

Gesund macht Schule

Newsletter

Herausforderungen meistern!

Auch Kinder haben manchmal Sorgen. Vielleicht beschäftigt sie eine kleine Auseinandersetzung mit Freunden, vielleicht liegen ihnen auch bedrückende Nachrichten aus der Welt auf der Seele. Resilienz und Selbstwirksamkeit helfen ihnen, damit umzugehen und seelisch gesund durch schwierige Zeiten zu kommen.

Von Resilienz ist mittlerweile recht oft die Rede, sei es in den Medien oder auch, wenn überlegt wird, wie Schule Kinder umfassend fördern kann. Gemeint ist die Fähigkeit, Belastungen auszuhalten und schwierige Lebenssituationen oder Krisen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen. Eng damit verbunden ist Selbstwirksamkeit. Sie beinhaltet das Vertrauen in sich selbst, Herausforderungen handhaben zu können.

Schulen setzen zu diesen Aspekten rund um die seelische Gesundheit mittlerweile zahlreiche Aktivitäten um. Mehr darüber erfahren Sie auf den folgenden Seiten: Wir stellen zwei Programmschulen vor, die zu den Themen Resilienz, Selbstwirksamkeit und Ich-Stärkung gearbeitet haben. Dabei wird deutlich: Kinder in dieser Hinsicht zu fördern ist kein kompliziertes Erziehungsthema. Oft tragen schon kleine Dinge dazu bei.

**Vertrauen
in die eigenen
Fähigkeiten
stärkt die
seelische
Gesundheit**

Eltern können im Familienalltag ebenfalls vieles berücksichtigen, damit Kinder ihre inneren Stärken entdecken und entfalten können. Dazu gehört zum Beispiel, ihre Tage nicht zu sehr zu verplanen. Freie Zeit gibt einem Kind Gelegenheit, in sich hineinzuhorchen und zu überlegen, wie es ihm gerade geht und wonach ihm ist. Auf diese Weise lernt es, sich mit seinen Bedürfnissen und Gefühlen auseinanderzusetzen. Steht die Außenwelt einmal Kopf, hilft ihm das, eine innere Ordnung zu bewahren.

Je früher Kinder ihre innere Widerstandsfähigkeit trainieren, umso eher können sie auch später im Leben davon profitieren. Grundsätzlich lässt sich Resilienz allerdings in jedem Alter fördern. Wir finden, das ist ein Grund mehr, sich gemeinsam mit dem Nachwuchs diesem Thema zu widmen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude mit unserem Newsletter!

Mit
MACH
Seiten
Mit
Extra-
Seiten
für
Kinder!

Inhalt

Wissen, was mir guttut

Zwei Programmschulen stellen ihre Ansätze zur Förderung von Resilienz und Selbstwirksamkeit vor.

„Kinder müssen herausfinden, was sie können“

Die Psychologin Melanie Hamacher erläutert, wie Eltern ihre Kinder in ihren Fähigkeiten bestärken können.

Medientipps

Was hilft bei Ängsten? Wie entdecken Kinder ihre inneren Ressourcen? Wie bastelt man ein Stimmungsbarometer? Tipps für Schule, Ganztage und Familien.

Das schaffe ich!

Mutmachkarten zum Selberbasteln und Mutmachtipps auf unseren Kinderseiten.



Wissen, was mir guttut

Was stärkt Kinder, die kleinen und auch mal größeren Herausforderungen des Lebens zu meistern und seelisch gesund zu bleiben? Fest steht: Anders als für Lesenlernen oder Rechnenlernen gibt es dafür keinen festen Lehrplan. Das heißt jedoch nicht, dass diese Themen kein Schulstoff sind!

Zwei Programmschulen stellen ihre Konzepte hierzu vor.

„Wie fühle ich mich, wenn jemand freundlich zu mir ist? Kann ich zu mir selbst freundlich sein?“ Mit diesen Fragen hat sich eine Klasse der **Gemeinschaftsgrundschule Witzhelden in Leichlingen** in einer „Herzensstunde“ beschäftigt. „Der Austausch zum Thema Freundlichkeit hat den Kindern verdeutlicht, wie gut es tut, nett und aufmerksam mit anderen und auch mit sich selbst umzugehen“, beschreibt Klassenlehrerin Michelle Mörretz. In der nächsten Herzensstunde ging es um kleine „Anker“ für Situationen, in denen die Gefühle Achterbahn fahren. „Sich ruhig hinsetzen, für einen Moment die Hand aufs Herz legen und bewusst die Wärme spüren hilft zum Beispiel, sich ‚zu erden‘“, erklärt die Lehrerin.

In zwei weiteren Stunden standen die Gefühle im Mittelpunkt: „Wir haben auf dem Fußboden drei Bereiche markiert“, schildert Michelle Mörretz. „In der ‚Friedenszone‘ geht es einem gut. Wer sich in der ‚Tiefzone‘ befindet, ist zum Beispiel gerade traurig und möchte sich am liebsten verkriechen. In der ‚Vulkanzone‘ hingegen können Gefühle wie Wut ähnlich wie Lava aus dem Vulkan aus einem heraussprudeln.“

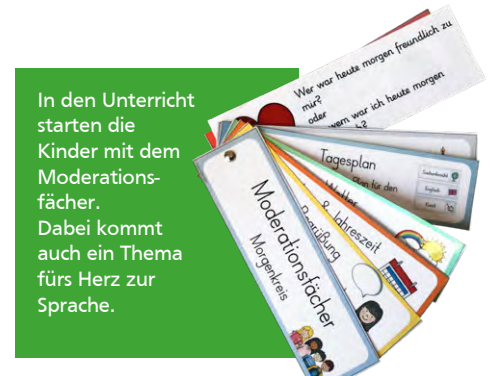
Gemeinsam hat die Klasse dazu besprochen, wie diese Gefühle entstehen und was ihnen helfen könnte, aus der Tief- oder der Vulkanzone herauszufinden. „Wichtig war mir dabei, zu vermitteln: Niemand ist extra traurig oder wütend, sondern es passiert einfach. Das zu verstehen hilft Kindern, Mitgefühl zu entwickeln“, hält die Lehrerin fest.



Gemeinsam eine „Wohlfühlatmosphäre“ schaffen

Die Herzstunden hat Michelle Mörretz in ihrer dritten Klasse begonnen und in der vierten fortgesetzt. Die Idee für diese Unterrichtseinheiten stammt aus einer Fortbildung des Rheinisch-Bergischen Kreises zusammen mit dem Schulpsychologischen Dienst. „In den Workshops ging es darum, was das Miteinander in einer Klasse stärken und Achtsamkeit und Mitgefühl der Kinder vertiefen kann“, fasst die Pädagogin zusammen. „Die Kinder sollen zudem erkennen, was sie selbst dazu beitragen können, um mit den vielen Anforderungen eines Schultages zurechtzukommen.“

Ein rotes Herz im Tagesplan kündigt ganz besondere Unterrichtsstunden an.



In den Unterricht starten die Kinder mit dem Moderationsfächer. Dabei kommt auch ein Thema fürs Herz zur Sprache.

Die „Herzenthemen“ bindet sie auch in den Schulalltag ein, unter anderem mit dem Moderationsfächer der Klasse. „Jeden Morgen eröffnet ein Kind mit dem Fächer die Stunde“, erklärt Michelle Mörretz. „Ist das Thema Freundlichkeit an der Reihe, berichten einige Kinder, wer ihnen morgens freundlich begegnet ist oder zu wem sie freundlich waren. Das stärkt die Aufmerksamkeit für einen netten Umgang miteinander.“

Zusätzlich setzt sie immer wieder kleine Impulse. „Einmal habe ich zum Beispiel ein großes Schild in den Türrahmen gehängt. Es hat die Kinder daran erinnert, im Unterricht leise zu sein. Denn achtsam zu sein bedeutet auch, die Interessen und Aufgaben der anderen zu respektieren. Deshalb sind alle aufgerufen, zu einer Atmosphäre beizutragen, in der alle gut lernen und lehren können.“ Insgesamt würden die Kinder von den „Herzenthemen“ viel mitnehmen, bilanziert ihre Klassenlehrerin. „Wenn ein Kind zum Beispiel nicht gut drauf ist und sich zurückzieht, kann ich auf unsere Herzenthemen Bezug nehmen und ihm einfacher bewusst machen, was gerade passiert und was ihm jetzt helfen könnte. Oder die Kinder haben selbst eine Idee, was ihre Gefühlswelt positiv beeinflussen könnte.“

Alle Fotos: Gemeinschaftsgrundschule Inden

Medientipp

Soziale Kompetenzen fördern

Wie lernen Kinder, mit Konflikten umzugehen, auf ihre und die Gefühle anderer zu achten?

Im **Schulportal der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung** können Arbeitsblätter zu sozialen Kompetenzen (3./4. Klasse) und Hintergrundinformationen für Lehrkräfte kostenfrei heruntergeladen werden.



Kontakt:

Gemeinschaftsgrundschule Witzhelden,
Leichlingen
Homepage: www.ggs-witzhelden.de

AOK-Ansprechpartnerin für die Region
Rhein.-Bergischer Kreis:
Kathrin Steinbeck-Schmidt

E-Mail: kathrin.steinbeck-schmidt@rh.aok.de

Wie geht es mir eigentlich?

Für die sechs Klassen der **Gemeinschaftsgrundschule Von-Bodelschwingh-Straße in Köln-Höhenhaus** steht einmal in der Woche eine „Glücksstunde“ im Stundenplan oder ein kleiner „Glücksinput“, beispielsweise eingebettet in den Klassenrat. Die Schulsozialarbeiterinnen Juliane Lauschmann und Nicole Wolf, die sich eine Stelle teilen und über den externen Träger IN VIA Köln e. V. angestellt sind, setzen diese Einheiten seit 2017 an der Schule um.



„In einer Übung suchen sich die Kinder zum Beispiel eine Farbe aus“, beschreibt Juliane Lauschmann. „Im Gespräch über ihre Auswahl ist unsere Schlüsselfrage an jedes Kind, was die von ihm gewählte Farbe an diesem Tag mit ihm zu tun haben könnte. Manchmal haben die Kinder darauf eine naheliegende Antwort, etwa, dass sie ein Kleidungsstück in dieser Farbe tragen. Es kommt aber auch vor, dass ein Kind sich für eine Farbe wie Grau entscheidet und das damit begründet, dass es sich nicht so fröhlich fühlt.“ In anderen Übungen wählen die Kinder ein Bild aus oder malen selbst etwas. Sie überlegen, nach welcher Bewegung ihnen gerade zumute ist. Oder wie sie pantomimisch etwas

darstellen können, was mit ihnen zu tun hat oder sie beschäftigt.

Ziel der Übungen ist, die Kinder anzuregen, in sich hineinzuhorchen. „Wir motivieren sie, sich zu fragen: Wie geht es mir eigentlich?“, berichtet Juliane Lauschmann. „Wann geht es mir gut, wann nicht? Wie wirkt sich das auf mich und andere aus? Was trägt dazu bei, dass es mir gutgeht?“ Indem die Kinder sich damit befassen und darüber sprechen, setzen sie sich gleichzeitig mit ihren Bedürfnissen, Vorlieben und Stärken auseinander. „Das wiederum bildet eine wichtige Basis für seelische Gesundheit. Wenn ein Kind weiß, was es kann und was ihm guttut, stärkt es das für Situationen, in denen die Dinge einmal nicht rund laufen.“

Früh ansetzen, nachhaltig stärken

Wie die Einheiten umgesetzt werden, kann je nach aktueller Interessenslage in einer Klasse oder Absprachen mit den Lehrkräften variieren. Eins jedoch bleibt immer gleich: Es wird nichts vorgegeben. „Wir fragen nichts ab oder erwarten bestimmte Antworten. Es geht nicht um richtig oder falsch“, betont Nicole Wolf. „Die Kinder wissen auch: Wenn sie mit einer Aufgabe zunächst nichts anfangen können, ist das in Ordnung. Meistens fällt ihnen nach einer Weile doch etwas ein. Und je besser sie unser ‚Glückstraining‘ kennen, desto engagierter machen sie mit.“

Den Schulsozialarbeiterinnen liegt am Herzen, Themen rund um Ich-Stärkung und Selbstwirksamkeit frühzeitig und regelmä-

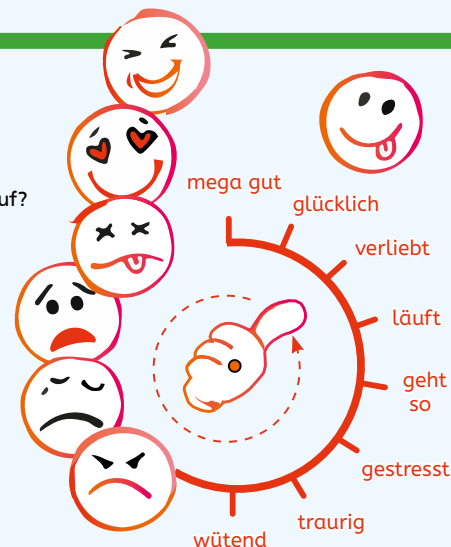
Medientipp

Gesund macht Schule-Stimmungsbarometer

Na, wie geht's? Bin ich heute gut drauf? Verdient meine Laune eher ein „geht so“? Bin ich traurig?

Das Stimmungsbarometer regt Kinder an, in sich hineinzuhorchen und einen Ausdruck für ihre Gefühle zu finden.

Auf der [Homepage von Gesund macht Schule](#) kann eine Bastelanleitung für das Barometer heruntergeladen werden.



Big in das Schulleben einzubringen. „Am besten entdecken Kinder früh, wie sie in sich hineinspüren und überlegen können, was sie stützt und stärkt“, erklärt Nicole Wolf. „Auf diese Weise können sie hilfreiche Strategien entwickeln, ausbauen und auf ihren weiteren Weg mitnehmen.“ Deshalb kommt eine Portion „Glück“ bereits ab dem zweiten Halbjahr des ersten Schuljahres für alle Klassen der Grundschule einmal in der Woche zum Unterrichtsstoff dazu. „Davon profitieren alle“, freut sich Nicole Wolf gemeinsam mit ihrer Kollegin. „Die Kinder machen gerne mit und lernen viel über sich selbst. Die Lehrkräfte sind sehr offen für das Thema. Wir setzen auch mit ihnen kleine Übungen um. Daraus nehmen sie Impulse mit in ihren Unterricht. Wir Schulsozialarbeiterinnen erfahren im Kontakt mit den Kindern viel darüber, was sie beschäftigt, und können darauf eingehen.“

Eine „Sammlung guter Gedanken“ macht den Kindern bewusst, was zu ihrem Wohlbefinden beiträgt.



Medientipps

Innere Schätze und Ressourcen finden

Zwei Kartensammlungen bieten praxisnahe Übungen, mit denen Grundschulkindern ein Bewusstsein für ihre Gefühle und Fähigkeiten entwickeln können:

Kinder-Coaching: Den Schatz in mir finden.

Gefühle verstehen, Stärken entdecken, Ressourcen aktivieren.

Von Angelika Grubert und Margret Russer. 30 Bildkarten, Don Bosco.



Ich schaf(f) das!

Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower.

Von Dr. Claudia Croos-Müller. 50 Karten zu Themen wie „Keine Panik“ und „Ermutigung“, Kösel.



Kontakt:

Gemeinschaftsgrundschule
Von-Bodelschwingh-Straße, Köln
Homepage: www.ggs-von-bodelschwinghstr.de

AOK-Ansprechpartnerinnen für Köln:
Anneliese Heinz, Simone Dietz, Valerie Kröker
E-Mail: anneliese.heinz@rh.aok.de, simone.dietz@rh.aok.de, valerie.kroeker@rh.aok.de

„Kinder müssen herausfinden, was sie können“

Was befähigt Kinder, ihre inneren Stärken zu entfalten und mit schwierigen Lebenssituationen zurechtzukommen? Die Psychologin Melanie Hamacher hat Anregungen.



Gute Aussichten: Wenn Kinder sich in einem sicheren Rahmen ausprobieren können, wächst ihr Vertrauen in ihre Fähigkeiten, mit unterschiedlichen Anforderungen zurechtzukommen.

Warum ist es so wichtig, dass Kinder früh erfahren, dass sie selbst etwas tun können, um Schwierigkeiten zu bewältigen?

Kinder müssen alles erst einmal erleben und erlernen, sich kennenlernen und verstehen. Dazu gehört auch, dass sie herausfinden, was sie können, was ihnen guttut und dass ihr Handeln etwas bewirkt. In schwierigen Situationen können sie darauf zurückgreifen. Wenn Kinder diese Selbstwirksamkeit bereits früh entwickeln, ist das eine gute Voraussetzung dafür, sie im Laufe der Zeit immer weiter auszubauen.

Wie können Eltern ihr Kind dabei begleiten und unterstützen?

Wichtig ist, dem Kind Herausforderungen zu ermöglichen. Nehmen Eltern ihm alles ab, kommt es gar nicht erst ins Nachdenken darüber, wie es etwas schaffen oder welche Hilfe es sich holen könnte. Kann das Kind sich hingegen ausprobieren und eigene Erfahrungen sammeln, wächst sein Zutrauen

in seine Fähigkeiten. Eine gute Bindung und Vertrauen bilden hierfür einen sicheren Rahmen. Wenn das Kind weiß, dass es Fehler machen darf und neu ansetzen kann, traut es sich auch etwas zu. Nehmen die Eltern ihm doch einmal etwas ab, ist eine klare Kommunikation ratsam. Sie können ihrem Kind zum Beispiel erklären, dass sie sich aus einem bestimmten Grund bei einem Streit eingeschaltet haben, ihm aber grundsätzlich zutrauen, Konflikte selbst zu lösen.

Wie gelingt es, dem Kind etwas zuzutrauen, ohne es zu überfordern?

Wichtig ist Feingefühl dafür, wo das Kind in seiner Entwicklung steht, welche Stärken es hat und was ihm weniger liegt. Daran orientiert können Eltern ihrem Kind etwas zutrauen, ohne ihm zu viel abzuverlangen. Kommt es mit einer Anforderung nicht zurecht, können sie überlegen, welche Unterstützung ihm helfen könnte, die Situation letztlich doch selbst zu meistern.

Erziehungstipps gibt es reichlich.

Wie finden Eltern passende Strategien?

Ein Ratschlag nützt nur, wenn er das individuelle Thema trifft. Deshalb gilt es zu klären: Worum geht es eigentlich? Möchte das Kind nicht sein Spiel beenden und aufräumen? Oder wünschen sich die Erwachsenen im Kinderzimmer eine Ordnung, die nicht zu einem Kind passt? Hinzu kommt: Jedes Kind ist anders. Statt pauschale Tipps zu suchen, überlegen Eltern besser mit ihrem Nachwuchs, was die jeweilige Situation erfordert. Manchmal kann dabei auch der andere Blickwinkel von Menschen aus dem Umfeld des Kindes helfen.

Melanie Hamacher ist Psychologin aus Meerbusch und unter anderem für das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) der AOK Rheinland/Hamburg tätig. Foto: privat



„Selbstwirksamkeit stärkt die seelische Gesundheit von Kindern und ist ein Schutzfaktor in herausfordernden Belastungssituationen.“

Medientipps



Familiencoach Kinderängste

Es kommt vor, dass Kinder im alltäglichen sozialen Miteinander oder in Bezug auf Erwartungen, die an sie gestellt werden, Gefühle wie Angst oder Unsicherheit erleben.

Der **AOK-Familiencoach** bietet praxisnahe Beispiele, interaktive Übungen und Kurzvideos, die im Umgang mit typischen Angstsituationen unterstützen.

Gemeinsam den Film **Alles steht Kopf** anschauen

Nach dem Umzug ist für die elfjährige Riley vieles neu und ihre Gefühle stehen Kopf. Doch schon bald gewöhnt sie sich ein. Dabei stellt sie fest: Alle Gefühle, auch die weniger heiteren, haben ihre Berechtigung und gehören zum Leben dazu.



Pixar 2015, DVD, Blu-Ray, Streaming-Dienste

Ärztammer Nordrhein
Snezana Marijan
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302-2031
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg –
Die Gesundheitskasse
Dr. med. Anne Neuhausen
Wanheimer Str. 72
40468 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791-28253
E-Mail: anne.neuhausen@rh.aok.de



Impressum:
Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt:
Snezana Marijan, Dr. med. Anne Neuhausen
Redaktion: Petra Sperling
Layout: Tina Ennen
© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg



Glaub an dich!

Manchmal passiert etwas, das dich traurig oder wütend macht. Zum Beispiel ein Streit mit Freunden oder eine schlechte Note. Stark zu sein bedeutet trotzdem nicht aufzugeben, sondern nach einer Lösung zu suchen.

Du kannst dich dann erinnern, was du schon alles geschafft hast. Zum Beispiel hast du gelernt, alleine eine Schleife zu binden, oder Fahrrad zu fahren, oder du hast dich getraut, im Chor mitzusingen, und vieles mehr.

Dann kannst du fest daran glauben, dass du auch neue Aufgaben lösen kannst. Freunde und Familie können dabei helfen: Sie können dich unterstützen und dir zuhören.

Jeder kann lernen, mit schwierigen Situationen besser umzugehen, indem du dich erinnerst:
„Das schaffe ich!“

So wirst du Stück für Stück selbstbewusster und stärker.



Manchmal hilft uns eine kleine Erinnerung, mutig zu sein.

Wenn du an einem Tag ein bisschen extra Mut brauchst, schnapp dir eine Mutmachkarte! Leg sie in dein Federmäppchen, stelle sie gut sichtbar auf oder stecke sie in deine Hosentasche. So kannst du jederzeit lesen, wie viel du schon kannst!



Eine ausführliche Bastelanleitung mit Ideen für Motive und Mutmachsätze findest du auf unserer Internetseite:
www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten

Bastelanleitung

Mutmachkarte für dich selbst



Du brauchst:

etwas dickeres Papier oder Karton (bunt oder weiß), eine Schere, bunte Stifte, Kleber

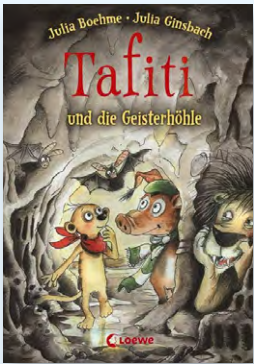
Und so geht's:

- ① Zuerst faltest du das Papier oder Karton in der Mitte zusammen.
- ② Dann zeichnest du auf die eine Seite mit dem Bleistift das Motiv auf. Oder du schneidest ein cooles Motiv aus und klebst es auf.
- ③ Schreibe dazu, was dir hilft und Mut macht.
- ④ Bunt ausmalen und gut sichtbar aufstellen!

Buchtipp:



Tafiti und die Geisterhöhle (Band 15)
von Julia Boehme
(Autorin), Julia Ginsbach
(Illustratorin)

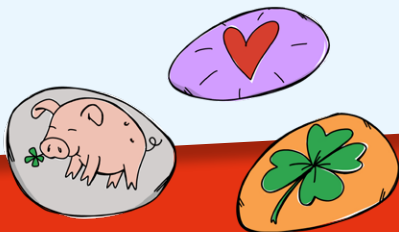


Loewe Verlag,
2020,
10,95 Euro

Tafiti das kleine Erdmännchen beweist bei seinen Abenteuern immer wieder, dass man gar nicht groß sein muss, um mutig zu sein und etwas zu erreichen.

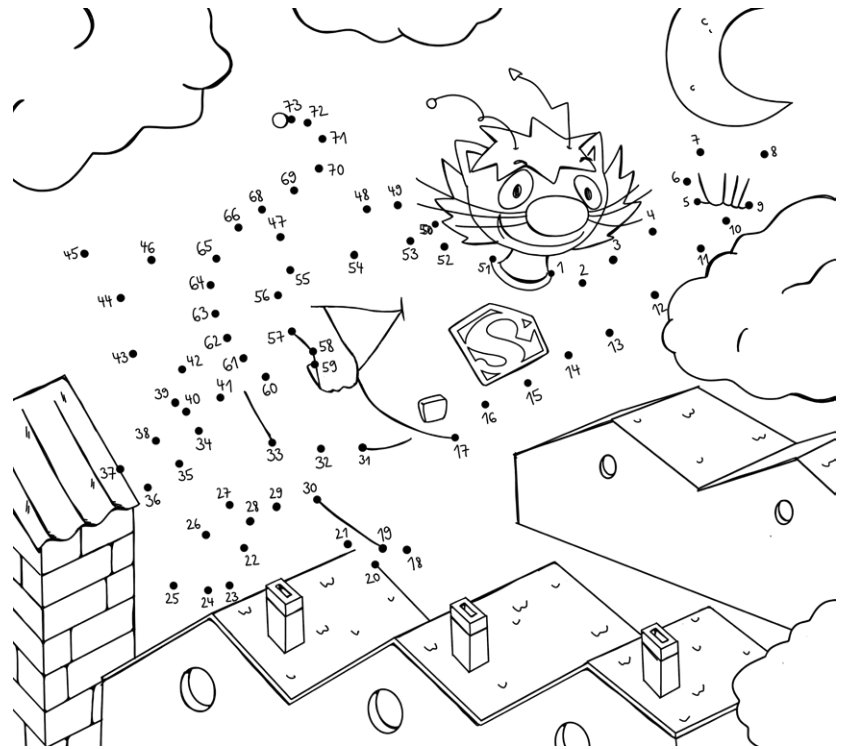
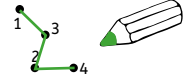
Diesmal schlüpfen Tafiti und sein bester Freund Pinsel, das Pinselohrschwein, in letzter Sekunde in eine Höhle, um King Kofi dem Löwen zu entkommen. Immer tiefer fliehen sie in die Höhle. Bald ist es stockdunkel und sie wissen nicht mehr, wo sie sind. Und was noch schlimmer ist, plötzlich ertönt eine unheimliche Stimme ...

Auch dieses Buch erzählt vom Wert der Freundschaft und der Familie und vom Mut, neugierig zu sein.



Prof. Schnurr als?

Finde es heraus und verbinde die Zahlen.



Bastelanleitung

Mutmachsteine zum Verschenken

Du brauchst:

glatte Steine, Acrylfarbe und Pinsel oder Filzstifte oder Permanentmarker

Und so geht's:

- 1 Zuerst machst du die Steine sauber.
- 2 Sind die Steine ganz trocken, kann es losgehen: Du kannst sie nun bemalen.
- 3 Oder Du beschriftest sie mit mutmachenden Worten.
- 4 Jetzt geht es ans Verschenken.



Du kannst sie an Freunde oder Familienmitglieder verschenken. Einfach so oder auch als Weihnachtsgeschenk!

