



Jeder kann etwas

Übungs- intention	<p>Die Schüler:innen werden angeregt,</p> <ul style="list-style-type: none"> - ihr Selbstwertgefühl und -vertrauen zu stärken, - sich den eigenen Besonderheiten bewusst zu werden, - das Gemeinschaftsgefühl zu fördern.
Vorbereitung	-
Aufgabe	<p>10min</p> <p>1. Mit folgenden «Wettbewerben» findet die Gruppe dieses Besondere heraus. Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer kann am lustigsten mit den Ohren wackeln? • Wer hat die blauen Augen? • Wer kann am lautesten pfeifen? • Wer kann am schnellsten im Kopf rechnen? • Wer kann den besten Witz erzählen? o.Ä. <p>2. Es darf dabei lustig und auch ein bisschen albern zugehen. Wichtig ist, die «Wettbewerbe» so auszuwählen, dass alle Schüler:innen wenigstens einmal gewinnen. Sind die jeweils besten gefunden, werden sie gebührend beklatscht und gefeiert und am besten auch noch mit einer Urkunde belohnt.</p> <p>5min</p> <p>Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie habt ihr euch bei dieser Aufgabe gefühlt? Gab es Momente, die besonders lustig oder unterhaltsam waren? - Hat die Teilnahme an den Wettbewerben eure Sichtweise auf eure eigenen Fähigkeiten verändert? Wenn ja, auf welche Weise? - Habt ihr während der Wettbewerbe etwas Neues über eure Klassenkameradinnen und -kameraden herausfinden? - Hat die Feier der individuellen Talente und Fähigkeiten in der Klasse dazu beigetragen, ein Gefühl der Verbundenheit zu schaffen? Warum oder warum nicht?

	- Wie denkst du, dass solche Aktivitäten das Klassenklima beeinflussen könnten? Hast du Veränderungen in der Dynamik der Gruppe bemerkt?
Variation	- Eingrenzung auf bestimmte Themen oder Fähigkeiten, z.B. kreative Talente, sportliche Herausforderungen.
Material	-



Selbstmanagement

- Persönliche Verhaltensweisen regulieren
- Emotionsregulation
- Aktive Gestaltung

© Diese Übung wurde von Cornelia Tack, Schulsozialarbeiterin, im Rahmen des Angebots «MindMatters» erstellt und RADIX Gesunde Schulen zur Verfügung gestellt.

Methodisch-didaktischer Ansatz

Folgende Punkte sind bei der Durchführung der einzelnen Posten zu beachten:

- **Respekt:** Wenn jemand sich nicht an der Übung beteiligen möchte, sollten Sie und die anderen Schüler:innen das respektieren. Vereinbaren Sie mit der Schülerin bzw. dem Schüler, dass sie/er sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung sollten Sie mit ihr/ihm darüber sprechen, warum sie/er nicht mitmachen möchte und gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden.
- **Positivität:** Es ist wichtig, die Übung immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen sollten Sie darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.
- **Variation:** Die Übung lässt Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen der Schüler:innen anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema bzw. der Facette der Kernkompetenz anzunähern.
- **Reflexionsimpulse:** Reflexionsimpulse vertiefen und helfen die in der Übung erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen können die Methodenkompetenzen der Schüler:innen, wie z.B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit, gefördert werden.
- **Einzel- und Gruppenarbeit:** Ein Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit ermöglicht es, durch Beobachtung zu lernen. Schaffen Sie im Plenum einen Rahmen für persönliche Auftritte vor der Gruppe und stärken dadurch das Selbstvertrauen der Schüler:innen.
- **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»