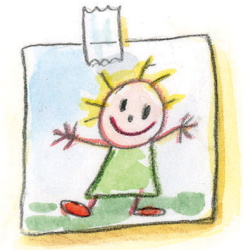
Glück in der Schule?!

Arbeitsmaterial zur Erstleser-Schulausgabe des Buchs „Ein Rucksack voller Glück“,
erschienen im Albarello Verlag GmbH, Haan, www.albarello.de
Text von Schulpsychologin Sigrid Müller, Illustrationen von Elke Broska
und Julia Volmert. Darf für nicht kommerzielle Zwecke kopiert werden.

Im Jahr 2007 wurde in einer Schule in Heidelberg erstmals das Unterrichtsfach Glück eingeführt und kommt seitdem in immer mehr Schulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz auf dem Stundenplan an.
Aufgabe war und ist es, Lebenskompetenz, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung zu fördern und diese auch im Schulalltag zu realisieren. Dabei geht es nicht um das große, einmalige Glück, sondern darum, innerlich stabil zu sein und sich das Glück im Alltag bewusst zu machen, indem man die Kinder auch für kleine Dinge sensibilisiert.
Auf diesem Grundgedanken basiert auch das Buch „Ein Rucksack voller Glück“ von Volmert und Broska, welches in der vorliegenden Form speziell zur Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen von Kindern in der Grundschule bearbeitet wurde.
Da Kinder gerade im Alter von ca. fünf bis neun Jahren die Fähigkeit zu einer differenzierten und subjektiven Perspektivenübernahme entwickeln, ist es von großer Bedeutung, sie in dieser Zeit dabei verantwortungsvoll und kompetent zu leiten und zu unterstützen.
Die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme ist eine grundlegende Voraussetzung zum Verständnis von Verhaltensweisen, verschiedenen Standpunkten, Gedanken und Emotionen anderer und beeinflusst somit Kompetenzen wie Empathie, prosoziales Verhalten, moralische Entwicklung oder das Lösen von zwischenmenschlichen Problemsituationen.
Diese sozial-emotionalen Kompetenzen beeinflussen die Entwicklung eines Kindes in vielerlei Bereichen. Kinder mit guten Fähigkeiten in der Konfliktlösung greifen in heftigen Auseinandersetzungen mit größerer Wahrscheinlichkeit nicht zur Gewalt, weil sie ihr Selbstwertgefühl nicht auf Kosten von anderen stabilisieren müssen.
Das Fördern von sozial-emotionalen Kompetenzen bei Kindern zur Stärkung ihrer Konfliktfähigkeit hat sich deshalb als ein elementarer Bestandteil in der Gewaltprävention herausgestellt. In zufriedenstellenden sozialen Beziehungen lernen Kinder leichter und können Selbstwirksamkeit erleben.
Sozial-emotionale Kompetenzen wirken sich auf den schulischen Erfolg eines Kindes aus und beeinflussen auch dadurch vielfältig seinen Lebensweg.



Einsatz im Unterricht

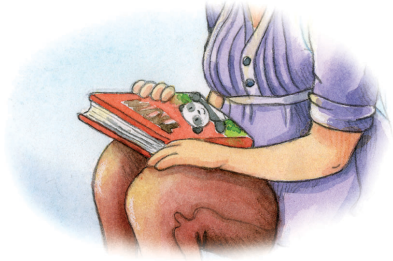
Arbeitsmaterial zur Erstleser-Schulausgabe des Buchs „Ein Rucksack voller Glück“,
erschienen im Albarello Verlag GmbH, Haan, www.albarello.de
Text von Schulpsychologin Sigrid Müller, Illustrationen von Elke Broska
und Julia Volmert. Darf für nicht kommerzielle Zwecke kopiert werden.

Kinder erleben es als bereichernd und entlastend, wenn über Themen gesprochen wird, die einerseits ihren Alltag bestimmen, über die sie andererseits aber weder mit Freunden noch in der Familie sprechen (können). Dieses positive Erleben basiert jedoch auf einer einfühlsamen, wertschätzenden und akzeptierenden Atmosphäre, welche den Grundstein für einen respektvollen Umgang miteinander legt. Insbesondere vor und während der Besprechung von persönlichen Gefühlen sollte von der Lehrkraft explizit auf die Einhaltung der Gesprächsregeln in der Klasse hingewiesen und dann auch geachtet werden. Sollte es vorkommen, dass Kinder in einem Klassengespräch über seelische Nöte oder Erlebnisse berichten, die für sie selbst und für die Gruppe belastend sein können (z. B. über Gewalt oder Vernachlässigung), ist es wichtig, dass die Klassenleitung empathisch reagiert, jedoch die detaillierte Berichterstattung im Gesprächskreis stoppt und dem Kind ein Gesprächsangebot außerhalb des Unterrichts macht.
Für die Bearbeitung dieses Buches mit Ihrer Lerngruppe möchte ich Ihnen folgende Schritte empfehlen und Ideen anbieten, die auf den nächsten Seiten noch weiter erläutert werden:

1. Lesen und Reflektieren
2. Überlegungen zu schwer und leicht
3. Darstellung des eigenen Glücksrucksacks
4. Emotionen ausdrücken und erkennen
5. Den Rucksack leichter machen

Auch wenn es vielleicht aufwendig erscheint und sich – im Sinne dieses Buches – schwer anfühlt, möchte ich Sie dazu ermutigen, sich und Ihrer Lerngruppe ausreichend Zeit und Raum für diese Themen zu geben, die uns alle ein Leben lang begleiten. Dieser Aufwand wird sich lohnen, besonders wenn der Umgang mit dem Glück nicht als Projekt betrachtet wird, welches mit der Bearbeitung des Buches abgeschlossen ist, sondern als Prinzip in Ihrer Schule weiterlebt und so nachhaltig zur Erleichterung des Schul-Glücksrucksacks beiträgt.

Sigrid Müller – Schulpsychologin



1. Lesen und Reflektieren

Arbeitsmaterial zur Erstleser-Schulausgabe des Buchs „Ein Rucksack voller Glück“,
erschienen im Albarello Verlag GmbH, Haan, www.albarello.de
Text von Schulpsychologin Sigrid Müller, Illustrationen von Elke Broska
und Julia Volmert. Darf für nicht kommerzielle Zwecke kopiert werden.

Schon während des gemeinsamen Lesens bieten sich verschiedene Themenseiten dafür an, die Kinder nach ihren eigenen Erfahrungen in bestimmten Situationen zu befragen, um sie für die Geschichte zu erwärmen und persönlich anzusprechen.

Themenseiten:

- Seite 2 - 3 / Küche 1 - Umgang mit Enttäuschungen:
  Etwas, worauf du dich schon sehr gefreut hattest, fiel aus.

- Seite 18 - 21 / Bausteinturm - Umgang mit Ärgern/Mobbing:
  Jemand sagt gemeine Dinge über dich.
  Du hörst, wie jemand gemeine Dinge zu einem anderen Kind sagt.

- Seite 23-24 / Klettergerüst - Umgang mit Trauer anderer:
  Du siehst ein Kind das weint.

- Seite 28 - 31 / Bobbycar - Umgang mit Neid:
  Jemand spielt mit etwas, was du auch haben willst.

Fragen zu persönlichen Erfahrungen:

- Ist dir so etwas auch schon passiert?

- Wie war das für dich? Was hast du gefühlt?

- Was hast du dann gemacht?

- Wer/was hat dir geholfen?

(Wenn niemand/nichts geholfen hat: Was hätte dir geholfen? Was hättest du machen können? Wer von euch hat dazu auch noch eine Idee?)

2. Überlegungen zu schwer und leicht

Arbeitsmaterial zur Erstleser-Schulausgabe des Buchs „Ein Rucksack voller Glück“,
erschienen im Albarello Verlag GmbH, Haan, www.albarello.de
Text von Schulpsychologin Sigrid Müller, Illustrationen von Elke Broska
und Julia Volmert. Darf für nicht kommerzielle Zwecke kopiert werden.

Die „Tipps für deinen Rucksack“-Beispiele (Seiten 40 u. 41) sollten für die Überlegungen, was einen Glücksrucksack schwer und was ihn leicht machen kann, genutzt werden.

- Wechseln Sie bei den Besprechungen schwere und leichte Dinge ab.
- Lassen Sie die Kinder Beispiele aus ihrem Leben berichten und regen Sie dazu an, möglichst unterschiedliche Situationen zu einem Thema zu finden.
- Sagen Sie den Kindern, dass es noch viele andere Dinge gibt, die einen Glücksrucksack schwer oder leicht machen können, die aber nicht bei den Beispielen dabei sind. Wem fällt dazu etwas ein?
- Besprechen Sie, dass es auch Dinge gibt, die Menschen unterschiedlich empfinden und dass das ganz normal und gut so ist. Die einen sind glücklich, wenn sie singen, andere finden das doof. Finden die Kinder noch mehr solcher Beispiele?

3. Darstellung des eigenen Glückrucksacks

Arbeitsmaterial zur Erstleser-Schulausgabe des Buchs „Ein Rucksack voller Glück“,
erschienen im Albarello Verlag GmbH, Haan, www.albarello.de
Text von Schulpsychologin Sigrid Müller, Illustrationen von Elke Broska
und Julia Volmert. Darf für nicht kommerzielle Zwecke kopiert werden.

Für diese Aufgabe benötigen die Kinder ausreichend viel Zeit. Zunächst einmal sollte in Ruhe überlegt werden können, was alles im eigenen Glücksrucksack drin ist. Wichtig ist hierbei, dass materielle Besitztümer eher nur am Rande erwähnt werden und der Fokus hauptsächlich auf die schönen Dinge des Lebens gerichtet wird, die den Kindern oft gar nicht so bewusst sind. Achten Sie darauf, dass jedes Kind für seinen Glücksrucksack einige Dinge benennen kann, die leicht sind (auch wenn es für manche Kinder nicht einfach sein wird, diese zu finden). Schweres kann, muss aber nicht drin sein.

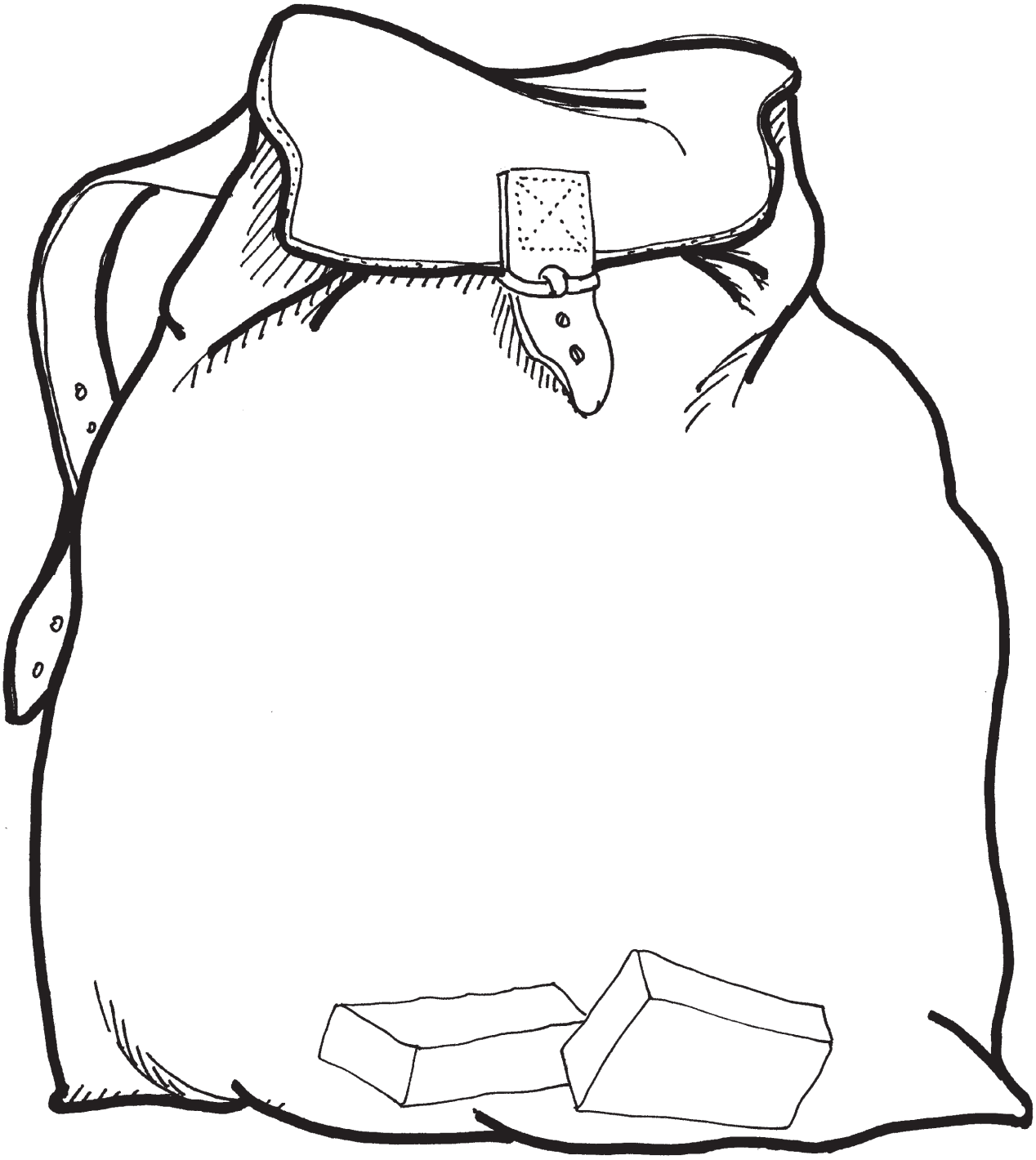
In der Lerngruppe können auch Ideen gesammelt werden, wie man diese Inhalte darstellen kann, wobei es abschließend jedem Kind selbst überlassen werden sollte, welche Methode es für seinen Rucksack auswählt:

- Schreibe ich das Thema als Worte hinein?
- Kann ich das Thema malen? Ein Symbol für dieses Thema finden?
- Welche Farbe passt zu dem Thema?
- Wie groß ist es?

Unterstützen Sie die Kinder während der Bearbeitungszeit bei der Umsetzung. Die Darstellungen können abschließend der Lerngruppe (freiwillig) vorgestellt werden.

Was macht einen Glücksrucksack schwer?

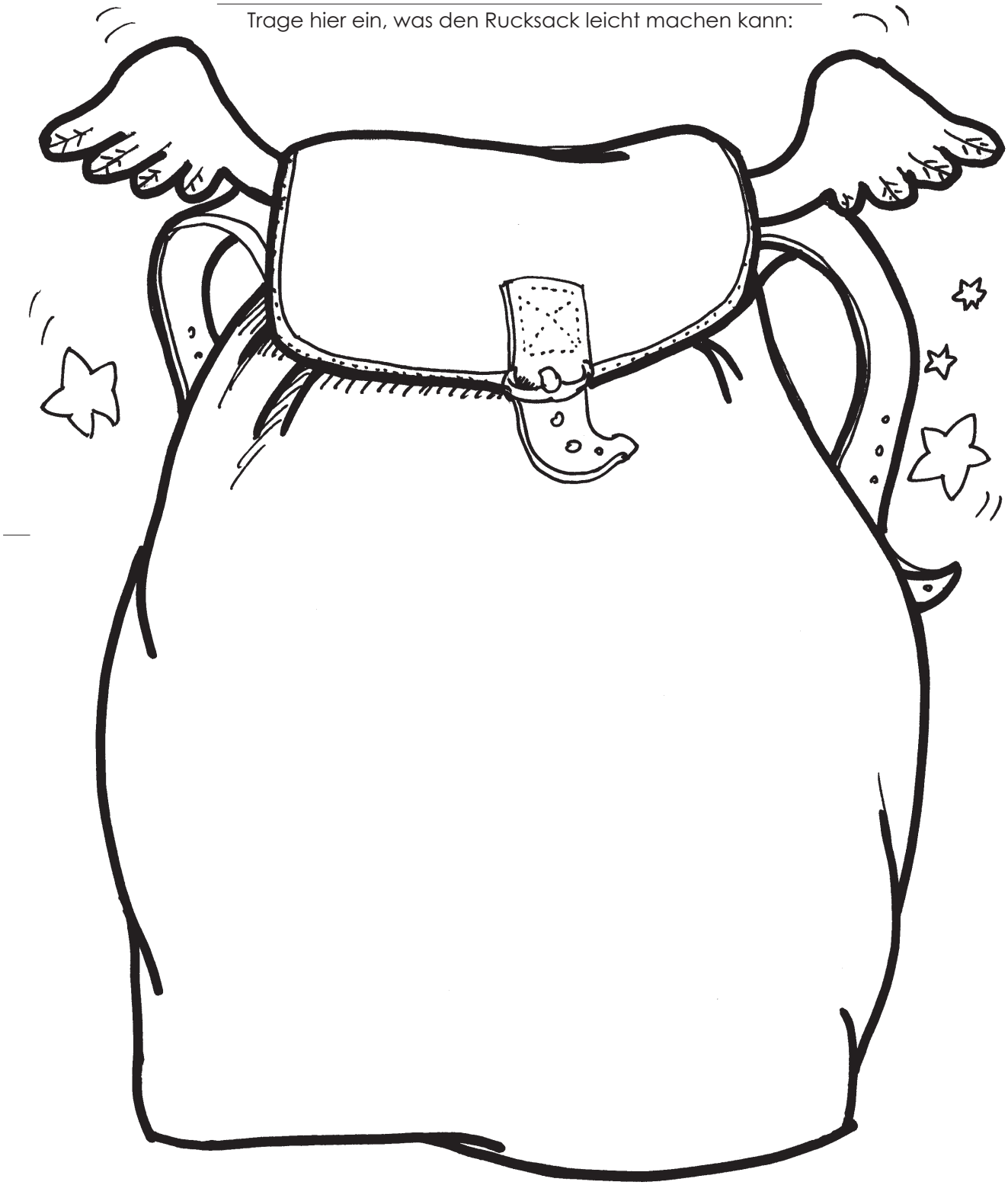
Trage hier ein, was den Rucksack schwer machen kann:



© Albarello Verlag GmbH, Haan
Arbeitsblatt zu dem Buch „Ein Rucksack voller Glück" von Julia Volmert, ISBN 978-3-86559-090-9
Darf für nicht kommerzielle Zwecke kopiert werden.

Was macht einen Glücksrucksack leicht?

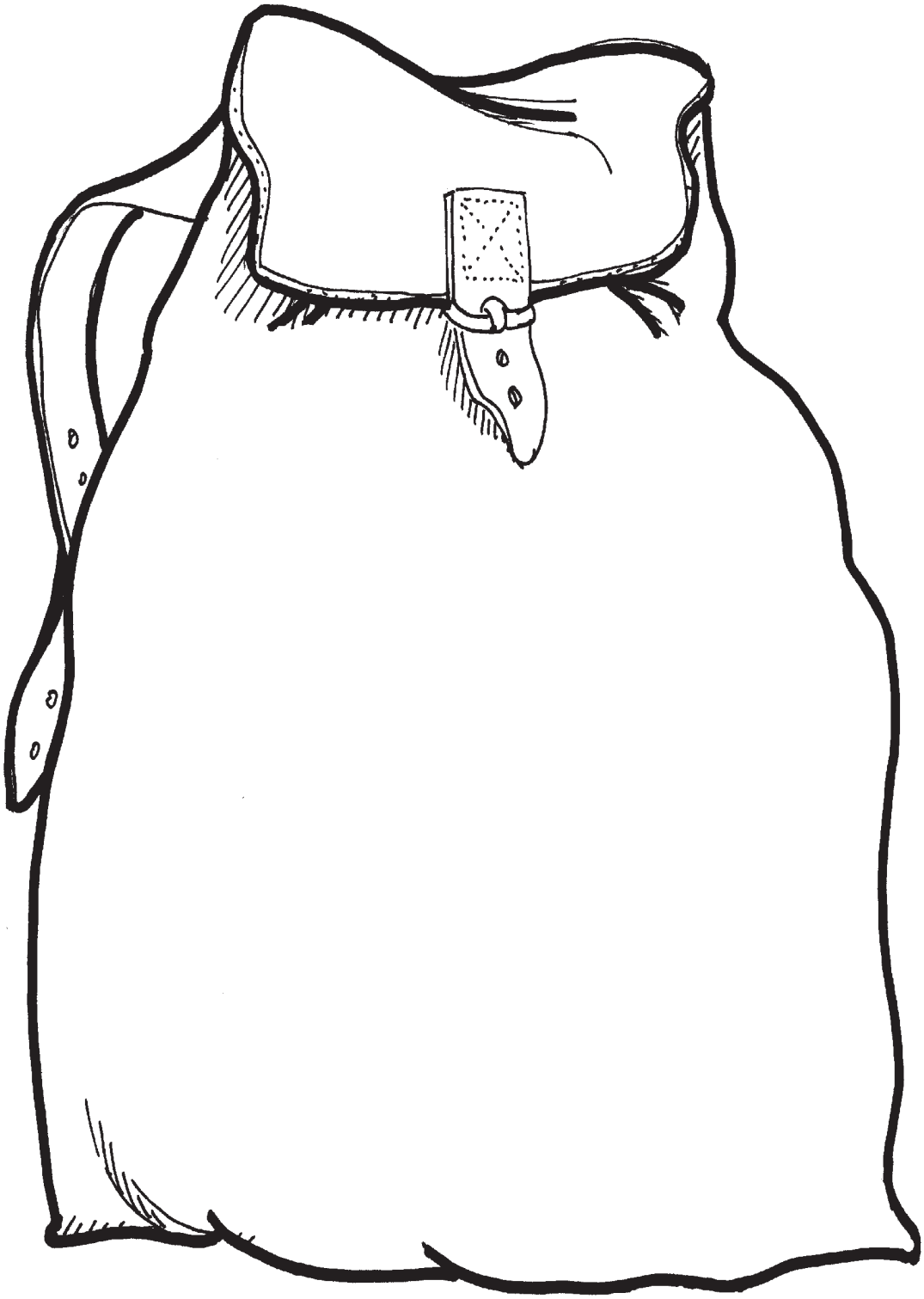
Trage hier ein, was den Rucksack leicht machen kann:



© Albarello Verlag GmbH, Haan
Arbeitsblatt zu dem Buch „Ein Rucksack voller Glück" von Julia Volmert, ISBN 978-3-86559-090-9
Darf für nicht kommerzielle Zwecke kopiert werden.

Wie sieht dein Glücksrucksack gerade aus?

Trage hier ein, wie dein Rucksack aussieht:



© Albarello Verlag GmbH, Haan
Arbeitsblatt zu dem Buch „Ein Rucksack voller Glück" von Julia Volmert, ISBN 978-3-86559-090-9
Darf für nicht kommerzielle Zwecke kopiert werden.

4. Emotionen ausdrücken und erkennen

Arbeitsmaterial zur Erstleser-Schulausgabe des Buchs „Ein Rucksack voller Glück“,
erschienen im Albarello Verlag GmbH, Haan, www.albarello.de
Text von Schulpsychologin Sigrid Müller, Illustrationen von Elke Broska
und Julia Volmert. Darf für nicht kommerzielle Zwecke kopiert werden.

Dieser Schritt kann mit Seite 10 - 13 / Im Park eingeleitet werden. Hier kann man die Glücksrucksäcke sehen, aber in der Realität sind die ja unsichtbar …
Kann man trotzdem erkennen, wie es den anderen geht? Lassen Sie die Kinder einen großen Kreis im Klassenraum bilden (hinstellen), in dem jedes Kind ausreichend Platz, hat sich ein wenig zu bewegen und alle anderen gut sehen kann.

- Woran können wir erkennen, wie es dir geht?
- Wie sieht dein Gesicht aus, wenn du … bist? (… = eine Emotion benennen) Was macht deine Stirn? Wie guckst du?
- Wie ist dann deine Körperhaltung? Rücken, Arme …
- Wie ist dann dein Gang?

Wählen Sie einige Kinder aus, die vormachen möchten, wie sie dann aussehen. Die anderen sollen das genau beobachten. Besprechen Sie mit den Kindern, ob es etwas gibt, was bei allen gleich ist, und dass es Unterschiede gibt, wie Menschen ihre Gefühle ausdrücken. Hierzu könnte man die Kinder Bilder (auch in anderen Büchern) suchen lassen, die man gemeinsam bespricht.

5. Den Rucksack leichter machen

Arbeitsmaterial zur Erstleser-Schulausgabe des Buchs „Ein Rucksack voller Glück“,
erschienen im Albarello Verlag GmbH, Haan, www.albarello.de
Text von Schulpsychologin Sigrid Müller, Illustrationen von Elke Broska
und Julia Volmert. Darf für nicht kommerzielle Zwecke kopiert werden.

Besprechen Sie mit den Kindern, dass sich der Inhalt und das Gewicht des Glücksrucksacks ständig verändern, weil sich ja auch in unserem Leben ständig etwas verändert. Und genauso, wie wir auch einige Dinge in unserem Leben verändern können, können wir auch das Gewicht des Rucksacks verändern. Manchmal kann man das mit Handlungen erreichen, manchmal reichen dafür sogar schon Worte/Gedanken.
Lassen Sie die Kinder die Beispiele im Buch suchen, bei denen sich das Gewicht des Rucksacks geändert hat, und besprechen Sie mit der Klasse, wie das da funktioniert hat.

- Wer kann eigene Beispiele dafür nennen, wie sich Gefühle geändert haben?

- Hast du es schon mal geschafft, schlechte Gefühle/Gedanken besser zu machen, und wie hast du das gemacht?

- Was kann ich alles machen, wenn es mir schlecht geht, damit ich mich wieder besser fühle?

- Wie kann ich anderen Menschen helfen, damit diese sich besser fühlen?

- Denke dir (a) eine Situation aus, die nicht so schön ist, und überlege dir (b),wie du sie ändern könntest. Z. B. (a) Ich bin traurig, weil es regnet => (b) Ich ziehe meine Regensachen an und springe in die Pfützen.

- Wenn du ein Glückstagebuch führen möchtest, kannst du die Kopiervorlage dafür nutzen. Was hat dir heute gefallen?

Mein Glückstagebuch

Das war heute besonders schön:

Datum

Seite

© Albarello Verlag GmbH, Haan
Arbeitsblatt zu dem Buch „Ein Rucksack voller Glück" von Julia Volmert, ISBN 978-3-86559-090-9
Darf für nicht kommerzielle Zwecke kopiert werden.