

7 Wege zur Resilienz

Wie lassen sich diese im Schulalltag fördern?

7 Wege zur Resilienz

- 1) Soziale Kontakte aufbauen und erhalten (-> soziale Netzwerke) Folie 3
- 2) Krisen / Probleme nicht als unüberwindbar anschauen (-> Akzeptanz) Folie 4
- 3) Realistische Ziele setzen (-> Positive Emotionen) Folie 5
- 4) Opferrolle verlassen, aktiv werden (-> Kontrollüberzeugung) Folie 6
- 5) An eigene Kompetenz glauben (-> Selbstwirksamkeit) Folie 7
- 6) Langzeitperspektive einnehmen (-> Optimismus) Folie 8
- 7) Für sich selbst sorgen (-> positive Selbstwahrnehmung) Folie 9

1) Soziale Kontakte aufbauen und erhalten (Ideen UR)

Gruppenarbeiten

Spiele

Ausflüge(Schlittschuhlaufen, Schulreise)

Schulsozialarbeit

Pausen

Schülerrat, Klassenrat

Goldene Dusche(Positive Rückmeldung)

Alles was nicht Alltag ist, stärkt

Projekt/ Unternehmungen führen dazu, dass Verantwortungen übernommen werden müssen

Gemeinschaft, Schule als Familie, einander unterstützen (LP und SuS)

Integration (Kulturen, Lernschwierigkeiten, usw.)

Respektvolle Kommunikation

2) Krisen / Probleme nicht als unüberwindbar anschauen (Ideen UR)

Krise benennen, bewusst wahrnehmen, lernen sich ausdrücken

aus ähnlichen Situationen lernen

Positive Erfahrungen, warme Dusche (Du kannst ganz besonders gut..., Du kannst stolz sein auf...)

Werkzeuge, um das Problem zu lösen (bspw. Streit) → gut einführen

Friedensbrücke, ich-Botschaften, Giraffensprache

Gefühle benennen, der kleine Dino zeigt Gefühle

Erwartungshaltungen anpassen (Stress), Sensibilisierung der Eltern, Entlastung durch EB-Abklärung, Nachteilsausgleich

Perspektive: worst case? Wo stehe ich in 5 Jahren? → Jede Krise hat ein Ende

Ressourcen (Mitschüler*innen) suchen und benennen, Fokus auf positivem

Vorbildfunktion

Einbezug Schulsozialarbeit, Eltern, soziales Umfeld, SHP

Unterstützer*innen-Gruppen, Ideen-Büro, Klassenrat

Vielfalt als Ressource

3) Realistische Ziele setzen (Ideen UR)

- 1) Kinder machen zu ihren Pult-Büchern immer ein Quiz im Antolin. Sie merken selbst, ob sie zu schwierige Bücher ausgeliehen haben, wenn sie beim Quiz nicht gut abschneiden.
- 2) Aufgaben mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Kind kann entscheiden, welchen es löst.
- 3) Arbeitsblätter und Mathpläne mit Grundanforderungen und erweiterten Anforderungen
- 4) SMART-Methode nutzen -> SuS setzen sich anhand von guten & schlechten Beispielen ein spezifisches, messbares, attraktives, realistisches oder terminiertes Ziel. Dieses wird im Wochenrückblick immer wieder aufgegriffen und reflektiert.
- 5) Im Sport schätzen, was man kann (wie weit mit dem Ball, wie hoch springen) oder im Math, wie viele Aufgaben in 3 Minuten und dann Ziel und Realität vergleichen und sich so seinem Können immer mehr annähern...

4) Opferrolle verlassen / aktiv werden (Ideen UR)

- Rollenspiele: sich in negative Haltung begeben, spüren wie ist das (Opferhaltung) und weitere Rollenspiele machen, mit der inneren Haltung experimentieren in Rollenspielen
- Klassenrat
- Briefkasten mit Anliegen der Kinder
- Schülerforum
- Anliegen der Schüler*innen ernst nehmen, Gefässe dafür schaffen
- weniger Schuldfrage thematisieren (z.B. bei Konflikten), eher lösungsorientierte Wege zeigen
- Gespräch mit einzelnen Schüler*innen, auch durch SSA
- Schulkultur: Schüler*innen müssen sensibilisiert sein, Hürde muss klein sein, damit man sich bei entsprechenden Stellen melden kann
- Werkzeuge für Konfliktlösung für ganze Schule: z.B. Friedensbrücke
- gewaltfreie Kommunikation
- Sensibilisierung der Erwachsenen/LP's durch Weiterbildungen

5) An eigene Kompetenz glauben / Selbstwirksamkeit (Ideen UR)

Stärken gegenseitig aufschreiben oder benennen (Warme Dusche/Wertschätzungsdusche)

Anfang Lektion - Kind nennt eigenes Ziel und Ende Lektion hat das Kind Feedback, ob das Ziel bereits erreicht wurde (Achtung Überforderung)

Kinder versuchen, die eigenen Kompetenzen zu benennen und so den Glauben an die eigene Kompetenz stärken

Im Klassenrat die Selbstwirksamkeit erleben

SuS dürfen und können Verantwortung übernehmen

Sichtbar machen der Ergebnisse - dokumentieren und einsehbar der eigenen Arbeiten (z.B. Stationenturnen)

Dialogischer Ansatz: Unterricht mit Kernidee und individuelles Arbeiten - Autografensammlung entsteht ohne richtig und falsch; Reflexionsfragen im Sinne eines Reisetagebuchs

Aus Fehlern lernen - Fortschritt und Lerneffekt wird sichtbar

LP "coacht" die SuS - motivieren, Fehler sind ok, LP unterstützt und ist verfügbar

6) Langzeitperspektive einnehmen (-> Optimismus; Ideen UR)

Werte fürs ganze Leben vermitteln und negative Erlebnisse in Relation setzen

Kleine Ziele mit SuS abmachen, die in kurzer Zeit erreichbar sind

Vertrauen stärken

7) Für sich selbst sorgen (Ideen UR)

SuS wissen, wo sie Unterstützung erhalten und was es gibt

SuS wissen, dass sie sich nicht schämen müssen, wenn sie Hilfe holen

SuS wissen, was ihnen gut tut > Ressourcen-Box

Entspannungsecke

individuelle Pausen können beantragt werden, z.B. Spaziergang, ans Fenster stehen, bewegen ...

Wasser trinken während dem Unterricht

Chriesistei-Kügelibahn, Lesebuch-Ecke

Rückzugs-Ecke, Ruhe-Ecke für SuS oder auch LP

bewegtes Lernen, bewegte Pause

Platz zum Lernen selber wählen

Schule draussen, v.a. in Corona-Zeiten tut SuS und LP gut, bringt Ruhe(Doppellektionen)

LP: sich örtlich abgrenzen (Arbeit - Freizeit), insbesondere zuhause, Schul- und Privathandy trennen

LP: stv.-Management gegen Präsentismus