

Selbstvertrauen stärken - eigene Stärken kennen lernen

Lob über filmen, beschreiben (ohne werten) → LP ruhig, freundlich

- Ich sehe, du hast gerade angefangen.
- Ich sehe, du hast es heute geschafft 10min konzentriert zu arbeiten.
- Ich sehe du hast heute anderen Kindern geholfen.

Ergänzung mit Filmtitel benennen:

- Ich sehe, du hast heute beim Aufräumen geholfen, du bist HILFSBEREIT.
- Ich sehe, du hast den Salto mehrmals probiert. Du hast AUSDAUER und du bist MUTIG.

→ emotionales Beziehungskonto füllen: ICH SEHE DICH!
(Augenkontakt, lächeln, zunicken Komplimente machen, zuhören)

Schlüssel zu innerer Stärke → Beziehung / Bindung

Lehrpersonen mit hoher Beziehungsfähigkeit sind für innere Stärke (Resilienz) der Kinder wichtig

Hey willkommen

Problem 😊

- Innehalten-
- Atmen-
- Problem als Chance nutzen resiliensich zu handeln/sprechen (filmen, Gefühle benennen etc.)-
- Wir können nun beide lernen (Geduld, Ausdauer, Frustrationst.)-

Unterrichtsstörungen (unterwünschtes Verhalten SuS, LP orange/rot)

– mit resiliensicher Sprache / Handlungen lösen

(Ruhig bleiben, innehalten, filmen, Wunsch äussern, evt. mit Wert koppeln)

Störung im Kreis:

Ich sehe, dass es dir gerade schwer fällt zuzuhören **und jetzt ist es Zeit** meinem Unterricht wieder zu folgen. **Aufmerksamkeit** ist mir wichtig.

Kind räumt nicht auf:

Ich sehe, dass du gerade rumalberst, **und jetzt ist es Zeit** beim Aufräumen zu helfen/**ich lade dich ein** mir zu helfen. **Ordnung und Hilfsbereitschaft** sind mir wichtig.

Hoher Lärmpegel bei «Stillarbeit»:

Ich sehe, ihr seid gerade unkonzentriert/abgelenkt/laut und jetzt ist es Zeit wieder still und konzentriert zu arbeiten. Eine **ruhige Lernatmosphäre** ist mir wichtig.

→ für Ruhe sorgt auch, wenn die LP zu den schwatzenden SuS hingeht, oder die Hand auf den Pult legt, während sie weiterspricht/unterrichtet.

Resilienzförderung im Unterricht

Selbstwahrnehmung stärken - Emotionsregulation

(Unterwünschtes Verhalten verstehen → psychologische Grundbedürfnisse sind im Moment nicht erfüllt)

→ Starke Gefühle wahrnehmen, benennen und Bewältigungsfragen stellen

Wütendes Kind kommt von der Pause, wurde provoziert und schlug zu:
Ich sehe du bist wütend. Brauchst du einen sicheren Ort? *Oder was brauchst du von mir?

Trauriges Kind nach schlechter Note:
Ich sehe du bist traurig. Ich sehe, du hast bereits viele Aufgaben richtig gelöst. Was denkst du warum hast du diese Aufgaben richtig gelöst/ geschafft?

*Kind ist rot – reagiert mit Flucht, Erstarren, Kampf
→ es braucht nun sicheren Ort oder Möglichkeiten zur Ruhe zu kommen → singen, lesen, Atemüb., Windrad, Brezel, shhhh, Arme überkreuzt streicheln
→ wenn das Kind grün ist Notfallpläne für die Zukunft erstellen

Lerneffekt: Kind lernt sich selbst wahr zu nehmen und erhält durch die gezielten Fragen Strategien für die Bewältigung der nächsten Krise.
→ Durch Benennung der Gefühle wird Gefühl gelindert

Zauberwort – Kooperation (anstelle Macht ausüben)

Ich lade dich ein, mir zu helfen /zuzuhören etc.
Orientierung: jetzt ist Zeit
Selbstbestimmung: A oder B, Auswahl anbieten
Zusammen: Ich helfe dir
Erfolg: Schritt für Schritt
Bindung: näher hingehen

Notfallpläne – wenn, dann

-Wenn ich provoziert werde, dann drehe ich mich um und laufe weg.
-Wenn ich wütend bin, dann gehe ich an einen sicheren Ort und singe.

Konflikte lösen – Selbstwirksamkeit fördern, Lösungsorientierung

Mediator: neutral, ruhig, hört aktiv zu

Regel: keine Beleidigungen mehr, Augenrollen etc.

1. Filmen: jeder Sus beschreibt (Filmkamera zurückspulen)
(wenn ein Kind nicht erzählen will, einladen zum Erzählen (was ist passiert? oder filmen, was man sieht- Ich sehe deine Mundwinkel gehen nach unten...))
2. Gefühle benennen – durch LP oder Schüler selbst
→ sind die Gefühle zu stark – nachfragen, was braucht ihr von mir? Sicherer Ort? → Gespräch hier nicht weiterfahren → warten bis die SuS sich beruhigt haben ((wieder grün sind)
A) Hat sich das Problem gelöst, nachfragen: Wie habt ihr das geschafft? → Erfolg sichtbar machen
B) hat sich das Problem nicht gelöst, weiterfahren mit 3
3. Brainstorming: Lösungsvorschläge aufschreiben
4. Lösungsvorschläge GEMEINSAM bewerten
5. 1 Lösung auswählen und umsetzen (oder Notfallplan erstellen)

→ Problem auch mal von einer anderen Seite betrachten, in 10 Jahren oder Perspektivenwechsel anwenden