



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

Name



Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit – Einführung zur KRK

AB 1 – Zyklus 2



Das Recht auf gesunde Entwicklung (Art. 6): Dein Recht, dich zu entfalten!

Das Einhorn wacht auf, es ist ängstlich und traurig. Das Einhorn sagt: «Ich habe schlecht geträumt». Es hat Angst. Es fühlt sich nicht gut. Das Einhorn muss beruhigt werden. Zum Glück sagt das grosse Einhorn: «Alles wird gut, es ist immer jemand für dich da». Auch du kannst wie das Einhorn Momente der Traurigkeit oder Angst haben: Das ist normal, alle Kinder haben manchmal Angst und du hast das Recht, einem Erwachsenen davon zu erzählen. Erwachsene sind dazu da, dich zu beruhigen und zu beschützen und eine gerechte Lösung für dich zu finden. Vergiss nicht, dass du das Recht hast, um Hilfe zu bitten, wenn es dir nicht gut geht. Das ist dein Recht! Das steht in der Konvention über die Rechte des Kindes.

Alle Kinder auf der Welt haben diese Rechte; sie sind sehr wichtig, damit du dich gut fühlen kannst!

Dein Recht zu lernen, deine Persönlichkeit und deine Talente auszudrücken! (Art. 29, Abs. 1)

Das Einhorn sagt: «Ich kann nicht gut schreiben» und es fühlt sich deshalb sehr traurig. Es hat das Gefühl, alle anderen können es besser.

Darüber vergisst das Einhorn, dass es viele andere Talente hat. Die Freundin vom Einhorn sagt: Das ist schon in Ordnung, du kannst deine Gefühle auch mit Bildern, Liedern oder durch Körperbewegungen mitteilen. Auch du kannst, wie das Einhorn, wenn dir etwas nicht gelingt, du kannst deine Ideen auf andere Weise mitteilen. Das ist dein Recht! In der Schule lernst du, deine Talente und Fähigkeiten zu entwickeln und du kannst herausfinden, was du gerne tust, damit du dich wohlfühlst. Das ist dein Recht! Aber vergiss nicht, dass wir alle unterschiedlich sind: Wir haben verschiedene Stärken und Vorlieben. Wichtig ist, dass wir uns alle gemeinsam respektieren, damit wir mit unseren Unterschieden gut zusammenleben und herausfinden, was wir mögen. Niemand darf dich deswegen ausgrenzen.

Das Recht auf Schutz vor Gewalt (Art. 19)

Das Einhorn fragt, wer sich um seine Sicherheit kümmert. Das Einhorn macht sich Gedanken darüber, wer aufpasst, wenn etwas passiert. Die Freunde des Einhorns beruhigen es: Die Erwachsenen sind da, um für unsere Sicherheit zu sorgen. Das ist dein Recht! Die Erwachsenen sind für dich da, wenn du in Gefahr bist. Das steht in der Konvention über die Rechte des Kindes.

Alle Kinder auf der Welt haben dieses Recht und es ist sehr wichtig, damit du dich gut fühlen kannst!

Das Recht die eigene Meinung mitzuteilen (Art. 12)

Das Einhorn hebt seine Hand und sagt: «Ich möchte etwas sagen». Wenn das Einhorn das Bedürfnis hat, etwas zu sagen, gibt es immer jemanden, der bereit ist, zuzuhören. Das ist wichtig. Auch du kannst wie das Einhorn sagen, was du denkst und ausdrücken, was du fühlst. Die Erwachsenen in der Schule, zu Hause, deine Mitschülerinnen und Mitschüler müssen dir zuhören und dich ernst nehmen und dich reden lassen, wenn du etwas sagen möchtest. Das ist dein Recht! Das steht in der Konvention über die Rechte des Kindes.

Alle Kinder auf der Welt haben dieses Recht und es ist sehr wichtig, damit du dich gut fühlen kannst!

Recht auf Freizeit (Art. 31): Dein Recht, frei zu spielen und an einem kulturellen Leben teilzunehmen.

Das Einhorn ist ganz fröhlich und sagt: «Jetzt ist Spielzeit, was sollen wir machen?». Sein Freund sagt zum Einhorn: «Ich liebe es zu singen, was ist dein Lieblingsspiel?». Auch du kannst wie das Einhorn spielen und hast Zeit, um etwas für dich zu machen. Es ist wichtig, dass du Spass hast und mit deinen Freunden spielst. Das ist wichtig für deine Gesundheit. In der Schule und zu Hause hast du das Recht auf Zeiten, in denen du spielst. Das ist dein Recht! Es steht in der Konvention über die Rechte des Kindes.



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

Name



Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit – Einführung zur KRK

AB 1 – Zyklus 2

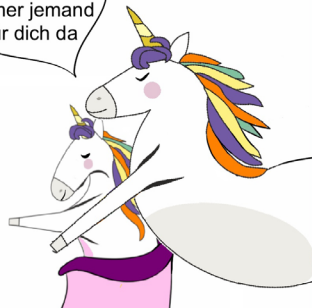
Ich kann einfach nicht schreiben



Das ist nicht schlimm! Du kannst dich auch durch Malen, Tanzen oder singen ausdrücken.



Alles gut, es ist immer jemand für dich da



Ich hatte einen bösen Traum!



Es ist Zeit zum spielen! Was sollen wir machen?



Ich liebe es zu singen! Und ich liebe tanzen!





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

Name



Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit – Einführung zur KRK

AB 1 – Zyklus 2





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

Name



Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit

AB 2 – Zyklus 2

Stresstest



Körperliche Ebene	Ja	Teilweise	Nein
Ich habe während der Übung geschwitzt			
Ich fühlte mich angespannt			
Ich hatte Kopfschmerzen			
Ich hatte schweissige Hände			
Ich habe an meinen Nägeln gekaut			
Ich hatte ein Rumoren in der Magengegend			
Ich hatte ...			



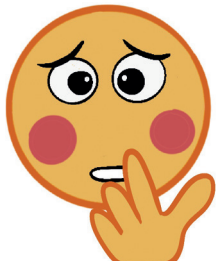
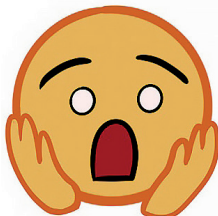
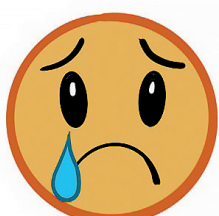
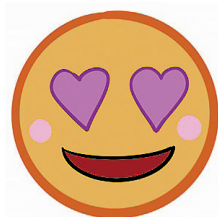
Psychische, geistige Ebene	Ja	Teilweise	Nein
Ich habe gedacht, das kann ich eh nicht			
Ich war zwischendurch verzweifelt			
Ich war nervös			
Ich hatte Mühe, mich zu konzentrieren			
Ich habe den Zeitdruck als sehr unangenehm empfunden			
Irgendwann habe ich aufgegeben			
Ich hatte ...			



Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit – Gefühlskarten

AB 3 – Zyklus 2



	Ich bin wütend		Ich bin angewidert
	Ich bin gelangweilt		Ich bin überrascht
	Ich bin unsicher		Ich bin stolz
	Ich habe Angst		Ich bin traurig
	Ich bin selbstbewusst		Ich bin glücklich
	Ich bin verliebt		Ich schäme mich



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

Name



Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit

AB 4 – Zyklus 2

Tipps & Tricks für ein gesundes, glückliches Leben

Autor*innen:

Situation	Was kann eine betroffene Person tun?	Was kann die Klasse tun?
Ich habe eine sehr schlechte Note erhalten und habe nun Angst, diese zu Hause zu zeigen.		
Ich bin mit niemandem in meiner Klasse befreundet und fühle mich deshalb ausgeschlossen und allein.		
Ich fühle mich oft traurig und allein.		
Ich habe das Gefühl, alle anderen sind besser, schöner und schlauer als ich.		
Ich werde beim Gruppenmachen oft als letzte Person ausgewählt und das fühlt sich sehr schlecht an.		
Die Menge der Hausaufgaben belastet mich stark und manchmal kann ich gar nicht mehr einschlafen.		
Ich hätte sehr gerne einen besten Freund/ eine beste Freundin.		
Ich würde gerne mehr dazugehören, oft fühle ich mich als Aussenseiter/ Aussenseiterin.		