

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Unterrichtsprojekt: Glück für Kinder

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Vorwort	6
Zur Arbeit mit diesem Werk	7
Die Rolle der Lehrkraft	9
1 Kakadu – Beziehungen	10
Ausgewählte Forschungsergebnisse	10
Methodisch-didaktischer Kommentar	11
Übungsbeschreibungen	13
1 Gute und schlechte Beziehungen	13
2 Die Verbindung zwischen den anderen und mir	14
3 Meine Verbindung zu mir	16
4 Gordischer Knoten	17
5 In Verbindung gehen ↻	18
6 Der fliegende Teppich	19
2 Mingo – Gefühle	20
Ausgewählte Forschungsergebnisse	20
Methodisch-didaktischer Kommentar	21
Übungsbeschreibungen	23
1 Ganz viele Gefühle	23
2 Kategorisierung der Gefühle	29
3 Gefühle mischen sich wie Farben	30
4 Gefühle mit dem Körper ausdrücken	32
5 Was passiert in meinem Körper?	33
6 Das Pendel	36
3 Alba – Offenheit und Sinnggebung	37
Ausgewählte Forschungsergebnisse	37
Methodisch-didaktischer Kommentar	38
Übungsbeschreibungen	40
1 Was mache ich hier?	40
2 Werte kennenlernen	42
3 Werte-Rate-Spiel	46
4 Mein Werte-Stern	51
5 Mein leuchtender Werte-Stern	53
4 Kea – Ausprobieren	55
Ausgewählte Forschungsergebnisse	55
Methodisch-didaktischer Kommentar	57

Übungsbeschreibungen	58
1 <i>Etwas Ungewöhnliches ausprobieren?</i>	58
2 <i>Verrückte Berufe</i>	60
3 <i>Kreative Zufallstechniken</i>	62
4 <i>Neue Bewegungen im Körper</i>	63
5 <i>Rätsel</i>	64
6 <i>Geheimsprachen</i>	66
5 Dipper – Man selbst sein	67
Ausgewählte Forschungsergebnisse	67
Methodisch-didaktischer Kommentar	68
Übungsbeschreibungen	69
1 <i>Ich wäre gerne mal ...</i>	69
2 <i>Ist das eine Schwäche?</i>	72
3 <i>Das mag ich an dir</i>	75
4 <i>Alle meine Bilder</i>	76
6 Hokko – Geben	79
Ausgewählte Forschungsergebnisse	79
Methodisch-didaktischer Kommentar	80
Übungsbeschreibungen	81
1 <i>Verschiedene Formen des Gebens</i>	81
2 <i>Fremden etwas geben – Gute Taten</i>	82
3 <i>Gute Taten – Ein Geschenk für mich</i>	83
4 <i>Glückssteine gratis zum Mitnehmen</i>	85
5 <i>Wofür bin ich dankbar? ☺</i>	86
6 <i>Ich danke dir</i>	89
7 Nandu – Gesunder Körper	90
Ausgewählte Forschungsergebnisse	90
Methodisch-didaktischer Kommentar	91
Übungsbeschreibungen	92
1 <i>Ein gesunder Körper</i>	92
2 <i>Gesunde Ernährung</i>	93
3 <i>Schlafplakat</i>	94
4 <i>Autoatmung ☺</i>	95
5 <i>Linsen sortieren ☺</i>	96
6 <i>Bewegungsspiele für zwischendurch</i>	97
7 <i>Spiele zur kognitiven Aktivierung</i>	98
8 <i>Schnick, schnack, schnuck</i>	99

8 Kagu – Wahrnehmen und wertschätzen	100
Ausgewählte Forschungsergebnisse	100
Methodisch-didaktischer Kommentar	101
Übungsbeschreibungen	103
1 Rosinen essen	103
2 Auf einem Bein stehen	104
3 Drei Dimensionen – Im Hier und Jetzt sein	105
4 Den Atem beobachten ↻	107
5 Büroklammerketten ↻	108
6 Auf den Rücken malen	109
7 Ich sehe dich ↻	111
9 Sporo – Ziele	112
Ausgewählte Forschungsergebnisse	112
Methodisch-didaktischer Kommentar	113
Übungsbeschreibungen	115
1 Ziel ist nicht gleich Ziel – Eine Fülle generieren	115
2 Legebilder – Den Wünschen auf der Spur	117
3 Was würdest du tun, wenn ...?	120
4 Von etwas weg oder zu etwas hin? – Gute Ziele suchen (!)	121
5 Das richtige Ziel auswählen (!)	123
6 Ziele umsetzen (!)	126
10 Branta – Kraft	129
Ausgewählte Forschungsergebnisse	129
Methodisch-didaktischer Kommentar	130
Übungsbeschreibungen	132
1 Glück braucht Herausforderungen	132
2 Nicht aufgeben – Der 5-Mal-Plan	133
3 Begründete oder unbegründete Angst	136
4 Angst – Mut – Stolz	137
5 In der Gemeinschaft wachsen – Erlebnispädagogische Übungen	140
Literaturverzeichnis	142

Vorwort

Der Autor Leo Bormans hat mit seinem Buch „Glück für Kinder“ eine inspirierende Reihe von Geschichten geschaffen, die Kindern Werkzeuge zur Gestaltung ihres eigenen Glücks und eines gelungenen Lebens näherbringen sollen. Es umfasst zehn Geschichten von zehn Vögeln mit jeweils passenden Anregungen für die vorlesende Person und Impulsfragen für das gemeinsame Gespräch. Jede Geschichte formuliert einen eigenen sogenannten *Glücksschlüssel* und steht für sich. Gleichzeitig geben sie jedoch im Zusammenspiel einen fundierten Einblick in die zentralen Erkenntnisse der Forschung von Professor Richard Layard.

Dieser hier vorliegende Titel bezieht sich auf das oben genannte Buch und soll Lehrkräften, pädagogischen Mitarbeitenden, Jugendgruppenleitenden und allen anderen Menschen, die mit Kindergruppen arbeiten, ein umfangreiches und tiefgreifendes Projekt ermöglichen, das Kinder in der Entwicklung der zentralen Kompetenzen für die Gestaltung eines gelingenden Lebens fördert. Dabei war es uns wichtig, auch den relevanten Forschungsergebnissen einen Raum zu geben und die wissenschaftlichen Hintergründe zu beleuchten. Ich danke Dr. Verena Isik für die wertvollen Beiträge der *ausgewählten Forschungsergebnisse*, welche die wissenschaftlichen Grundlagen der praktischen Übungen aufzeigen, viele Verweise auf weiterführende Literatur anbieten und so eine vertiefende Beschäftigung mit dem Thema ermöglichen.

Ziel dieses Titels ist es, den aktuellen Stand der Wissenschaft mit der pädagogischen Praxis zu verbinden und die gewonnenen Erkenntnisse zielgruppenspezifisch didaktisch reduziert umsetzbar zu machen.

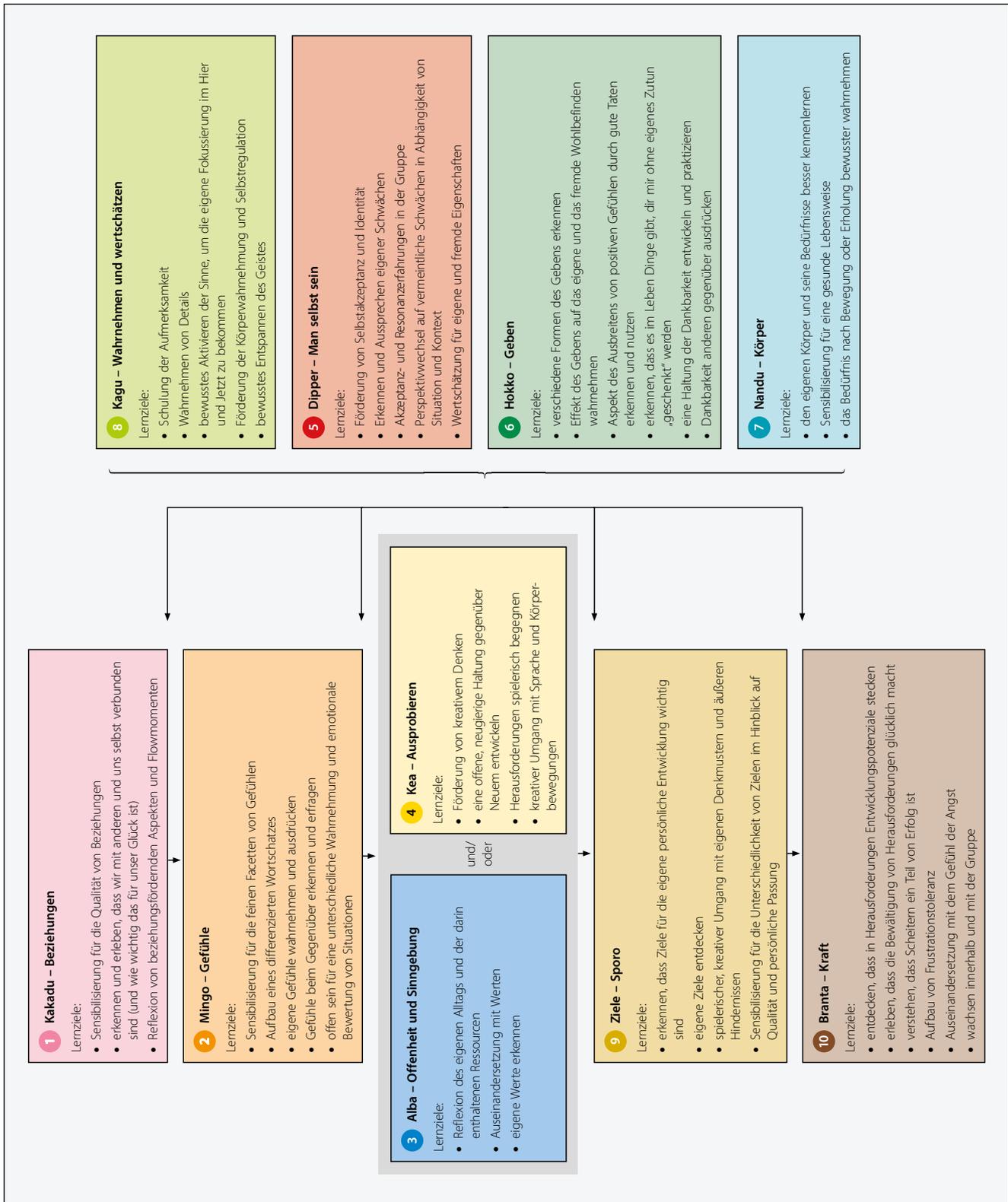
Ich hoffe, dass diese sich in der Praxis bewährten und direkt einsetzbaren Arbeitsmaterialien Ihnen die Tür zu erkenntnisreichen Entwicklungsprozessen Ihrer Schützlinge öffnet und wünsche Ihnen viel Neugier und Freude beim gemeinsamen Entdecken der ganz individuellen und persönlichen Schlüssel zum Glück.

Ihre Myriam Meier

Zur Arbeit mit diesem Werk

Aufbau und Reihenfolge

Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick über das gesamte Projekt.



Berücksichtigen Sie, dass insbesondere die Übungen, die mit  im Inhaltsverzeichnis gekennzeichnet sind, ihre Wirkkraft durch regelmäßige Wiederholung entfalten. Es bietet sich ein frühzeitiger Einstieg und eine Ritualisierung während des Projekts und – wenn möglich – auch im Anschluss an.

Da positive Beziehungen zu den stärksten Einflussfaktoren für psychologisches Wohlbefinden gehören und sich viele andere Aufgaben und Glücksschlüssel auf andere Menschen beziehen oder diese einbeziehen und damit den Aspekt Beziehung mit aufgreifen, wird die Einheit *KAKADU – Beziehungen* an den Anfang des Werks gestellt. Sie bildet den Ausgangspunkt, von dem aus die weiteren Geschichten angeknüpft werden.

Es ist empfehlenswert, die Einheit *MINGO – Gefühle* eher im vorderen Teil des Projekts durchzuführen, da der kompetente Umgang mit Gefühlen ebenfalls eine zentrale Schlüsselkompetenz im Umgang mit sich selbst und mit anderen ist.

Vor der Durchführung der Einheit *SPORO – Ziele* ist sowohl die Auseinandersetzung mit dem Themenkomplex Sinn, wie er in der Einheit *ALBA – Offenheit und Sinngebung* thematisiert wird, als auch die Entwicklung einer kreativ-spielerischen Herangehensweise, wie sie bei *KEA – Ausprobieren* initiiert wird, wichtig.

Der Umgang mit Herausforderungen und die Entwicklung von Durchhaltevermögen, wie sie bei der Einheit *BRANTA – Kraft* angesprochen wird, bildet den Schluss des Projekts.

Die übrigen Geschichten *DIPPER – Man selbst sein*, *HOKKO – Geben*, *NANDU – Gesunder Körper*, *KAGU – Wahrnehmen und wertschätzen* können nach Belieben eingefügt werden. Dabei ergibt es jedoch Sinn, einen Aspekt vollständig zu bearbeiten und erst dann die nächste Einheit zu beginnen.

Zu Beginn jeder Einheit finden Sie eine Darlegung der wesentlichen Forschungsergebnisse, die die Relevanz des nachfolgenden Glücksschlüssels wissenschaftlich beleuchten. Daraufhin folgen Hinweise über die Übungseinheiten, welche Ziele dabei angestrebt werden, welche Reihenfolge bei der Durchführung beachtet werden sollte und wie flexibel die Übungen eingesetzt werden können. Die Übungen sind bausteinartig aufgebaut. So können Sie die Übungen Ihren zeitlichen Ressourcen und den Kompetenzen der Gruppe entsprechend anpassen und variieren. Besonders anspruchsvolle Übungen sind mit einem (!) gekennzeichnet. Diese benötigen ein höheres Maß an Reflexionsfähigkeit und Selbstwahrnehmung und sind eher für ältere Kinder zu empfehlen.

In jede Einheit ist das Lesen der jeweiligen Geschichte aus dem Buch „Glück für Kinder“ von Leo Bormans eingebunden. Die Geschichten bilden den roten Faden durch das Projekt und sind Ausgangspunkt für die persönlichkeitsentwickelnden Arbeits- und Reflexionsaufgaben.

Für das Notieren der Kinderergebnisse bietet sich ein Blankoheft an. So können die Schülerinnen und Schüler individuell viel Platz für ihre Arbeitsergebnisse und Verschriftlichungen nutzen. Die Wahl eines DIN-A4-Heftes hat den Vorteil, dass verwendete Kopiervorlagen eingeklebt werden und Arbeitsergebnisse im DIN-A3-Format integriert werden können.

Selbstverständlich gibt es noch viele weitere vielfältige Möglichkeiten, dieses Projekt auszubauen und auch mit anderen Disziplinen, insbesondere dem künstlerischen Bereich, zu verbinden. So könnten beispielsweise die Vögel mit Pappmaschee gestaltet und in einem Klassen- oder Gruppenraum aufgehängt werden, gewonnene Erkenntnisse auf gebastelten oder gezeichneten Federn festgehalten werden oder beispielsweise eine *Schlüsselausstellung* mit alten, getonten, plastisch gestalteten Schlüsseln initiiert werden, auf denen die zentralen Aspekte des jeweiligen Glücksschlüssels dargestellt sind. Ihrer Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt!

Die Rolle der Lehrkraft

Kernelement aller Einheiten ist das Reflektieren, durch das Selbsterkenntnisprozesse initiiert werden. Durch Selbstreflexion in Verbindung mit dem Abgleich der Fremdwahrnehmung ist es möglich, mich und mein Selbst zu konkretisieren. Dies ist die Grundlage für alle Prozesse, in deren Rahmen die Persönlichkeit entwickelt wird. Da das sowohl in Einzelarbeit als auch in der Gruppe geschieht, hat das gemeinsame Gespräch in diesen Prozessen eine besondere Stellung und Wichtigkeit!

Eigene Erlebnisse zu teilen, die Erfahrungen der anderen zu hören, innerlich abzugleichen, nach Gemeinsamkeiten zu suchen und voneinander zu lernen, ist zentral. Ziel ist, neben der eigenen Selbsterkenntnis, gemeinsam zu wachsen, sich zu öffnen, vertrauen zu lernen, kompetentes Handeln innerhalb der Gruppe zu üben, Akzeptanz für Andersartigkeit zu entwickeln, Ressourcen im Anderssein der anderen zu entdecken und zu erfahren, wie wertvoll andere Menschen für die eigene Entwicklung sind.

Dabei kommt der Lehrkraft in ihrer leitenden Rolle eine besondere Bedeutung zu. Entscheidend ist das Kultivieren einer offenen und neugierigen Haltung, die bewertungsfrei und nicht korrigierend auf die Beiträge eingeht, lenkt, die Beiträge der Kinder ernst nimmt und gemeinsam mit den Kindern auf Augenhöhe auf die Suche nach möglichen Antworten geht. Ein starker Katalysator für das Entstehen einer gemeinsamen Ebene ist, sich weniger als Lehrkraft, sondern mehr als Mensch einzubringen und sich durch eigene Beiträge, Gedanken und Gefühle persönlich und verletzlich zu zeigen. Dies erfordert auch von uns Lehrenden Mut und Überwindung, bringt aber auch besonders beglückende und berührende Momente mit sich.

Unabhängig vom Ausmaß dieser individuellen Bereitschaft jeder Lehrkraft, sich persönlich in die Prozesse einzulassen, ist der gekonnte Rollenwechsel für das Gelingen auf Kinderseite unabdingbar: Lehrkräfte sind hier nicht primär Wissensvermittlerinnen und -vermittler, sondern entwicklungsfördernde Prozessbegleiterinnen und -begleiter. In diesem Projekt stehen nicht wie sonst oft bestimmte Inhalte, sondern die Entwicklungsprozesse der Kinder im Fokus, die Mut machend, konstruktiv und wertschätzend begleitet werden müssen, wenn ein Zuwachs an Wohlbefinden erreicht werden soll.



I KAKADU - BEZIEHUNGEN

Ausgewählte Forschungsergebnisse

Unser Leben in Gemeinschaft und die Bedeutung sozialer Beziehungen ist zutiefst evolutionär verwurzelt. Dies wurde in den letzten Jahrzehnten in unterschiedlichen Forschungsdisziplinen beschrieben und bestätigt. Die grundlegende Relevanz des Strebens nach Zugehörigkeit – und damit verbunden die Bedeutung sozialer Beziehungen – kann als essenzielles menschliches Bedürfnis beschrieben werden.

Martin Seligman, der für viele als der Gründervater der Positiven Psychologie gilt, hat in seiner Theorie des Wohlbefindens den positiven Beziehungen eine große Bedeutung eingeräumt. Das *R* in seinem PERMA-Modell steht für *relationships*, also Beziehungen.¹ Seligman stellt fest: „Nur sehr wenig von dem, was positiv ist, ist einsam“². Auch Lyubomirsky beschreibt das Pflegen der sozialen Beziehungen als eine der wesentlichen Aktivitäten zum Glück. Sie erklärt die Bedeutung von sozialen Beziehungen für unser Wohlbefinden damit, dass diese mehrere überlebenswichtige Bedürfnisse befriedigen – z.B. das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, das aus evolutionärer Perspektive ein Überlebensvorteil war.³ Dieser Überlebensvorteil durch Verbundenheit erklärt sich in mehrfacher Hinsicht: Einerseits ist man in einer Gemeinschaft durch das Wissen und die Intelligenz der vielen stärker und andererseits ist man mit geringerer Wahrscheinlichkeit die- bzw. derjenige, die/der getroffen wird, wenn man sich in einer Gemeinschaft aufhält.⁴

Bei der längsten bisher durchgeführten wissenschaftlichen Untersuchung zu menschlicher Entwicklung, der *Harvard Study of Adult Development*, haben Teilnehmende (bzw. mittlerweile deren Nachfahrenden) seit 1938 im Zweijahresrhythmus Fragebögen ausgefüllt und an medizinischen Untersuchungen teilgenommen. Eine der wesentlichen Erkenntnisse der Studie ist: Zwischenmenschliche Beziehungen machen uns nicht nur glücklicher, sondern auch gesünder und verlängern unser Leben.⁵ In Beziehungen, insbesondere in engen Beziehungen, finden sich die Wirkstoffe eines guten Lebens, denn positive Beziehungen sind essenziell für unser Wohlbefinden.⁶ Umgekehrt konnte der Effekt von (fehlenden) Beziehungen auf Glück und Lebensdauer ebenfalls bestätigt werden: Eine Metastudie hat ergeben, dass einsam sein so schädlich ist wie das Rauchen einer halben Packung Zigaretten am Tag oder Fettleibigkeit.⁷

Es überrascht deshalb nicht, dass vielfach statistisch belegt werden konnte, dass eine Person, die gute soziale Beziehungen bzw. gute Freundschaften pflegt, mehr Selbstwirksamkeit erfährt, in ihrer Umgebung besser zurechtkommt sowie freier, hoffnungsvoller und glücklicher ist.⁸ Beziehungen, also ein Verbundensein mit anderen, tragen wesentlich zur psychischen Gesundheit und zu persönlicher Entwicklung bei.⁹ Das Stärken sozialer Beziehungen ist somit ein zentraler – wenn nicht DER zentrale – Schlüssel für das Glück.¹⁰

1 vgl. Seligman (2011): 32–40.

2 Seligman (2011): 40.

3 vgl. Lyubomirsky (2013): 146 f.

4 vgl. Esch (2014): 151.

5 vgl. Waldinger/Schulz (2023): 141.

6 ebd.

7 vgl. Holt-Lundstad et al. (2015).

8 vgl. Segrin/Taylor (2007); zitiert nach Bucher (2009).

9 vgl. Blickhan (2018): 160.

10 vgl. Lyubomirsky (2013): 134.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Unterrichtsprojekt: Glück für Kinder

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

