



Ich bin stolz

Übungs- intention	<p>Die Schüler:innen werden angeregt,</p> <ul style="list-style-type: none"> - über ihre eigenen Leistungen und Stärken nachzudenken, - Ich-Stärke und Selbstwertgefühl aufzubauen, - den Erfolgen der Mitschüler:innen zuzuhören und anzuerkennen, was die Empathie fördert.
Vorbereitung	-
Aufgabe	<p>10min</p> <p>1. Die Schüler:innen sitzen in einem Stuhlkreis und ergänzen nacheinander den Satzanfang: «Ich bin stolz, das ich....»</p> <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ich bin stolz, dass ich mich getraut habe, allein an dem grossen Hund vorbeizugehen - Ich bin stolz, dass ich nicht zugeschlagen habe, als de Peter mich geärgert hat - Ich bin stolz, dass ich gelernt habe, vom 1 Meter Brett zu springen. <p>Hinweis: Das Erzählen ist freiwillig. Vielleicht erzählen auch Sie etwas, worauf Sie stolz sind?</p> <p>5min</p> <p>Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie habt ihr euch beim Spiel gefühlt? - Wie schwer ist es, sich an etwas Positives zu erinnern? - Wie fühlt man sich, wenn man es offen ausspricht? - Wie habt ihr reagiert, als eure Mitschüler:innen ihre stolzen Momente geteilt haben? - Was hat euch bei den anderen besonders gut gefallen? - Was könnt ihr vielleicht auch einmal ausprobieren?

	- Welche Rolle spielt das Teilen von positiven Erfahrungen in der Förderung eines positiven Klassenklimas?
Variation	- Gemeinsames Applauskonzert: Die Gruppe applaudiert gemeinsam, um die stolzen Momente zu würdigen. Je nach Intensität des Stolzes kann die Länge des Applauses variieren.
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.»