



Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit

Jedes Jahr entwickeln das Kinderdorf Pestalozzi, die Allianz terre des hommes schweiz/Suisse und Integras gemeinsam Unterrichtsmaterialien zu einem Thema der Kinderrechte mit dem Ziel, die Auseinandersetzung und Sensibilisierung für Themen der Kinderrechte an Schulen zu fördern. Die Themen richten sich nach der Aktualität und werden nach Möglichkeit mit Kindern und Jugendlichen gemeinsam definiert. So machten die Kinder an der Kinderkonferenz in Genf deutlich, wie gross die Dringlichkeit des Themas der psychischen Gesundheit ist.

Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz hat sich in den letzten Jahren, besonders durch die COVID-19-Pandemie, erheblich verändert. Laut einer Studie aus dem Jahr 2021 zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen in der Schweiz und Liechtenstein sind ein Drittel der 14 bis 19-jährigen von psychischen Problemen betroffen und insgesamt gaben 8 Prozent aller Befragten an, dass sie versucht haben, sich das Leben zu nehmen¹.

«Psychische Gesundheit ist ein Zustand erfolgreicher Ausübung geistiger Funktionen, die zu produktiver Aktivität, erfüllten sozialen Beziehungen und zu Anpassungsfähigkeit auch im Umgang mit Widrigkeiten führen.»

Surgeon General USA, (1999)

Die Pandemie hat die Situation für viele verschärft. Besonders Jugendliche aus benachteiligten Verhältnissen erlebten stärkere negative Auswirkungen, da ihnen oft die nötige Unterstützung sowohl zu Hause als auch in der Schule fehlte. Die Anzahl der Jugendlichen, die eine geringe Lebenszufriedenheit angaben, stieg ebenfalls an².

Psychische Gesundheit und die Kinderrechte

Das Ziel der Kinderrechte ist es, das Wohl und die Entwicklung von Kindern zu schützen und zu fördern, ihre Grundbedürfnisse zu sichern und ihnen eine Stimme zu geben. Die Umsetzung dieser Rechte erfordert eine Zusammenarbeit von Familien, Schulen, Gesundheitssystemen und Regierungen. Einige Artikel der Kinderrechtskonvention sind im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit besonders wichtig:

Recht auf Entwicklung – Artikel 6

Kinder haben das Recht auf Leben und eine optimale Entwicklung. Dies beinhaltet die psychische und emotionale Entwicklung, die durch geeignete Massnahmen unterstützt werden muss.

Recht auf Beteiligung – Artikel 12

Kinder haben das Recht, bei Entscheidungen, die sie betreffen, gehört zu werden. Die Möglichkeit zur Mitbestimmung stärkt ihr Selbstwertgefühl und fördert ihre psychische Gesundheit.

Recht auf Schutz vor Missbrauch und Vernachlässigung Artikel 19

Kinder müssen vor allen Formen von physischer oder psychischer Gewalt, Misshandlung oder Vernachlässigung geschützt werden. Der Schutz vor psychischem Missbrauch ist essenziell für die Förderung der psychischen Gesundheit.

Recht auf Gesundheit – Artikel 24

Dieses Recht umfasst die bestmögliche gesundheitliche Versorgung, einschliesslich präventiver Massnahmen und Förderung der psychischen Gesundheit. Es verpflichtet die Staaten, die Gesundheitsdienste so zu gestalten, dass sie die psychische Gesundheit der Kinder unterstützen und fördern.

Recht auf Bildung – Artikel 28 und 29

Eine qualitativ hochwertige Bildung, die auch die psychische Gesundheit berücksichtigt, ist ein wesentliches Recht. Schulen sollten eine Umgebung bieten, die die emotionale und soziale Entwicklung fördert.

Recht auf Spiel, Freizeit und Erholung – Artikel 31

Kinder haben das Recht, sich auszuruhen, zu spielen und an kulturellen und künstlerischen Aktivitäten teilzunehmen. Diese Aktivitäten sind entscheidend für die psychische Gesundheit, da sie Stress abbauen und soziale Fähigkeiten fördern.



Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant: tu connais?
Diritti dell'infanzia: li conosci?

Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit

Bezüge zum Lehrplan der deutschsprachigen Schweiz

Eine Analyse zur Gesundheitsbildung und Prävention im Lehrplan 21³ verdeutlicht die Komplexität dieses Themas: sie identifiziert rund 700 Kompetenzen und Kompetenzstufen, die mit Gesundheitsbildung und Prävention in Verbindung stehen. Durch die integrativen Ansätze im Lehrplan 21 wird die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen systematisch gefördert und unterstützt. Zentral sind dabei die überfachlichen Kompetenzen, zu denen persönliche und soziale Kompetenzen gehören und unter anderem die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Empathie sowie den Umgang mit Stress und Emotionen.

Diese Kompetenzen sind eng mit der psychischen Gesundheit verbunden, da sie Kindern und Jugendlichen helfen, ihre Gefühle zu verstehen, zu kontrollieren und gesunde zwischenmenschliche Beziehungen zu pflegen. Im Fachbereich «Natur, Mensch, Gesellschaft» (NMG) werden Themen wie körperliche und psychische Gesundheit, Wohlbefinden und gesundheitsfördernde Lebensweisen behandelt. Die Schüler*innen lernen, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und der Umgang mit Stress sind, z. B. mit schulischen Präventions- und Interventionsprogrammen, die auf die Förderung der psychischen Gesundheit abzielen (z. B. Mind matters⁴). Mit der Ausrichtung des Lehrplans 21 auf eine inklusive Bildung, unterstützt diese die Schaffung eines Umfeldes, in dem sich alle Kinder und Jugendlichen akzeptiert und wertgeschätzt fühlen.

Empfehlungen an die Lehrperson

Die Übungen gliedern sich in drei Bereiche: Einführung, Umgang mit Stress und Förderung eines gesunden Umfeldes wobei Diskussionen und Reflexionsmomente von zentraler Bedeutung sind. Eine separates Dossier «Balance im Schulalltag» beinhaltet Körperübungen, Atemtechniken und geführte Traumreisen.

Das Thema psychische Gesundheit erfordert eine sensible und achtsame Herangehensweise. Ein sicheres und unterstützendes Umfeld ist wichtig, um eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen. Dies ermöglicht, eigene Emotionen zu erkennen, zu benennen und zu verstehen, sowie emphatisch gegenüber Mitschüler*innen zu agieren. Wortmeldungen sollen ernst genommen werden und jegliche Form von Humor oder Verharmlosung ist zu unterbinden. Im Umgang mit psychischen Erkrankungen ist es wichtig, mutmassliche Diagnosen zu vermeiden und

«Die psychische Gesundheit von Schülern ist der Grundstein für erfolgreiches Lernen und persönliche Entwicklung. Schulen müssen sichere, unterstützende Umgebungen bieten, in denen Kinder sich verstanden und betreut fühlen.»

Dr. Sue Roffey, Schulpsychologin und Bildungsforscherin

stattdessen bei Unsicherheit Fachpersonen beizuziehen und niedrigschwellige Anlaufstellen für Betroffene im Schulalltag sichtbar und zugänglich bereitzustellen.

Pädagogische Ziele

- Die SuS lernen Grundlagen kennen, um eine inklusive Gemeinschaft zu leben.
- Die SuS erleben einen geschützten Rahmen, um offen über ihre Gefühle und Erfahrungen sprechen.
- Die SuS lernen, wie sie dazu beitragen können, ein unterstützendes und respektvolles Umfeld zu schaffen, das die psychische Gesundheit aller fördert.
- Die SuS erlernen Techniken, um mit Stress und belastenden Situationen umzugehen und die eigene Resilienz zu stärken.
- Die SuS schärfen die eigene Wahrnehmung hinsichtlich eigener und fremder Sorgen, Belastungen und emotionaler Bedürfnisse.

¹ Psychische Gesundheit von Jugendlichen | unicef.ch

² Neue Daten von WHO und HBSC werfen ein Licht auf die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf Kinder und Jugendliche

³ U1 (education21.ch)

⁴ MindMatters – Mit psychischer Gesundheit Schule entwickeln. | RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

Impressum

Unterrichtseinheiten zum Thema Kinderrechte und psychische Gesundheit

Projektverantwortung und Koordination Terre des Hommes Suisse, terre des hommes schweiz, Stiftung Kinderdorf Pestalozzi, Integras

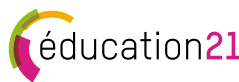
Autorinnen Barbara Germann, Jessica Pierobon, Ludvine Alan Pesseas

Übersetzung Lorène Métal, Jessica Pierobon

Gestaltung Julia Roman

Illustrationen Barbara Germann, Julia Roman

In Zusammenarbeit und mit Unterstützung von éducation21



Mit finanzieller Unterstützung des Bundes im Rahmen des Kinder- und Jugendförderungsgesetzes (KJFG)





Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit

Lehrplanbezug

Die Schülerinnen und Schüler ...

- **NMG 1.2 e ...** kennen präventive Vorkehrungen zur Erhaltung der Gesundheit und können diese umsetzen (z. B. Hygienemassnahmen, Körperpflege, Ernährung, Bewegung).
- **NMG 7.2 e ...** können Informationen und Berichte in Medien zu Lebenssituationen und aktuellen Ereignissen in fernen Gebieten der Erde verarbeiten, Fragen stellen und im Austausch mit anderen Sachverhalte klären und einordnen.
- **NMG 7.4 f ...** können sich mit Fragen zu Unterschieden und Ungleichheiten auf der Erde (z. B. Schule, Arbeit von Kindern, Wasserversorgung, Ernährung) auseinandersetzen, Vermutungen über Gründe und Ursachen dieser Unterschiede anstellen und sie einschätzen und einordnen.
- **NMG 10.1 d ...** können gemeinschaftsfördernde Aktivitäten in der Klasse vorschlagen und umsetzen sowie Mitverantwortung für das Wohlergehen aller übernehmen (z. B. Ordnung im Klassenzimmer, wertschätzender Umgang miteinander).
- **NMG 10.1 f ...** können sich in andere Menschen hinein versetzen und deren Gefühle, Bedürfnisse und Rechte respektieren und sich für sie einsetzen (z. B. bei Streit, Mobbing).
- **NMG 10.3 e ...** können zuständige Stellen für Fragen und Anliegen identifizieren (z. B. die Lehrperson, die Schulleitung, der/die Schulhauswart/-in, die Gemeindebehörde).



Vereinfachte Varianten oder angepasste Versionen

In den Kästchen mit dem Symbol (zwei Hände) sind vereinfachte Varianten oder angepasste Versionen. Diese können für jüngere Kinder, in Gruppen mit Deutsch-als-Fremdsprache oder im Bereich der Sonderpädagogik eingesetzt werden. Es ist auch möglich, die Dauer der ursprünglich vorgeschlagenen Aktivitäten den Bedürfnissen der Kinder anzupassen.

Einstieg ins Thema

1. Einführung in die Kinderrechte – globale Perspektive

Zeit
30 Min.

Ziele
Die SuS können...

- die Kinderrechte kennenlernen
- andere Lebenswelten kennenlernen
- die Kinderrechte als Teil des Alltags erkennen

Material

- Zusammenstellung/ Übersicht der Kinderrechte z. B.
 - [Das UNICEF Taschenbuch der Kinderrechte](#)
 - [4. Die Kinderrechte illustriert \(Kinderrechtskarten\) – Living Democracy \(living-democracy.com\)](#)
 - [Kartenspiel 07052020 \(unicef.de\)](#)
 - [Geschichten Kinder der Welt: Geschichten für Kinder im Unterricht | UNICEF](#)

Sozialform
Gruppenarbeit

Als Einführung in die Kinderrechte eignet sich ein kurzer Film: z. B. [Kinderrechte – erklärt für Kinder ab 8 Jahren](#) oder auf Schweizerdeutsch: [Clip und klar! – Was sind die Kinderrechte?](#) [Kindervideos | SRF Kids](#)

Das Ziel der Kinderrechte ist es, das Wohl und die Entwicklung von Kindern zu schützen und zu fördern, ihre Grundbedürfnisse zu sichern und ihnen eine Stimme zu geben. Die Artikel der Kinderrechtskonvention wirken dabei direkt oder indirekt auch auf die psychische Gesundheit. Einige zentrale Artikel sind nachfolgend aufgeführt.

Art. 6: Leben, Überleben und Entwicklung

Art. 9: Einheit der Familie wahren

Art. 12: Achtung der Meinung von Kindern

Art. 19: Schutz vor Gewalt

Art. 23: Rechte von Kindern mit Behinderung

Art. 24: Gesundheit, Wasser, Umwelt, Ernährung

Art. 29: Bestmögliche Bildung

Art. 31: Freizeit, Spiel, Kultur, Kunst



Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant: tu connais?
Diritti dell'infanzia: li conosci?

Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit

Ablauf

Teil 1 – Einstieg: In Kleingruppen wird eine Übersicht über die Kinderrechte (Booklet oder Ausdruck) verteilt. Gemeinsam schauen sie die Rechte durch mit dem Auftrag, drei auszuwählen, welche sie als sehr wichtig für das eigene Wohlbefinden erachten. Die Wahl und die Begründungen werden anschließend im Plenum geteilt.

Teil 2 – globale Perspektive: jede Gruppe erhält eine Geschichte «Kinder der Welt» (UNICEF) und lesen diese einander vor.

Der Auftrag lautet, sich gemeinsam zu überlegen, welche Rechte verletzt und welche Rechte geschützt, resp. eingehalten werden und sich Notizen dazu zu machen.

Jede Gruppe stellt dann im Plenum die Geschichte kurz vor und erzählt, welche Rechte sie dazu gefunden haben. Gibt es Ergänzungen aus der Gruppe?



2. Kinderrechte und psychische Gesundheit – Einführung

Die Einführung soll den Kindern die Zusammenhänge zwischen den Kinderrechten und ihrem Wohlergehen bewusst machen. Die Kinder sollen verstehen, dass es spezielle Rechte gibt, die mit dem Ziel geschaffen wurden, ihr Wohlergehen zu schützen, ihnen ein gutes Aufwachsen und ein sorgenfreies Leben zu ermöglichen und somit auch ihre psychische Gesundheit zu fördern. Es geht darum, gemeinsam zu erforschen, was es bedeutet, Emotionen zu haben, sich sicher zu fühlen und über die eigenen Gefühle sprechen zu können, weil Rechte uns schützen. Eine separate Einführung in die Kinderrechte kann hilfreich sein, dafür sollte aber ausreichend Zeit eingeplant werden.

Zeit
30 Min.

Ziele
Die SuS können ...

- einzelne Rechte der Kinderrechtskonvention benennen.
- Bedürfnisse zuzuordnen, die ein bestimmtes Recht im Hinblick auf psychische Gesundheit erfüllt.

Material

- Arbeitsblatt 1 – *Einführung in die Kinderrechte in vereinfachter Version*
- Die Kinderrechte und die Psychische Gesundheit in leichter Sprache unter *Zusätzliches Material*

Sozialform

individuell oder je nach den Bedürfnissen der Klasse

Ablauf

Jedes Kind erhält das Arbeitsblatt *Einführung in die Kinderrechte* mit den Bildern zum Ausschneiden. Anschliessend werden die Bilder zu Paaren angeordnet ausgelegt. Nun liest die Lehrperson die einzelnen Beschreibungen vor, worauf die Kinder die entsprechenden Karten ausfindig machen und herzeigen. Gemeinsam werden die einzelnen Rechte diskutiert. Die Bilder können anschliessend aufgeklebt und das entsprechende Recht dazu geschrieben werden.

3. Stresstest

Zeit
20 Min.

Ziele
Die SuS können...

- eigenes Erleben in Stresssituationen reflektieren
- über eigene Gefühle sprechen
- körperliche und psychische Reaktionen benennen

Material
Blatt, Farbstifte, Arbeitsblatt 2 – *Stresstest*,
Aufgabe Zahlen/ Farben Kombination

Sozialform
Im Plenum



Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit

Teil 1: «Prüfung»

Sitzordnung wie bei einer Prüfung, jede Person hält ein leeres Blatt und Farbstifte bereit.

Einleitung

Wir machen jetzt einen Test, um herauszufinden, wie ihr mit stressigen Situationen umgeht. Ihr sollt dabei innerhalb von einer Minute, möglichst viele Informationen auf einmal speichern, ohne euch etwas zu notieren.

Während einer Minute wird das Bild (Zahlen, Farben Kombination) gezeigt.



Im Anschluss stehen 3 Minuten zur Verfügung, um das Gesehene aufzuschreiben.

Bevor nun die Lösung gezeigt wird, füllen die SuS das Arbeitsblatt Stresstest aus. Erst im Anschluss wird die Lösung präsentiert.

Teil 2: Reflexion

Die Auswertung erfolgt im Plenum, wobei es hier sehr wichtig ist, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen. Ideal ist ein Sitzkreis, indem sich alle sehen. Die Resultate des Aufgabenblattes können, müssen aber nicht geteilt werden.

Leitfragen für die Diskussion:

- Möchte jemand erzählen, wie es sich angefühlt hat?
- Wie hat euer Körper auf den Stress reagiert? (meistens sehr unterschiedliche Reaktionen)
- Kennt jemand diese Körperempfindungen aus anderen Situationen?
- Was für Körperreaktionen auf Stress kennt ihr sonst noch?
- Wie war die Atmung während der Übung?
- Gibt es bekannte Techniken, um mit Stress umzugehen?

Abschliessend: jede Person empfindet andere Dinge als belastend und reagiert entsprechend unterschiedlich, aber alle Menschen erfahren solche Momente im Leben. Diese Übung dauerte nur ein paar Minuten, dann kam die Erlösung. Manchmal gibt es aber Situationen im Leben, aus denen es keinen einfachen Ausweg gibt, und das Gefühl von Nichtgenügen, Anspannung, Stress und Überforderung dauert an und es kann zu gesundheitsschädigenden Folgen kommen.



4. Wie geht es mir?

Zeit
20 Min.

Ziele
Die SuS können...

- körperliche Empfindungen mit Emotionen in Verbindung bringen
- Emotionen erkennen und benennen

Material
Arbeitsblatt 3 – Gefühlskarten

Sozialform
Einzel oder in Kleingruppen

Ablauf
Die ausgeschnittenen Karten werden verteilt, wobei jedes Kind oder jede Kleingruppe ein Set erhält mit dem Auftrag, die zehn Gruppen zu finden. Gemeinsam werden die Ergebnisse und die jeweiligen Gefühle besprochen.

Variante

- Die Karten können laminiert werden und das Spiel kann als Memory fortgesetzt werden, mit dem Ziel, die Paare zu finden, die zueinander passen.
- Als Einstieg eignet sich ein Ratespiel, wobei Gefühle ohne Worte, nur durch Körperhaltung und Gesichtsausdruck dargestellt werden, während die zuschauenden Kinder versuchen, das Gefühl zu erraten.



Umgang mit Stress

5. Unterschiedliche Stressfaktoren

Zeit

30 Min.

Ziele

Die SuS können...

- erkennen, dass Menschen unterschiedlich auf belastende Situationen reagieren
- sich mit den eigenen Ängsten vor anderen zeigen
- erkennen, dass sie nicht allein sind mit einem belastenden Gefühl oder Ängsten

Material/Setting

Genügend Raum, dass sich die Klasse in einer Reihe aufstellen und fünf Schritte nach vorne machen kann.

Sozialform

Im Plenum

Es ist für diese Übung wichtig, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen. Dazu kann das Bild einer Schildkröte als Metapher helfen: oftmals ziehen sich Menschen in den Panzer zurück und zeigen die eigenen Gefühle nicht. Dies ist wichtig und ist ein Schutz, um nicht verletzt zu werden. Damit aber nun alle aus dem Panzer herauskommen können, braucht es eine vertrauensvolle Atmosphäre. Gemeinsam überlegen, was es braucht, damit diese geschaffen wird:

Mögliche Beispiele für Gruppenregeln:

Nichts, was gesagt wird, geht nach aussen; es wird nicht gelacht über einzelne; jede Person entscheidet für sich selbst; alle versuchen möglichst ehrlich zu sein; jede Person entscheidet für sich selbst, wieviel sie teilen möchte, etc.

Ablauf

Alle stehen auf einer Linie, mit genügend Platz nach vorne. Es werden nun verschiedene Aussagen vorgelesen, wobei die Kinder für sich entscheiden, wie gross der jeweilige Stressfaktor für sie ist. Entsprechend nehmen sie einen bis fünf Schritte, je nach Intensität. Als Hilfestellung können fünf Linien auf dem Boden sein (z. B. mit Klebeband). Es wird während der Übung nicht gesprochen. Pausen erlauben es, die eigene und fremde Positionen wahrzunehmen.

Wie hoch ist dein Stresslevel, wenn du daran denkst, dass du ...

- in einer dunklen, stürmigen Nacht alleine zu Hause einen Horrorfilm schaut
- eine sehr schlechte Note erhalten hast
- zum Zahnarzt gehen musst
- eine ungewollte, enge Umarmung einer verwandten Person erhältst
- der Person, in die du verliebt bist, deine Liebe gestehst
- an die Zukunft denkst (z. B. Schulwechsel im nächsten Jahr)
- über dein Aussehen/dein Gewicht nachdenkst
- alle über etwas lachen und flüstern und du keine Ahnung hast, um was es geht
- weisst, dass du am nächsten morgen um 5 Uhr aufstehen musst, um in die USA zu fliegen
- deine Eltern streiten
- an die nächste Prüfung denkst
- vor der ganzen Klasse etwas vortragen sollst
- an der Schuldisco mit deinem Schwarm tanzt
- dich für jemanden einsetzt, der ausgelacht wird
- beim freien Gruppenbilden als Letzte noch alleine dastehst

Zum Abschluss kann der Raum geöffnet werden für einen Austausch, wenn sich einzelne mitteilen oder Beobachtungen teilen möchten. Diese Übung verdeutlicht, dass es unterschiedliche Arten von Stress gibt, also auch positiven wie Verliebtsein oder aufgeregt sein aus Vorfreude.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Wie ist es euch bei der Übung ergangen?
- Wie war es, vor anderen zu zeigen, dass man durch eine Situation gestresst wird?
- Hat euch etwas erstaunt oder irritiert?
- Wie beurteilt ihr das Klima in der Klasse, können Personen ihre Ängste ansprechen, ohne dafür ausgelacht zu werden?



Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit

Gesundes Umfeld mitgestalten/ darüber sprechen



6. Ein Netz, das trägt

Ziele

Die SuS können...

- die positive Wirkung von Komplimenten erfahren
- lernen, das Gegenüber mit Respekt und Wohlwollen zu behandeln
- die Wertschätzung gegenüber einer anderen Person ausdrücken

Material

Wollknäuel

Sozialform

Die ganze Klasse gemeinsam im Kreis

Ablauf

Als Einstieg kann gemeinsam überlegt werden, was Komplimente sind. Es ist wichtig zu erklären, dass Komplimente wohlwollend und auf die Eigenschaften der Kinder bezogen sind. Der Wollknäuel geht nun von Kind zu Kind, wobei jeweils ein positives Kompliment mitgegeben wird. Das Kompliment wird mit einem Danke entgegengenommen und die Runde fortgesetzt. Jedes Kind hält dabei den Faden fest und gibt den Knäuel an das nächste Kind weiter.

Das Netz, das entsteht, bildet die Gesellschaft ab und zeigt, dass wir alle miteinander verbunden sind, und dass wir in derselben Welt leben. Wenn wir einander mit Respekt und Freundlichkeit behandeln, entsteht ein Netz aus Wohlwollen, indem sich die Menschen wohlfühlen. Es liegt in unserer Hand, wie wir dieses Netz gestalten. Zur Unterstützung der nachfolgenden Diskussion können folgende Fragen gestellt werden:

- Wie fühlt es sich an, Komplimente zu erhalten?
- Was macht es mit dem eigenen Selbstwertgefühl?
- Hast du auch schon Kommentare bekommen, welche dich verletzt haben? Wie fühlte sich das an?
- Hast du vielleicht schon einmal jemanden verletzt, indem du einen unangenehmen Kommentar abgegeben hast? Wie fühlte sich das an?

- Was macht es mit dem Wohlbefinden einer Person, wenn sie negative Kommentare erhält?

Challenge: die Kinder kreieren einen Wohlfühl-Tag, an dem sie einander Komplimente verteilen und ausschliesslich wohlwollend miteinander umgehen. Mal schauen, wie sich das auf das Klassenklima auswirkt.

7. Ein gesundes Klassenklima

Zeit

30 Min.

Ziele

Die SuS können

- Handlungsoptionen für belastende Situationen erarbeiten
- sich in Mitschüler*innen hineinfühlen, welche sich in der Klasse nicht wohlfühlen
- Möglichkeiten für ein Wohlfühlen innerhalb der Klasse gemeinsam erarbeiten

Material

Arbeitsblatt 4 – *Tipps & Tricks für ein gesundes Klassenklima*

Sozialform

Kleingruppen

In der Übung, ein Netz, das trägt, wird deutlich, dass die Klasse ein zusammenhängendes System ist. Es ist wie ein lebender Organismus, dem es umso besser geht, umso wohler sich die Einzelteile fühlen. Wenn es einzelnen in diesem System nicht gut geht, hat das Auswirkungen auf die gesamte Gruppe. Bei dieser Aufgabe geht es darum, diesen Organismus zu pflegen. Alle sind eingeladen, sich Gedanken zu machen, was es braucht, damit sich alle wohlfühlen.

Gearbeitet wird in Kleingruppen mit dem Arbeitsblatt *Tipps & Tricks*. Die Ideen und Vorschläge werden im Plenum gemeinsam diskutiert und weiterentwickelt. Optimalerweise werden einzelne Massnahmen direkt von der Klasse aufgenommen und umgesetzt.

[Tipp: broschuere-take-care-jugendliche-heb-der-sorg-zhaw-DE.pdf](#)



Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant: tu connais?
Diritti dell'infanzia: li conosci?



Variante

Anstelle mit dem Arbeitsblatt in Kleingruppen zu arbeiten, kann im Plenum gemeinsam eine Liste mit Tipps erstellt werden, wie man mit gewissen Situationen umgehen kann, wenn man sich nicht wohl fühlt. Dabei werden einzelne Schritte benannt, die man in der Klasse befolgen kann, wenn man sich nicht wohl fühlt.

Das erste Plakat ist an Betroffene gerichtet:

«Wenn es mir nicht gut geht ...».

Die Frage an die SuS lautet: «Womit fange ich an, was kann ich tun, damit es mir besser geht?».

Das zweite Poster ist an das Helfersystem gerichtet, hier sind die Mitschüler*innen gemeint:

«Wenn es einem Kind in meiner Klasse nicht gut geht, ...».

Die Frage an die SuS lautet: «Was könnt ihr tun, um zu helfen?»

Die Plakate können anschliessend von den Kindern verziert werden.

