

Inhalt

Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl

Eine Ressource zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen für Zyklus 1 und 2

	Seitenzahl
Vorwort	1
Das MindMatters-Puzzle auf einen Blick	5
1. Hinweis zur Benutzung des Moduls	10
1.1 Der Beitrag von «Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl» zur Unterrichtsentwicklung in Zyklus 1 und 2	11
1.2 Begriffsklärung: Emotion, Gefühl, Stimmung	13
2. Das Konzept der Gesundheitsfördernden Schule	14
2.1 Gesundheitsfördernde Schule	14
2.2 Gesundheitsfördernde Schulen in der Schweiz – Commitment und Support	15
2.3 Der Beitrag von «Gemeinsames Lernen mit Gefühl» zur Gesundheitsfördernden Schule	16
3. Informationen zur psychischen Gesundheit	17
3.1 Psychische Gesundheit – Was ist das?	17
3.2 Was fördert die psychische Gesundheit	17
3.3 Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen: Zahlen, Daten, Fakten	22
3.4 Risikofaktoren und Schutzfaktoren für eine gesunde Entwicklung in der Schule	26
4. Warum soll sozial-emotionales Lernen in Zyklus 1 und 2 gefördert werden?	27
5. Der Beitrag von sozial-emotionalem Lernen zum Schul- und Lebenserfolg von Kindern	29
6. Achtsamkeit und sozial-emotionales Lernen	30
7. Kernkompetenzen für das sozial-emotionale Lernen – und wie diese Kompetenzen im Lehrplan 21 verortet werden können	31
7.1 Kernkompetenzen für das sozial-emotionale Lernen	31
7.2 Lehrplan 21 und sozial-emotionales Lernen	32
8. Grundlage für wirksame Prävention: Das Modell der sozial-kognitiven Informationsverarbeitung	39
9. Lehrpersonengesundheit	39
9.1 Gesundheit stärkt Bildung – Die Bedeutung der Lehrpersonengesundheit	39
9.2 Wie gesund sind Lehrpersonen in der Schweiz?	40
9.3 Was hält Lehrpersonen gesund? Handlungsmöglichkeiten für Schulen	42
9.4 Achtsamkeit und Lehrpersonengesundheit	44
10. Eltern als Partner beim sozial-emotionalen Lernen	46

	Seiten- zahl
Übungen zur Förderung von sozial-emotionalem Lernen in Zyklus 1 und 2	48
Lehrplan 21-Bezug Übersicht über alle Unterrichtseinheiten mit Bezug zum Lehrplan 21	49
Aufbau der Übungen	53
Übergeordnete Übungen	59
Lehrplan 21-Bezug Übergeordnete Übungen	61
Unterrichtseinheit 1: Ich-Bewusstsein	99
Lehrplan 21-Bezug Unterrichtseinheit 1: Ich-Bewusstsein	103
Unterrichtseinheit 2: Selbstmanagement	136
Lehrplan 21-Bezug Unterrichtseinheit 2: Selbstmanagement	139
Unterrichtseinheit 3: Mitgefühl	185
Lehrplan 21-Bezug Unterrichtseinheit 3: Mitgefühl	189
Unterrichtseinheit 4: Entscheidungskompetenz	232
Lehrplan 21-Bezug Unterrichtseinheit 4: Entscheidungskompetenz	235
Unterrichtseinheit 5: Beziehungskompetenz	267
Lehrplan 21-Bezug Unterrichtseinheit 5: Beziehungskompetenz	270
Literaturverzeichnis	300

7. Kernkompetenzen für das sozial-emotionale Lernen – und wie diese Kompetenzen im Lehrplan 21 verortet werden können

INFORMATION

Feel-ok ist ein Internetportal für Kinder und Jugendliche ab ca. 11 Jahren zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und zur Vorbeugung des Suchtmittelkonsums. Den Lehrpersonen stehen zahlreiche didaktische Unterlagen auch in Verbindung mit dem Lehrplan 21 zum kostenlosen Download zur Verfügung, um die Inhalte von feel-ok.ch mit den Schülerinnen und Schülern zu bearbeiten. Geeignet sind die Materialien teilweise ab der 5./6. Klasse (Zyklus 2). Für die Eltern werden Themen wie Pubertät, Belastung für die ganze Familie aber auch psychische Belastungen und psychische Störungen thematisiert. www.feel-ok.ch.

INFORMATION

Die «Planungshilfen» für Gesundheitsförderung und Prävention der Pädagogischen Hochschule Zürich unterstützen Lehrpersonen und Schulleitungen bei der Planung und Umsetzung von lehrplanbasierter Gesundheitsförderung und Prävention im Unterricht, um einen nachhaltigen Beitrag zur körperlichen und psychischen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu leisten. phzh.ch/de/Dienstleistungen/materialien-fuers-schulfeld/planungshilfen-gesundheit-praevention/ (eingesehen 26.11.2020).

Kernkompetenzen für die Übungen in «Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl»

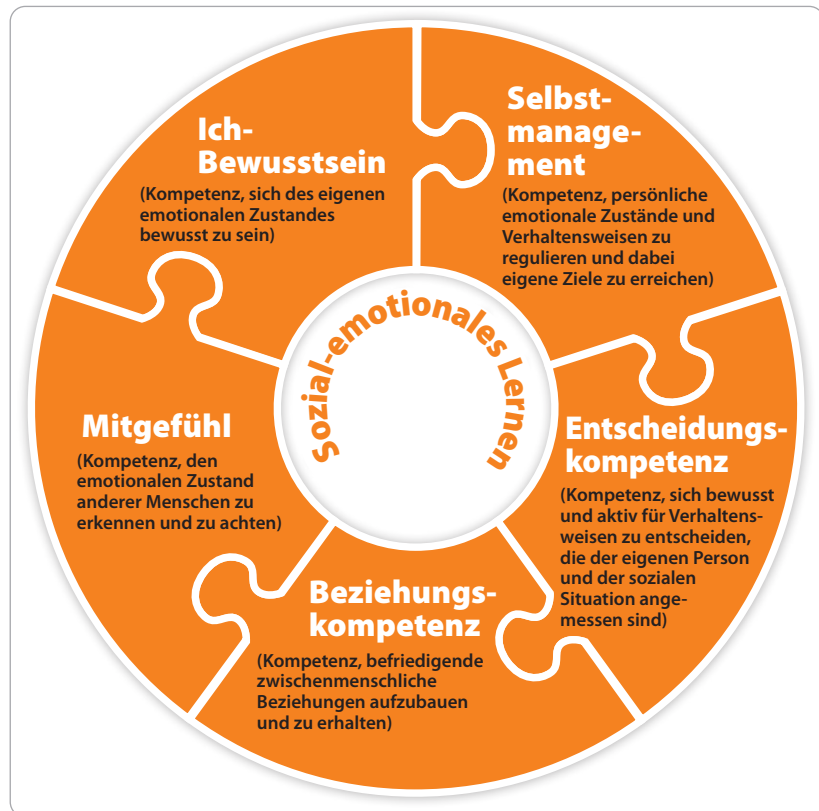


Abbildung: MindMatters-Grafik über die Unterrichtseinheiten zur Förderung von sozial-emotionalem Lernen

7.2. Lehrplan 21 und sozial-emotionales Lernen

Der Lehrplan 21 fokussiert die Kompetenzen, welche Schülerinnen und Schüler im Verlauf ihrer Schulzeit erwerben sollen. Neben den fachlichen Kompetenzen werden auch überfachliche Kompetenzen beschrieben, welche im Schulalltag durch die Auseinandersetzung mit den Fachbereichen und die Lernarrangements des Unterrichts entwickelt werden. Kompetenzen werden über eine längere Zeit kontinuierlich aufgebaut und können nicht in einer Lektion oder in einer Unterrichtseinheit vermittelt werden. Im Lehrplan 21 werden überfachliche und fachliche Kompetenzen unterschieden, wobei überfachliche Kompetenzen (ÜK) in allen Fächern aufgebaut werden sollen. MindMatters eignet sich sehr gut, um an den überfachlichen Kompetenzen zu arbeiten, aber auch um bestimmte fachliche Kompetenzen aufzubauen.

Fachliche Kompetenzen zur psychischen Gesundheit werden insbesondere im Fach «Natur, Mensch, Gesellschaft» (NMG) mit MindMatters explizit aufgebaut. Bei den überfachlichen Kompetenzen wird in erster Linie an den personalen und sozialen Kompetenzen gearbeitet.

Details zum Kompetenzbegriff sind in den Lehrplandokumenten (vgl. www.lehrplan.ch) sowie in den von den Pädagogischen Hochschulen seither entwickelten Unterlagen zu kompetenzorientiertem Unterricht zu finden (vgl. z.B. www.phlu.ch/kompetenz21).

Sozial-emotionales Lernen ist im Lehrplan 21 insbesondere bei den überfachlichen Kompetenzen anzusiedeln und kann zu deren Aufbau einen wesentlichen Beitrag leisten.

Lehrplan 21-Bezug Übersicht über alle Unterrichtseinheiten

Lehrplan 21 Überfachliche Kompetenzen	Übergeordnete Übungen	UE1 Ich-Bewusstsein	UE 2 Selbstmanagement	UE 3 Mitgefühl	UE 4 Entscheidungskompetenz	UE 5 Beziehungskompetenz
Personale Kompetenzen						
Selbstreflexion	■	■	■	■	■	■
Selbständigkeit	■		■	■	■	
Eigenständigkeit	■	■	■			
Soziale Kompetenzen						
Dialog- und Kooperationsfähigkeit	■	■	■	■	■	■
Konfliktfähigkeit	■		■	■	■	■
Umgang mit Vielfalt	■			■	■	■
Methodische Kompetenzen						
Sprachfähigkeit	■	■		■	■	■
Informationen nutzen	■					
Aufgaben/Probleme lösen	■		■		■	■

Übungen zur Förderung von sozial-emotionalem Lernen in Zyklus 1 und 2

<small>Lehrplan</small> 21 Fachliche Kompetenzen	Überge- ordnete Übungen	UE1 Ich-Be- wusstsein	UE 2 Selbst- manage- ment	UE 3 Mitgefühl	UE 4 Entschei- dungs- kompe- tenz	UE 5 Bezie- hungs- kompe- tenz
Natur, Mensch, Gesellschaft NMG	■	■	■	■	■	■
Deutsch	■	■	■	■	■	■
Bildnerisches Gestalten BG		■		■		