

# Unterrichtsideen zur Förderung der emotionalen Kompetenz

## 1. Selbstwahrnehmung

„Über seine Gefühle zu sprechen, ist der direkteste Weg, um sie zu verstehen und zu beherrschen“ (Shapiro, 1999). **Deshalb gilt als oberstes Förderungsgebot in Familien oder anderen Erziehungsstätten, dass Gefühle im Alltag offen ausgesprochen werden.**

Förderungsideen dazu:

**Gefühle-Scharade:** Einem Kind wird ein Gefühl eingeflüstert, das es den andern ohne Worte vorspielen muss. Wer es herausgefunden hat, erhält einen Punkt.

**Album der Gefühle:** Die Kinder schneiden Gesichter aus Illustrierten aus. Das Bild wird anschliessend in ein Heft geklebt und das Kind erzählt Situationen, in denen es sich so gefühlt hat. Dies wird aufgeschrieben (selbst oder diktiert). So entsteht eine ganze Sammlung von Gefühls-Geschichten, welche wiederholt und erweitert werden können.

**Variante:** Collage mit positiven und negativen Gefühlen gestalten.

**Bilderbücher erzählen:** Geschichten und Märchen helfen Kindern, einen Wortschatz für das Gespräch über Gefühle aufzubauen, weil sie die verschiedenen Weisen illustrieren, wie Menschen mit ihrem Zorn, ihrer Angst und ihrer Traurigkeit umgehen.

**Träume erzählen:** Wenn das Kind jeden Tag nach dem Aufwachen erzählen kann, was es geträumt hat, kann dies zu einer nützlichen Angewohnheit werden. Dabei soll auf irgendwelche Interpretationen mit dem Kind verzichtet werden; es geht nur darum zu beschreiben, wie sich die Personen im Traum und eventuell beim Aufwachen gefühlt haben.

## 2. Treffen persönlicher Entscheidungen

Kinder sollten dazu angehalten werden, Alternativen abzuwägen und Lösungen zu entdecken, um verantwortungsbewusste Menschen zu werden (Gottman, 1998). Dazugehörige Förderungsmöglichkeiten sind:

**Wochenplan:** Die Kinder erhalten am Montag eine Liste mit Dingen, die sie bis Ende Woche erledigt haben müssen. Die Lehrperson gibt bekannt, wie viele Lektionen dafür während der Schulzeit zur Verfügung stehen; der Rest muss ausserhalb der Schulstunden erledigt werden. Wichtig ist hier eine Reflexion durch regelmässige Selbst- & Fremdeinschätzung der geleisteten Arbeit (mit Verbesserungsvorschlägen).

**Arbeitsblattgestaltung:** Anstatt eine von der Lehrperson perfekt vorgegebene Gestaltung eines Arbeitsblattes zu übernehmen, werden die Kinder aufgerufen, sich selbst um eine gute Gestaltung zu kümmern. Dabei müssen sie über Raumaufteilung, Schrift, Gestaltungsmittel etc. selbst entscheiden. Oft wird die Ankündigung, dass die Gestaltung ebenso beurteilt wird wie der Inhalt, als Motivation empfunden.

**Was hättest du getan?** Bei dieser Übung geht es darum, eine schwierige Situation eines Kindes zu schildern und die Erzählung im entscheidenden Moment abubrechen (z.B. 'Sandra hatte heute Streit mit ihrer Freundin Susi. In ihrer Wut hat sie Monika ein Geheimnis von Susi verraten. Jetzt liegt sie im Bett, kann nicht schlafen und überlegt sich, was sie morgen tun soll'). Die Kinder sollen aufschreiben oder zu zweit diskutieren, wie sie entscheiden würden, wenn sie in dieser Lage wären.

## 3. Umgang mit Gefühlen

Im Bereich 'Umgang mit Gefühlen' können das Führen von Selbstgesprächen sowie der Umgang mit starken Emotionen wie Angst, Zorn, Trauer oder Stress geübt werden.

**Rollenspiel:** Spiel, wie du jemanden im Spital besuchst! - Bring deine Puppen in den Kindergarten! - Lade ein paar Freunde zu einer Geburtstagsfeier ein! So spielen Kinder mehrere Rollen gleichzeitig, führen Selbstgespräche und versetzen sich emotional in die Personen.

**Einstiegsrunde:** Als Einstieg in den Schultag stuft jeder Schüler sich bezüglich seiner Stimmung in einer Skala von eins bis zehn ein. ('Eins' bedeutet 'gedrückte Stimmung', 'zehn' bedeutet 'volle Energie'.) Bei besonders hohen und tiefen Zahlen darf nachgefragt werden, was der Grund für die gute bzw. schlechte Stimmung ist, wobei niemand zum Reden gedrängt wird. Dabei üben die Kinder mehrere Fähigkeiten gleichzeitig: Sie überlegen, wie sie sich selbst fühlen, erfahren, wie sich andere fühlen, stellen Fragen und hören zu und sprechen über die eigenen und fremden Gefühle.

**Innere Bilder entwickeln:**

- Mit geschlossenen Augen ein Musikstück (Klassisch, Pop, Jazz) anhören und sagen, welche Bilder die Musik hervorruft.
- In Bildern abstrakter Kunst nach Formen suchen, die an etwas anderes erinnern.
- Sich ein besonders angenehmes Ereignis aus der Vergangenheit in Erinnerung rufen und es möglichst genau beschreiben.

**Ein Platz zum Lachen - ein Platz zum Weinen:** Die Schüler werden angehalten, ein Phantasiezimmer zu beschreiben, in das sie gern gehen würden, wenn sie entweder sehr froh oder sehr traurig sind. Wie müsste das Zimmer aussehen? Was wäre darin? Wie wäre die Beleuchtung? Welche Geräusche könnte man dort hören? Was könnte man dort tun? Nach 30 Minuten werden die Beschreibungen vorgelesen und anschliessend findet ein Gespräch im Plenum statt: Wohin gehe ich im Alltag, wenn ich froh/traurig bin? Was ist in meinem Phantasiezimmer am wichtigsten? Wer dürfte das Zimmer ausser mir betreten?

**Das traurigste Wort:** Die Kinder sollen sich überlegen, welches die traurigsten Worte für sie sind (z.B. 'Auf Wiedersehen', 'krank' oder 'Schule') und diese aufschreiben. Anschliessend wählt jedes Kind für sich das traurigste Wort aus und die Wahl wird begründet. In Vierergruppen werden Collagen zum Thema 'Trauer' angefertigt. Abschliessend folgt eine Auswertung: Was mache ich wenn ich traurig bin? Wie werde ich wieder fröhlich? Kenne ich Menschen, die oft/nie traurig sind?

Dieses Experiment kann auch mit Gefühlen wie 'Freude', 'Angst', 'Mut' etc. durchgeführt werden.

Sich einen **Zielzustand bildlich vorstellen** und die damit verbundenen Gefühle beschreiben (Wie wäre es, wenn das Ziel bereits erreicht wäre? ) und danach die Ableitung: Welche Schritte braucht es, damit ich dieses Ziel erreiche?

#### 4. Abbau von Stress

Die unter 3. aufgeführten Übungen zur Visualisierung innerer Bilder können in der Primarschule weitergeführt werden.

Längere Arbeiten bewusst mit Pausen und Bewegung oder Entspannungs- & Atmungsübungen unterbrechen und bei grösseren Kindern auch diskutieren, warum diese Elemente wichtig sind.

**Den Tag positiv beginnen:** Positiv formulierte Sätze können als Einstieg in einen Schultag dienen. Was erwartet dich heute Schönes? Worauf freust du dich? Was kannst du heute tun, das dir / anderen Freude bereitet? Welche positiven Überraschungen könnte es heute geben?

Für gezielte Übungen vor schwierigen Situationen empfehle ich die Übungen aus:

„Nur Mut – Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co“ von Dr. med. Claudia Croos-Müller

#### 5. Empathie

Es muss zwischen zwei verschiedenen Arten von Empathie unterschieden werden:

**Kognitive Empathie** (ab 6 Jahren): Fähigkeit, Dinge aus der Perspektive eines anderen zu sehen und entsprechend zu handeln.

**Abstrakte Empathie** (ab ca. 10 Jahren): Fähigkeit, Empathie auf Menschen auszuweiten, die sie nicht kennen, und auf Gruppen von Menschen zu beziehen, denen sie nie begegnet sind.

**Gefühleraten:** Jedes Kind bringt zehn aus Zeitschriften ausgeschnittene Gesichter mit, die in die Mitte eines Kreises auf den Boden gelegt werden. Jetzt wird über die verschiedenen Gesichtsausdrücke ausgetauscht: Wie fühlt sich die Person? Warum fühlt sie sich wohl so? Wann und warum habe ich mich schon so gefühlt?

**Jury:** Im Schulalltag ergeben sich zahlreiche Möglichkeiten für die Schüler, Jury zu spielen. So z.B. beim Beurteilen fremder Zeichnungen, Geschichten, Vorträge oder bei Streitereien. Dabei lernen die Kinder, dass ihre Meinung bloss eine von vielen ist und sie befassen sich automatisch mit den Gefühlen der Mitschüler. Die Lehrperson hat hier die (anfänglich) schwierige Aufgabe, mit den Kindern zu üben, wie man konstruktive Kritik ausspricht und aufgrund von welchen Kriterien man sich ein Urteil bilden soll.

**Guter Rat:** Die Kinder stellen sich vor, als Pate für ein Baby ausgewählt worden zu sein. In dieser Rolle schreiben sie ihrem Patenkind einen Brief, der die besten Ratschläge fürs Leben enthalten soll. Diese Ratschläge ergeben sich aus den Antworten auf die Fragen: Was müsste das Baby wissen über das Leben? Worauf kommt es an, wenn man ganz klein ist? Worauf kommt es an, wenn man sechs / zehn Jahre alt ist? Wie kann es glücklich werden? Wie kann es mit anderen gut auskommen? Wie kann es mutig und selbstsicher werden? Wie kann es sich auf das Leben als Jugendlicher und noch später als Erwachsener vorbereiten? Was könnte es von mir lernen?

**Stark wie ein Bär:** Die Schüler sammeln zu zweit Ausdrücke wie 'stark wie ein Bär' oder 'stumm wie ein Fisch'. Die Ausdrücke werden im Plenum besprochen und die Schüler erzählen Beispiele, wann man sich so oder anders fühlen könnte. Abschliessend schreiben sie eine (erfundene oder wahre) Geschichte mit einem Titel aus der Ausdruckssammlung.

## 6. Kommunikation

Der Bereich 'Kommunikation' ist sehr umfassend und bietet sich besonders stark als lebenslangliches Lernfeld an. Deshalb ist es wichtig, dass damit früh begonnen wird. Im Vorschulalter ergeben sich bereits zahlreiche Möglichkeiten, das Zuhören und Fragenstellen sowie das Senden von Ich-Botschaften zu üben:

**Diskussionswürfel:** Auf einem Würfel oder auf Karten befinden sich verschiedene Zeichen wie eine Puppe, ein Fernseher, ein blauer Punkt, ein Apfel, eine Musiknote etc. Das Kind wirft den Würfel / zieht eine Karte und stellt eine Frage. Z.B. 'Welches ist dein Lieblingessen?', wenn der Apfel gewürfelt wird. Die angesprochene Person gibt eine Antwort, die mit 'Ich' beginnt und stellt die nächste Frage zum Thema 'Essen', bis alle Mitspieler ihre Meinung losgeworden sind. Dazu dürfen auch Warum-Fragen gestellt werden. Dann wird erneut gewürfelt / gezogen und über ein neues Thema diskutiert.

**Interview:** Der Erwachsene stellt dem Kind eine Frage zu einer persönlichen Vorliebe. (z.B. ‘Wohin möchtest du in die Ferien fahren?’) Daraus entwickelt sich ein Frage-Antwort-Spiel, wobei die Antwort des Kindes immer mit dem Wort ‘Ich’ beginnen muss. Mit der Zeit können die Rollen getauscht werden und das Kind wird zum Fragesteller.

**Ich-Kann-Lotto:** Auf einem A4-Blatt stehen in Kästchen 24 Fähigkeiten (z.B. „ich kann einen Kuchen backen“, „ich kann ein Lied auf dem Klavier spielen“, „ich kann 2h am Stück lesen“, etc.). Jedes Kind bewegt sich im Schulzimmer und sammelt Unterschriften von anderen Kindern, welche die jeweiligen Fähigkeiten bezeugen können, wobei es auf diese zusteuert und anspricht. Wer zuerst 10 Unterschriften besitzt, hat gewonnen (oder, wer alle Fähigkeiten zuordnen konnte).

Die Art und Weise, wie Erwachsene in Anwesenheit von Kindern miteinander reden, ist prägend für das Kommunikationsverhalten von Kindern. Im Alltag soll darauf geachtet werden, dass das Wort ‘man’ zugunsten von ‘ich’ so oft wie möglich vermieden wird und dass sich Gelegenheiten bieten, in denen das Kind das Zuhören üben kann.

## 7. Sich offenbaren

Offenheit schätzen und Vertrauen in eine Beziehung entwickeln sind hier die beiden wesentlichen Aspekte.

**Einen Blinden führen:** einem Kind werden die Augen verbunden, das andere führt es (im Schulzimmer, Pausenplatz, Wald, Turnhalle, ...). Danach können die Rollen getauscht werden. Diese Übung muss vor- und nachbesprochen werden (Gefahren, Erfahrung, Unerwartetes, Erlebnis).

**Nach hinten fallen:** Das Kind lässt sich nach hinten in die Arme eines anderen / einer Gruppe fallen und erfährt so im wörtlichen Sinn, dass es aufgefangen wird. Diese Übung muss mit der Gruppe seriös vorbereitet und –besprochen werden. Sie erfordert absolute Zuverlässigkeit.

**Freundschaften:** Es gibt unzählige Geschichten, in denen Freundschaften geprüft, gebrochen und wieder geschlossen werden. Sie können den Kindern als Vorlage für ihre eigenen Freundschaften dienen, wobei sie sich ihre eigenen Vorstellungen, Erwartungen und Handlungen innerhalb oder gegenüber Freundschaften überlegen müssen.

**Erfolge, Misserfolge und Ziele:** ‘Was hat sich in eurem Leben in letzter Zeit alles verändert und was bleibt gleich?’ Über diese Frage der Lehrperson wird zunächst im Plenum diskutiert. Darauf beantwortet jeder Schüler für sich die sechs folgenden Fragen:

1. Welcher Erfolg, den du in den letzten Jahren errungen hast, hat dir das beste Gefühl gegeben?
2. Was war dein grösster Misserfolg im letzten Jahr?
3. Schreib zweimal den Satz fertig: Ich glaube, dass ...
4. Wie möchtest du sein, wenn du erwachsen bist?
5. Wenn du ein ganzes Jahr Zeit hättest dich auf ein Ziel zu konzentrieren, um es zu erreichen: Welches Ziel würdest du wählen?
6. Schreibe drei Adjektive auf, wie dich deine Freunde beschreiben würden.

Anschliessend wählt jedes Kind einen Verbündeten und die Antworten werden ausgetauscht, wobei die Regel gilt, dass man später nicht weitererzählt, was man erfahren hat. Zum Schluss wird die Erfahrung im Plenum diskutiert: Welche Fragen waren schwer zu beantworten? Von wem habe ich etwas Wichtiges gehört? Fällt es mir schwer, die Informationen für mich zu behalten? Falls trotz der Regel eine Information weitergeht, kann dies wiederum als Anlass genommen werden, über den Wert des Vertrauens zu diskutieren.

## 8. Einsicht

Durch die Übungen in den Bereichen ‘Selbstwahrnehmung’, ‘Empathie’ und ‘Selbstakzeptanz’ werden die Kinder auf ihre eigenen und auf fremde Gefühle sensibilisiert. ‘Einsicht’ erlangt ein Mensch gemäss ‘Self Science Curriculum’ dann, wenn er bestimmte Muster im eigenen Gefühlsleben und den eigenen Reaktionen und bei anderen erkennen kann. Zur Vertiefung dieses Bewusstseins können die Schüler angehalten werden, folgende Sätze für sich zu ergänzen:

- Immer wenn ich mit jemandem Streit habe, fühle ich mich ....
- Immer wenn ich auf jemanden wütend bin, ...
- Immer wenn ich schlecht gelaunt bin, dann ...
- Immer wenn mir etwas gelingt, ...

## 9. Selbstakzeptanz

Eine sicherlich schwierige Aufgabe ist es, das Mass zu finden, um stolz zu sein und sich in einem positiven Licht zu sehen, ohne dass man überheblich wirkt. Im Zusammenhang mit dem EQ ist gemeint, dass eine Person eher optimistisch denkt und also die *günstige* Seite von Ereignissen sieht (halb volles, statt halb leeres Glas) und von einem *guten* Ausgang einer Sache ausgeht (positive Erwartungshaltung).

**Altersgerechte Herausforderungen:** Kinder sollen dazu angeregt werden, ihrem Können entsprechende Leistungen zu erbringen. Dies kann z.B. durch Ämtli geschehen. Danach soll die geleistete Arbeit besprochen werden, wobei wichtig ist, dass die Erwachsenen fair kritisieren, d.h. sich nicht mit jeder Leistung zufrieden geben, aber auch nicht zu viel verlangen.

**Spiel der Superlative:** Jemand nennt eine Tätigkeit, worauf eine Rangliste aufgestellt wird, wer diese in der Klasse am besten beherrscht. Ziel ist es, für jedes Kind eine Tätigkeit – und sei sie für die Schule auch noch so unbedeutend (z.B. Kuchen backen) – zu finden, die es von allen Schülern der Klasse am besten beherrscht.

**Wetten dass ...?:** Um zu beweisen, dass viele Kinder in der Lage sind, mehr zu leisten, als sie vielleicht selbst glauben, stellt jeder Mitspieler eine Wette auf. Diese kann eine einzige Aufgabe umfassen (z.B. ... dass ich es schaffe, heute mit niemandem Ärger zu bekommen?) oder sich über einige Tage verteilen (z.B. ... dass ich es schaffe, jeden Tag pünktlich in der Schule zu sein? Das Buch bis Ende Woche fertig zu lesen?) Wichtig ist, dass sich auch die Erwachsenen an diesem Spiel beteiligen und Wetten über sich formulieren und dass bei jeder Wette eine Konsequenz abgemacht wird, falls sie nicht erfüllt wird.

**Stärken/Schwächen kennen: besser / schlechter als ... :**

1. Jedes Kind schreibt etwas an die Wandtafel, das es letzte Woche besser konnte als andere.
2. In Fünfergruppen werden fünf Listen zusammengestellt mit neuen Tätigkeiten, wobei die Kinder ihre Namen so auf die Liste setzen, dass das Kind, welches die Tätigkeit am besten beherrscht, zuoberst steht. Die Lehrperson soll die Bedingung stellen, dass jedes Kind einmal zuoberst stehen muss. So werden auch Fähigkeiten wie 'still sitzen können' oder 'zuhören' eine Liste bekommen.

**Selbstbeurteilung:** Vor einer Prüfung werden die Schüler aufgefordert anzugeben, „wieviel Prozent der Aufgaben sie wohl korrekt beantworten könnten. Je nach Genauigkeit der Einschätzungen werden die Schüler mit Monopolygeld bezahlt. Wieviel Geld sie dazubekommen oder verlieren, richtet sich danach, wie genau sie ihren Erwartungen entsprachen, und nicht nach ihren tatsächlichen Leistungen. Mit dem angesammelten Geld können sich die Kinder Dinge 'kaufen' (z.B. ein Spiel im Sportunterricht oder ein Lied wünschen).

**Stärken und Schwächen bewusst machen:** Zwei Kinder (A und B), die sich gut mögen, sitzen sich gegenüber. A fragt B: „Bist du ein guter Koch?“ B antwortet mit „Ja“ oder „Nein“. A stellt so lange Fragen („Bist du ein guter Verlierer / Tröster / Rechner ...?“), bis B mit nein antwortet. Dann stellt B die Fragen an A. Anschliessend findet ein Gespräch zu zweit statt, wobei es darum geht, welche Antworten überrascht haben oder schwer gefallen sind und wie gut die eigene Beurteilung gelungen ist. Vorbereitung: gemeinsam viele Fragen sammeln.

**Lernbericht:** Am Ende eines Semesters schreiben die Schüler einen ausführlichen Bericht über ihr Lernverhalten. Dabei machen sie sich Gedanken über Erfolge, Misserfolge, Fortschritt, Motivation und Selbständigkeit.

## 10. Persönliche Verantwortung

**Lernvertrag:** die SuS schreiben einen persönlichen Lernvertrag, wobei sie ihre Lernziele und den Weg, wie sie diese erreichen wollen, aufschreiben. (z.B. täglich 15 Min. Voci lernen und 10 Min. 1x1 rechnen, einmal wöchentlich 1h lesen & 1 Zeichnung machen). Der Vertrag wird vom Schüler, den Eltern und der Lehrperson unterschrieben und Ende der Lernperiode besprochen: Welche Ziele konnten erreicht werden? Was sind die Auswirkungen davon? Wie viel Anstrengung hat das gekostet? Welche Ziele konnten nicht erreicht werden? Warum nicht? Konsequenzen? Unterstützung? Was kann in Zukunft besser gemacht werden?

**Ämtli:** praktisch in jeder Klasse werden Ämtli verteilt. Diese sollten mit Kriterien beschrieben sein (Aufgabe, Häufigkeit, erwartetes Resultat). Am Ende der Woche erhält das Kind von der Klasse (und von der LP) ein Feedback, wie gut das Ämtli ausgeführt wurde. Welche Erwartungen wurden erfüllt? Welche nicht? Was war schwierig? Was müsste in Zukunft beachtet werden?

**Einstiegsrunde plus:** wie unter Punkt 3 („Umgang mit Gefühlen“) beschrieben. Die eigenen Stimmungen werden in einer Art Tagebuch festgehalten und ev. Kommentiert. Dabei stellen sich Fragen wie: gibt es Muster in meiner Gefühlwelt? Gibt es Wochentage, an denen es mir besser/weniger gut geht? Wenn ja, warum? Etc.

## 11. Selbstsicherheit

Kinder sollen Selbstsicherheit entwickeln, ohne dass sie den Respekt vor anderen verlieren oder rücksichtslos handeln.

**Lerngruppenrat:** Am Anschlagbrett hängt während der ganzen Woche das Blatt ‚Lerngruppenrat‘. Kinder & Lehrpersonen tragen darauf mit einem Stichwort und mit ihrem Namen die Anliegen ein, die sie im nächsten Lerngruppenrat besprochen haben möchten. In diesem Rat werden zusammen Probleme besprochen und Lösungen gesucht, jeder kann offen und ehrlich sagen, was ihn stört, freut oder enttäuscht und es werden neue Projekte und Regeln bearbeitet. Aufeinander hören, mitmachen, einander ernst nehmen, andere Meinungen akzeptieren und dabei sein, auch wenn es nicht alle betrifft, gehören zu den Gesprächsregeln, die streng eingehalten werden müssen.

Das genaue Nachfragen der Lehrperson ist hier zentral: warum hat etwas Spass gemacht? Welche Gefühle wurden dabei geweckt? Was hat nicht geklappt? Warum genau nicht? Was können wir daraus lernen?

## 12. Gruppendynamik

Durch die Übungen im Bereich ‘Selbstakzeptanz’ wurden sich die Schüler ihrer eigenen Stärken und Schwächen und die ihrer Mitschüler bewusst. Dies ist die Voraussetzung, in Gruppenarbeiten kooperativ arbeiten zu können. Durch verschiedene Aufgaben, die in Gruppen gelöst werden sollen, werden die Schüler aufgefordert, sich zu überlegen, wann sie die Führung übernehmen und wann sie sich unterordnen sollen. Dies finden sie heraus, indem sie miteinander diskutieren, wer für welche Aufgabe besonders geeignet ist.

**Ein Klassenfest organisieren:** Wer macht die Planung? Wer schreibt die Einladungen? Wer organisiert die Musik? Wer kocht? Wer dekoriert? Wer informiert den Abwart?

**Gruppenvortrag:** Welches Thema wollen wir bearbeiten? Wie beschaffen wir uns das nötige Wissen (Material, Literatur, Medien, ...)? Wer kann gut lesen und zusammenfassen? Wer kann Zeichnungen oder Illustrationen für den Vortrag machen? Wer kann gut vor die Klasse stehen? Wer kann gut planen (Zeitmanagement)? Wer übernimmt die Gruppenführung?

Kriterien für die einzelnen Rollen definieren. Wer erfüllt welche Kriterien ehrlicherweise? Wie würde eine ideale und zielführende Rollenaufteilung aussehen?

### 13. Konfliktlösung

Die Konfliktlösung bezieht sich im Alter bis sechs Jahre vorwiegend auf Probleme zwischen *zwei* Personen. Das Kind soll erkennen, dass nicht seine Gefühle das Problem darstellen, sondern sein unangemessenes Verhalten.

Dabei soll das Kind lernen, in verschiedenen Schritten zur Lösung zu kommen:

**Problemlösungsstrategie:** Zuerst sollen die Emotionen hinter dem Konflikt geklärt werden, dann soll ein Ziel überlegt und verschiedene Lösungen dafür gesucht werden. Schliesslich wird dem Kind geholfen, *eine* Lösung auszuwählen.

Eine solche Strategie kann mit den Kindern anhand eines aktuellen oder fiktiven Konfliktes erarbeitet werden und folgendermassen aussehen:

1. Ich überlege mir genau, wie und warum es zum Konflikt kam.
2. Ich überlege mir, wie ich mich fühle und wie der andere oder die anderen, die am Konflikt beteiligt sind, sich fühlen.
3. Ich überlege mir mit allen am Konflikt beteiligten Personen so viele mögliche Lösungen wie möglich.
4. Ich überlege mir, welche Lösungen oder Kompromisse für mich o.k. wären.
5. Ich erkundige mich, welche Lösungen oder Kompromisse für die anderen möglich wären.
6. Ich handle die Lösung oder den Kompromiss so aus, dass alle beteiligten 'gewinnen'.

Da kleine Kinder durch Erfahrung lernen, Probleme zu lösen, sollen sie, wann immer möglich, dabei sein, wenn Probleme gelöst werden. Eine solche Möglichkeit bietet der Klassenrat.

**Klassenrat:** Wöchentliche Klassengespräche bieten Gelegenheiten, bei denen die Lehrperson ein Vorbild für Problemlösungsfähigkeiten sein kann.

**Brainstorming-Spiel:** Beim *Brainstorming-Spiel* entwickeln Kinder so viele Lösungen wie möglich für ein Problem und suchen dann die besten aus. Nachdrücklich soll es Kindern dabei helfen, sich Problemen mit grösserer Flexibilität und Kreativität zu nähern.

12

**Impulskontrolle:** Für die Impulskontrolle gib es ein auffallend plaziertes ‘Ampel-Poster’ mit sechs Schritten:

- |      |  |
|------|--|
| ROT  | 1. Halte an, beruhige dich und denke, bevor du handelst. |
| GELB | 2. Benenne das Problem und sag, wie du dich fühlst.      |
|      | 3. Setze ein positives Ziel.                             |
|      | 4. Denke an viele Lösungen.                              |
|      | 5. Bedenke im Voraus die Folgen.                         |
| GRÜN | 6. Geh los und probiere es mit dem besten Plan.          |

Die ‘Ampel’-Vorstellung wird regelmässig beschworen, wenn ein Kind beispielsweise im Begriff ist, wütend um sich zu schlagen, sich bei einer Kränkung beleidigt zurückzuziehen oder in Tränen auszubrechen, weil es gehänselt wird.

Die Wahl eines bestimmten Modells ist nicht entscheidend, aber die bewusste Entwicklung von Regeln macht die Kinder in Bezug auf Konflikte handlungsfähig.