

Nach den Erfolgen des Programms MindMatters im Sekundarbereich möchten wir nun mit diesem Heft auch Grundschulen auf dem Weg zu guten gesunden Schulen unterstützen. Seit 2003 gibt es die deutschsprachige Version von MindMatters. MindMatters wurde ursprünglich in Australien entwickelt und erfährt dort seit vielen Jahren eine große Verbreitung. Das australische MindMatters für Grundschulen, das Programm »KidsMatters«, ist aufgrund der positiven Evaluationsergebnisse die Basis von »Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl«.

INFO

MindMatters

Das ursprünglich aus Australien stammende Programm wurde mit Unterstützung der BARMER GEK, der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, dem Gemeinde Unfallversicherungsverband Hannover und dem Bundesamt für Gesundheit (Schweiz) im Rahmen eines Modellversuches der Leuphana Universität Lüneburg an die Gegebenheiten im deutschsprachigen Raum angepasst und extern evaluiert (für die Sekundarstufe I). Nach Abschluss der erfolgreichen Modellphase (Ende 2006) haben sich die deutschen Programmträger dazu entschlossen, MindMatters langfristig weiter auszubauen und Schulen damit ein Angebot zur Förderung der psychischen Gesundheit zu machen.

Was bietet Ihnen MindMatters?

MindMatters ist ein erprobtes und wissenschaftlich fundiertes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit an Schulen der Sekundarstufe I. MindMatters basiert auf dem Konzept der guten gesunden Schule. Es hilft Schulen dabei, durch die Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften einen Beitrag zur Verbesserung der Schulqualität zu leisten. MindMatters erreicht dieses Ziel durch:

- Entwicklung einer Schulkultur, mit der sich alle Schulmitglieder sicher, wertgeschätzt, eingebunden und nützlich fühlen. So wird die Schule zunehmend zu einem Ort, an dem man gern ist.
- Verbesserung der Arbeitsbedingungen und Gesundheit von Lehrkräften durch die Arbeit an der Beziehungsqualität in der Schule und in den Klassen. MindMatters liefert einen Beitrag zu mehr Respekt und Toleranz.
- Verbesserung der Lernbedingungen und Gesundheit von Schülerinnen und Schülern durch die Stärkung von Widerstandskraft und Lebenskompetenzen sowie durch das Erlernen eines hilfreichen Umgangs mit Stress und schwierigen Situationen.

»Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl« als erster Themenschwerpunkt für die Grundschule

Sozial-emotionales Lernen ist eine Kernaufgabe der Grundschule. Die Schülerinnen und Schüler erwerben Fähigkeiten und Haltungen, die sie im Miteinander im Klassenzimmer und in der Schulgemeinschaft täglich anwenden können. Diese sind zugleich auch die Voraussetzung für ihren persönlichen Bildungserfolg und ihren späteren Weg im Beruf und in der Gesellschaft. Grundschulkindern verfügen dabei noch nicht über genügend soziale Routinen, die ihnen das Zusammenleben mit anderen Personen erleichtern. Sie müssen ihre eigene Position im Umgang mit anderen noch finden und festigen. Dazu gehört, Diskrepanzen zwischen eigenen Wünschen, Vorstellungen und Erwartungen und dem Verhalten der anderen zu verarbeiten und einen konstruktiven Umgang miteinander zu lernen.

Schulen bieten einen günstigen zeitlichen und organisationalen Bezugsrahmen für sozial-emotionales Lernen. Mit Hilfe des MindMatters-Unterrichtshefts »Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl« kann das sozial-emotionale Lernen gezielt gefördert werden. Das Unterrichtsheft nimmt dabei Bezug auf aktuelle Konzepte einer neuen Lernkultur in Grundschulen und trägt hierdurch zur Unterrichtsentwicklung bei. Durch die Differenzierung der Übungen ist das Unterrichtsheft auch an Förderschulen und im gemeinsamen Unterricht einsetzbar.

Sie finden in diesem Unterrichtsheft neben interessanten theoretischen Grundlagen wichtige Erkenntnisse aus aktuellen Studien und Forschungsansätzen zum sozial-emotionalen Lernen und zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern. Darüber hinaus erhalten Sie praxisnahe Unterrichtsmaterialien, die Sie direkt im Unterricht einsetzen können.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg.

- Ihre BARMER GEK
- Ihre Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
- Ihr Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover
- Ihr Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften der Leuphana Universität Lüneburg

Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl

Förderung von sozial-emotionalem Lernen
in der Grundschule

Vorwort**Die MindMatters-Bausteine im Überblick**

- 1. Hinweise zur Benutzung dieses Hefts**
 - 1.1 Der Beitrag von »Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl« zur Unterrichtsentwicklung in der Grundschule
 - 1.2 Begriffsklärung: Emotion, Gefühl, Stimmung
- 2. Das Konzept der guten gesunden Schule**
 - 2.1 Gute gesunde Schule – Die Basis von MindMatters
 - 2.2 Der Beitrag von »Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl« zur guten gesunden Schule
- 3. Informationen zur psychischen Gesundheit**
 - 3.1 Psychische Gesundheit – Was ist das?
 - 3.2 Was fördert die psychische Gesundheit?
 - 3.2.1 Kohärenzgefühl
 - 3.2.2 Resilienz
 - 3.2.3 Gesundheitsbezogene Lebenskompetenzen
 - 3.2.4 Entwicklungsaufgaben im Grundschulalter
 - 3.3 Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen – Zahlen, Daten, Fakten
 - 3.4 Risikofaktoren und Schutzfaktoren für eine gesunde Entwicklung in der Schule
- 4. Warum soll sozial-emotionales Lernen in der Grundschule gefördert werden?**
- 5. Der Beitrag von sozial-emotionalem Lernen zum Schul- und Lebenserfolg von Kindern**
- 6. Achtsamkeit und sozial-emotionales Lernen**
- 7. Kernkompetenzen für das sozial-emotionale Lernen in der Schule**
- 8. Grundlage für wirksame Prävention:
Das Modell der sozial-kognitiven Informationsverarbeitung**

9. Lehrergesundheit und sozial-emotionales Lernen

- 9.1 Lehrergesundheit als Thema der guten gesunden Schule
- 9.2 Kohärenzgefühl und Lehrergesundheit
- 9.3 Achtsamkeit und Lehrergesundheit
- 9.4 Handlungsmöglichkeiten für Lehrkräfte

10. Elternmodul »Eltern als Partner der guten gesunden Schule«

- 10.1 Zum Forschungsstand über Elternarbeitskonzepte
- 10.2 Erziehungsbündnis Elternhaus – Schule
- 10.3 Förderung der sozial-emotionalen Entwicklung im häuslichen Umfeld

Übungen zur Förderung von sozial-emotionalem Lernen in der Schule

Einführung: Die Übungen und Unterrichtseinheiten
Wissenswertes zu den Übungen im Überblick
Ressourcenniveaus
MindMatters-Mappe und Urkunden
Übergeordnete Übungen

Kernkompetenz 1 »Ich-Bewusstsein«

Kernkompetenz 2 »Selbstmanagement«

Kernkompetenz 3 »Mitgefühl«

Kernkompetenz 4 »Entscheidungskompetenz«

Kernkompetenz 5 »Beziehungskompetenz«

Endnotenverzeichnis

Quellenverzeichnis für die Übungen

Literaturverzeichnis

Übergeordnete Übungen

- Übung Ü.1: Feedback geben und annehmen
- Übung Ü.2: Klassenregeln aufstellen
- Übung Ü.3: Sich in Gruppen finden
- Übung Ü.4: Rollenspiel durchführen
- Übung Ü.5: Forscherinnen und Forscher sind unterwegs
- Übung Ü.6: Was sind Gefühle?
- Übungen Ü.7: Kernkompetenzen abschließen

Unterrichtseinheit 1: Ich-Bewusstsein

- Übung 1.1: Stimmungsbarometer
- Übung 1.2: Ich zeige meine Gefühle
- Übung 1.3: Gefühle durch Musik ausdrücken
- Übung 1.4: Gefühle in Situationen entdecken
- Übung 1.5: Gefühle riechen und schmecken
- Übung A.1: Abschlussgeschichte

Unterrichtseinheit 2: Selbstmanagement

- Übung 2.1: Energizer erleben
- Übung 2.2: Entspannung finden
- Übung 2.3: Eigenen Gefühlen nachspüren und sich stellen
- Übung 2.4: Handlungsmöglichkeiten für sich selbst entwickeln
- Übung 2.5: Mein Schatz
- Übung A.2: Abschlussingspiel

Unterrichtseinheit 3: Mitgefühl

- Übung 3.1: Gefühle an Mimik und Stimmlage erkennen
- Übung 3.2: Gefühlspantomime
- Übung 3.3: Gefühle bei anderen entdecken
- Übung 3.4: eigene Handlungsmöglichkeiten in sozialen Situationen entwickeln
- Übung 3.5: Gefühle in Film und Kunst
- Übung A.3: Abschlusspiel

Unterrichtseinheit 4: Entscheidungskompetenz

- Übung 4.1: Konflikte erkennen
- Übung 4.2: »Das wirst du mir büßen...«
- Übung 4.3: Konflikte medial erleben
- Übung 4.4: Starke Gefühle – das ist zu tun
- Übung 4.5: Schritt für Schritt löse ich einen Konflikt
- Übung A.4: Abschlusslied

Unterrichtseinheit 5: Beziehungskompetenz

- Übung 5.1: Probleme gemeinsam lösen und Kooperieren ist stark
- Übung 5.2: Nähe und Distanz
- Übung 5.3: Aufmerksames Zuhören
- Übung 5.4: »Das macht mir Bauchschmerzen«
- Übung 5.5: Was macht eine gute Freundin/ einen guten Freund aus?
- Übung A.5: Abschlussgedicht

Die Basis von MindMatters – Schulentwicklungsheft »SchoolMatters«

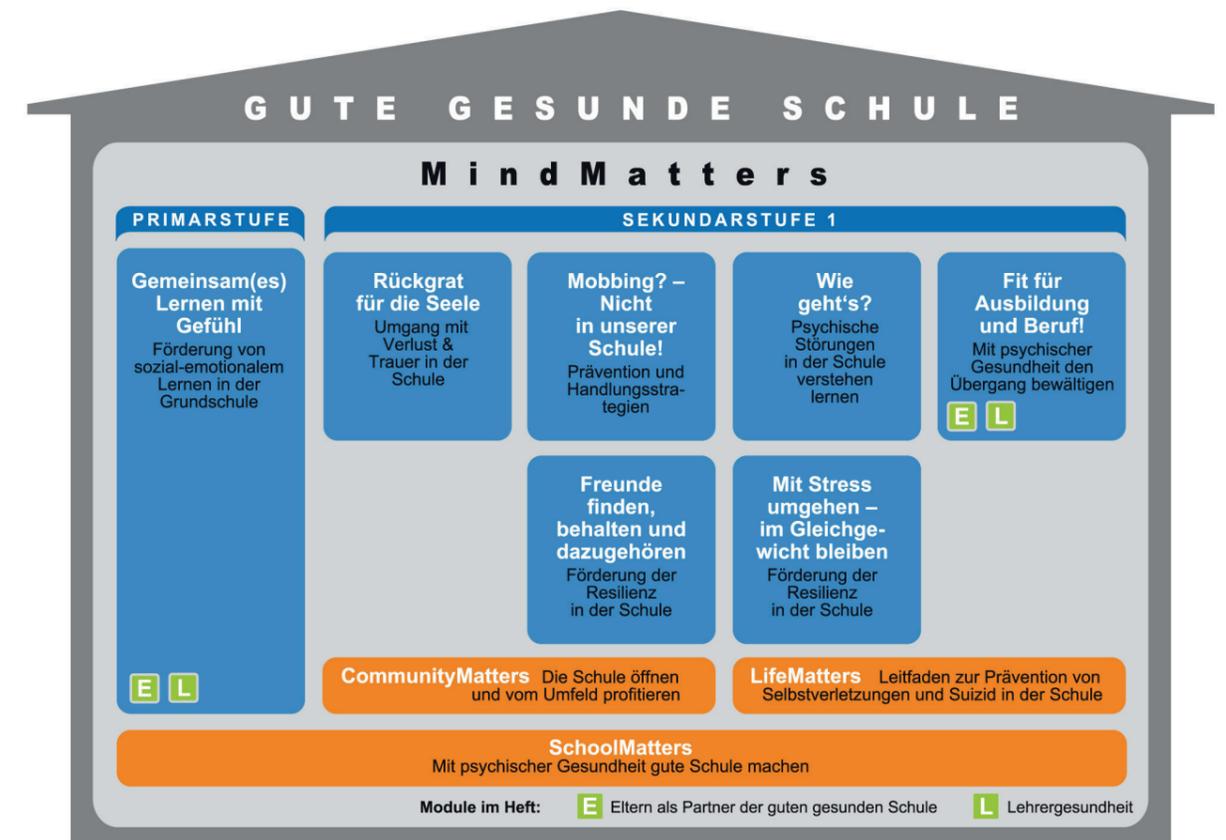
SchoolMatters. Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen. Entwicklung einer guten gesunden Schulkultur

Das Schulentwicklungsheft unterstützt Schulen im Primar- und Sekundarbereich auf ihrem Weg zu einer guten gesunden Schule. Es stellt zahlreiche Materialien zur Verfügung, mit denen nachhaltige Strukturen, Strategien und Partnerschaften zur Förderung der psychischen Gesundheit aller Schulmitglieder aufgebaut werden können. So kann eine positive Schulkultur entstehen.

Der MindMatters Baustein für die Primarstufe

Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl. Förderung von sozial-emotionalem Lernen in der Grundschule

Das Unterrichtsheft unterstützt Schulen im Primarbereich bei der Förderung von sozial-emotionalem Lernen im Unterricht. Sozial-emotionale Kompetenzen sind wichtige Determinanten der psychischen Gesundheit. Die Förderung der psychischen Gesundheit wirkt sich auf den schulischen Bildungs- und Erziehungserfolg der Schülerinnen und Schüler aus. Neben theoretischen Grundlagen bietet das Heft Unterrichtsmaterialien, die so konzipiert sind, dass sie direkt im Unterricht eingesetzt werden können.



Schulentwicklungshefte

LifeMatters

Leitfaden zur Prävention von Selbstverletzungen und Suizid in der Schule

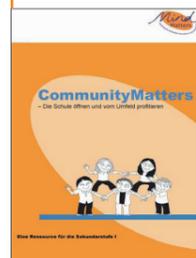
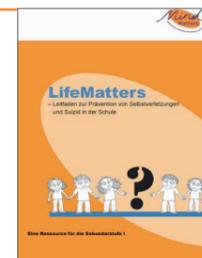
Dieser Leitfaden stellt Vereinbarungen, Prozesse und Handlungsabläufe vor, die zu einer umfassenden Suizidprävention in der Schule beitragen.

CommunityMatters

Die Schule öffnen und vom Umfeld profitieren

»CommunityMatters« befasst sich mit den wechselseitigen Beziehungen zwischen der Schule und ihrem Umfeld. Es geht um den Aufbau von Partnerschaften sowie den Abbau von Berührungspunkten aufgrund sozialer Herkunft, fremder Kultur und Lebensweise.

Ein wesentliches Ziel dieses Hefts besteht darin, Verschiedenheit als Bereicherung wahrzunehmen.



Unterrichtshefte

Freunde finden, behalten und dazugehören

Förderung der Resilienz in der Schule

Die Unterrichtseinheiten dieses Hefts eignen sich vor allem für die Klassenstufen 5. und 6. Zur Zielgruppe gehören insbesondere neu zusammengestellte Schülergruppen. Das Heft fördert Teamarbeit, Kommunikation, Partizipation, eine positive Einstellung zu sich selbst sowie das Zugehörigkeitsgefühl zur Schule. Es besteht aus drei Teilheften:

1. »Beziehungen aufbauen« (für die ersten gemeinsamen Stunden mit den Klassenlehrkräften)
2. »Spielesammlung« (fachunspezifisch)
3. »Freundschaft & Zusammengehörigkeit« (insbesondere für den Deutschunterricht)

Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben

Förderung der Resilienz in der Schule

Dieses Heft eignet sich je nach Schulform und Leistungsniveau für Schüler/innen der 7. – 10. Klassen und vermittelt verschiedene Möglichkeiten zum Umgang mit Stress und Herausforderungen. Darüber hinaus soll die Verbundenheit zur Schule gefördert werden. Das Heft lässt sich in den Fächern Religion bzw. Werte und Normen oder Ethik einsetzen, eignet sich aber auch für den fachübergreifenden Unterricht oder Projektwochen. Es besteht aus zwei Teilheften.

1. »Coping – Konstruktiver Umgang mit Stress«
2. »Fang den Stress!«



Mobbing? Nicht in unserer Schule!

Prävention und Handlungsstrategien

Dieses Heft unterstützt Schulen dabei, Mobbing in verschiedenen Unterrichtsfächern zu thematisieren. Die drei Teilhefte richten sich je nach Schulform und Leistungsniveau an Schüler/innen der 5. – 8. Klassen.

1. »Hinsehen statt wegschauen« (insbesondere für Sozialkunde, Werte und Normen oder Ethik)
2. »Dinge beim Namen nennen« (insbesondere für den Deutschunterricht)
3. »Schlüsselmomente« (für das Darstellende Spiel oder Theater)

Rückgrat für die Seele

Umgang mit Verlust und Trauer in der Schule

»Rückgrat für die Seele« gibt einen Überblick zu Handlungsmöglichkeiten für den Umgang mit Trauer und Verlust innerhalb der Schule.

Die unterschiedlichen Unterrichtseinheiten richten sich an Schüler/innen der 5. – 10. Klassen. Inhaltlich lässt sich das Heft in den Fächern Sozialkunde, Religion, Werte und Normen/Ethik wie auch in den fachübergreifenden Unterricht integrieren.



Wie geht's?

Psychische Störungen in der Schule verstehen lernen

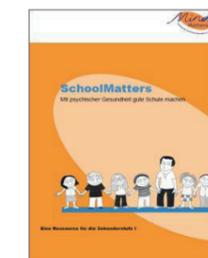
Diese Materialien geben einen Überblick über Themen und Probleme, die einer Schule im Zusammenhang mit psychischen Krankheiten innerhalb ihrer Schülerschaft, deren Familien oder des Kollegiums begegnen können. Es umfasst Unterrichtsmaterial für 9. und 10. Klassen, das Wissen über psychische Krankheiten vermittelt, Stigmatisierung abbaut und Hilfe suchendes Verhalten bestärken soll. Das Material eignet sich für die Fächer Religion, Werte und Normen oder Ethik, Sozialkunde, Biologie, Sport und den fachübergreifenden Unterricht.

Fit für Ausbildung und Beruf?

Mit psychischer Gesundheit den Übergang bewältigen

In diesem Heft werden Handlungsmöglichkeiten zur Stärkung der Übergangskompetenz der Schülerinnen und Schüler vorgestellt. Es umfasst Unterrichtsmaterial für die 7. – 10. Klasse, vermittelt Wissen über psychische Gesundheit, stärkt die sozial-emotionalen Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler und unterstützt sie bei der Wahrnehmung und Entwicklung eigener Ressourcen.

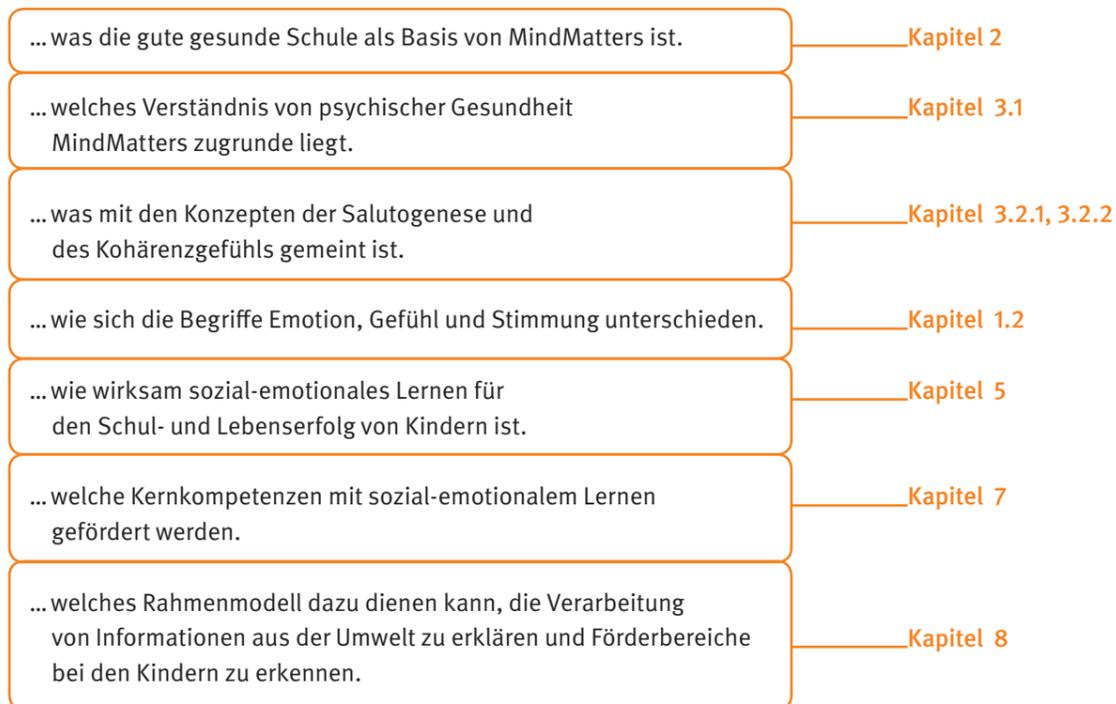
Dieses Heft kann im Rahmen der Berufsorientierung eingesetzt werden, ist aber auch für andere Fächer nutzbar. Veröffentlichung Anfang 2012.



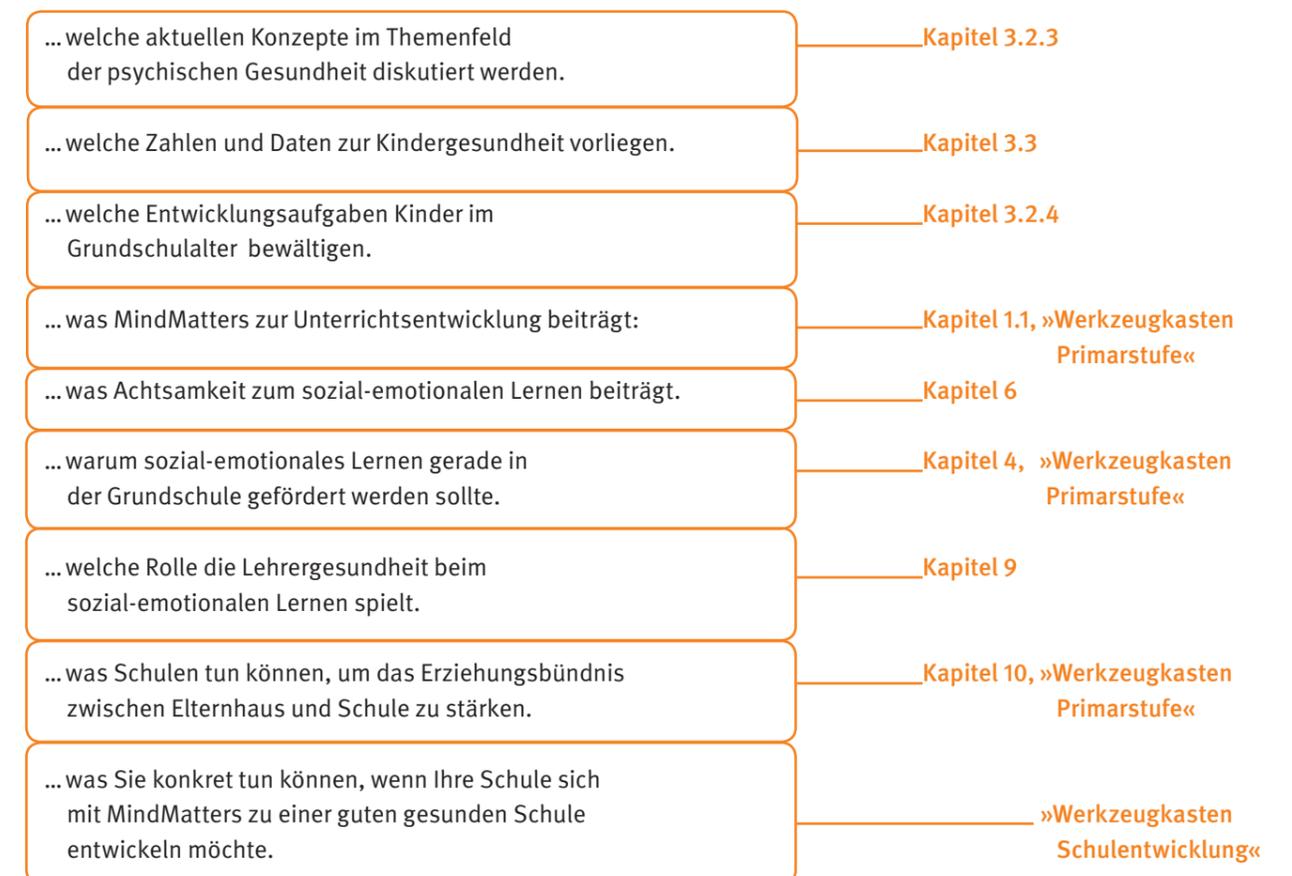
Für das gezielte Lesen

Das Unterrichtsheft »Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl« ist eine Ressource für Lehrerinnen und Lehrer. Im Folgenden erhalten Sie Hinweise darauf, (1) welche Kapitel Sie lesen sollten, um das Konzept von MindMatters kennen zu lernen und die Übungen durchführen zu können und (2) was Sie darüber hinaus – je nach Vorkenntnissen und Interesse - in den anderen Kapiteln oder im Internetauftritt von MindMatters unter www.mindmatters-schule.de, »Werkzeugkasten Primarstufe« lesen können.

Zum Verständnis von MindMatters und zur Vorbereitung und Durchführung der Übungen sollten Sie lesen, ...



Was Sie lesen können, wenn Sie sich dafür interessieren, ...



Unter www.mindmatters-schule.de, »Werkzeugkasten Primarstufe« oder Werkzeugkasten Schulentwicklung« finden Sie noch ergänzende Hintergrundinformationen, z.B. zum Zusammenhang von Salutogenese und guter gesunder Schule und zu verschiedenen Forschungsergebnissen zur Förderung sozialer und emotionaler Kompetenzen.