichen und konstruktiven Meinungs austausch zu erhalten. Die nichtspielenden Personen geben Rückmeldung. Zum Abschluss eines Rollenspiels sollte erneut eine Achtsamkeitsübung bzw. eine Gedankenreise durchgeführt werden.

Weitere Informationen zum Rollenspiel nach Moreno (1959) findet man unter dem Link:

<http://methodenpool.uni-koeln.de/download/psychodrama.pdf>

Gordischer Knoten – Gemeinsam Probleme lösen macht stark

1. Jeweils 6-10 Schüler/-innen stellen sich in einen engen Kreis.
2. Alle schliessen die Augen und gehen mit ausgestreckten Armen vorsichtig in die Mitte des Kreises
3. Die Kinder sollen versuchen, zwei Hände zu greifen. Erst wenn alle zwei Hände gefunden haben, dürfen die Augen geöffnet werden.

4. Ohne die Hände loszulassen, muss jetzt versucht werden, das Chaos aus Händen und Armen zu lösen, bis alle im Kreis stehen und die Hände der Nachbarn halten.
5. Gehen Sie in der Reflexion auf die beobachtete Koordination, Kommunikation und Problemkompetenz ein und ob es Kinder gibt, die die Lösung des Problems koordinieren.

Konkrete Unterrichtsideen

Gruppenpuzzle

Mit der Methode Gruppenpuzzle hat jede/-r Lernende/-r die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen (da das in Phase 1 angeeignete Wissen mit anderen Experten in Phase 2 abgeglichen wird) Selbstwirksamkeit und Kompetenz zu erleben (als Experte in Phase 3 über die Erkenntnisse zu informieren). Die Themen können dabei sehr gut dem Fachinhalt angepasst werden. Wichtig ist, dass die Themen sich nicht gegenseitig bedingen, sondern unabhängig voneinander bearbeitet werden können.

Aufgabensets

Zur Förderung des Selbstvertrauens sind Anstrengung und damit verbundene Erfolgserlebnisse wichtig. Aufgabensets, die das individuelle Niveau der Schülerinnen und Schüler berücksichtigen, sind dabei essentiell. Diese können an ein Fach gebunden sein oder z.B. über Bewegung vermittelt werden. Beispielsweise werden in Purzelbaum-Kindergärten Bewegungsräume geschaffen, wo Kinder sich entsprechend ihrem Können ihre eigenen Ziele stecken können und diese aus eigener Motivation mit Üben erreichen. Auch eine Rolle beim Pausenkiosk kann zu Erfolgserlebnissen führen.

Konstruktives Lob

Wenn dynamische Fortschritte gelobt werden, die durch Üben, durch Ausdauer, kreative Ideen etc. auffallen, fördert dies das Selbstvertrauen. Dynamisches Lob ermöglicht den Kindern und Jugendlichen ein Selbstbild zu entwickeln, welches sie motiviert, sich neuen Herausforderungen zu stellen.

So können die Schülerinnen und Schüler in ihren Kompetenzen gefestigt werden und durch Lob und konstruktives Feedback (formative Beurteilung) und auch summative Beurteilung Erfolgserlebnisse gewinnen.

Literatur

Kleine Spiele, die im Unterricht (z.B. Sport oder andere Fächer) das Selbstkonzept und die Klassengemeinschaft fördern:

- Arank, V. et. al. (2019). **Hinaus aus dem Klassenzimmer – beobachten und erleben. Leitfaden zur Gestaltung eines eigenen BNE-Rundgangs.** <https://catalogue.education21.ch/de/hinaus-aus-dem-klassenzimmer-beobachten-und-erleben>
- Gilsdorf, R. & Kistner, G. (2001). **Kooperative Abenteuerspiele; Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung.** Seelze-Verber: Kallmeyer.
- Heimberg, Dora (2017). **Wenn Bewegung Wissen schafft. Handlungsplanung im Unterricht unterstützen.** <https://catalogue.education21.ch/de/wenn-bewegung-wissen-schafft>
- Pfeuti, Manuela et. al. (2016). **Vielfalt bewegt. 55 Bewegungsspiele zur Förderung der sozialen Kompetenz auf der Unterstufe.** <https://catalogue.education21.ch/de/vielfalt-bewegt-bewegungsspiele>
- Sutter, M. (2012). **Burner Games. Kleine Spiele mit grossem Spassfaktor.** Muttenz: MS Games.
- Schatz, H. & Bräutigam, D. (2014). **Weiter locker bleiben: Sozialtraining für Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf: neue Ideen aus Psychomotorik und Erlebnispädagogik.** Dortmund: Borgmann Media.
- Die Online-Plattform des Bundesamts für Sport www.mobilesport.ch sowie www.schulebewegt.ch von Swiss Olympic bieten viele praktische Übungsformen für den bewegten Unterricht.