

Sandra Puls

Selbstwertgefühl von Kindern stärken

Einfache Übungen für Grundschüler
mit und ohne Lernschwäche

CARE ■ LINE®

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Das Selbstkonzept stärken	5
Selbstwahrnehmung	6
Übung: Fantasiereise	7
Übung: Die Steinkiste	7
Übung: Wetterraten	8
Übung: Der starke Stern	8
Übung: Gefühls Gesicht	9
Übung: Mein wunder Punkt	9
Übung: Wer fehlt?	10
Übung: Gefühlskörper	10
Übung: Gefühlspantomime	11
Übung: Spiegelbild	11
Selbstakzeptanz	12
Übung: Mein Poster	13
Übung: Ich kenne ein Kind, das	13
Übung: Schulgespenst	14
Übung: Ich bin wütend auf	14
Übung: Zauberei	15
Übung: Zaubereinkauf	15
Übung: Meine starke Seite	16
Übung: Schiff im Sturm	16
Soziale Kompetenz fördern	17
Konfliktbewältigung	18
Übung: Im Unterricht	19
Übung: Die verbale Attacke	19
Übung: Positive Rückmeldung	20
Übung: Stresspolizei	20
Übung: Klassenarbeit	21
Übung: Müllabfuhr	21
Interaktionsfähigkeit	22
Übung: Interview	23
Übung: Blindgang	23
Übung: Du und ich	24
Übung: Körpertwist	24
Übung: Stopptanz	25
Mit dem LRS-Gespenst leben	27
Übung: Such das Gespenst in dir	28
Übung: Du bist der Boss!	28
Übung: Gib dem Gespenst Futter!	29
Übung: Wer bist du?	29
Übung: Meine Beruhigungsformel	30
Anhang: Arbeitsblätter und Kopiervorlagen	31

Vorwort

Liebe Lehrerin, lieber Lehrer,

LRS ist für die betroffenen Kinder auf einer ganz anderen Ebene belastend als für die Eltern. Die Ebene des Schulerfolgs ist für Eltern die größte Sorge. Das Kind jedoch leidet durch seine Schwäche unter erheblichen Selbstwertzweifeln. Die nächsten Jahre in der Schule kann ein Kind noch nicht überblicken. Es fühlt sich schon jetzt unfähig, denn es übt und bemüht sich mit nur geringem oder gar keinem Erfolg. Es hat Schuldgefühle, die Eltern immer wieder zu enttäuschen.

Das Selbstwertgefühl von LRS-Kindern ist oft stark geschädigt. Viele fühlen sich einsam, verspottet und wenig anerkannt. Sie glauben zu dumm zu sein und bekommen dafür im Alltag immer wieder die Bestätigung. Nicht nur im Fach Deutsch sind die Leistungen schwach, sondern auch andere Fächer sind mit betroffen. Vor allem aber die gestörte Selbsteinschätzung der Kinder führt zu einer Sich-selbst-erfüllenden-Prophezeiung. Durch den mangelnden Glauben an sich selbst können die Kinder kaum genug Motivation entwickeln, um sich konsequent mit ihrer Schwäche auseinander zu setzen. Ihre Leistung nimmt stetig ab oder verbessert sich auch durch noch so viel Üben einfach nicht. Dies bestätigt die Kinder in ihrem Glauben, dumm zu sein.

In diesem Buch geht es um das Erlernen von Kompensationsstrategien der LRS durch individuelle Stärken. Es wurden Übungen zusammengestellt zu verschiedenen psychoemotionalen Prozessen, mit denen LRS-Kinder regelmäßig und in unterschiedlicher Ausprägung konfrontiert werden. Im Mittelpunkt der Übungen steht die Stärkung der psychoemotionalen Kompetenzen.

LRS-Kinder können die verschiedensten Sekundärsymptome aufweisen, die sowohl die Förderung verzögern, als auch blockieren

können. Die massive psychoemotionale Labilität und ein vermindertes Selbstwertgefühl, führen diese Kinder häufig in einen Teufelskreis aus negativen Rückmeldungen durch die Umwelt.

Die folgenden Übungseinheiten eignen sich am besten für den Förderverlauf einer LRS-Betreuung in der Schule, der LRS-Förderung in Instituten oder zu Hause. Innerhalb der Übungen wird der Übungsleiter mit „Förderkraft“ benannt. Damit sind sowohl Lehrer, als auch spezifische LRS-Therapeuten, aber auch die Eltern gemeint. Eben alle, die zur Regulierung der psychoemotionalen Befindlichkeit beisteuern wollen.

Die Übungen bestehen aus Rollenspielen, Einzel- und Gruppenarbeit, Gesprächen, Reflexionen und Gruppenspielen. Auch Körperarbeit und Entspannung werden integriert. Der empfohlene Altersbereich reicht von 6 bis 14 Jahren. Die Übungseinheiten haben einen unterschiedlichen Zeitaufwand, von fünf Minuten bis zu etwa einer Stunde. Die Teilnehmerzahl ist nicht ausschlaggebend, dennoch wird eine Kleingruppe von zwei bis höchstens acht Kindern für die psychoemotionale Begleitung empfohlen. Das entsprechende Material wird jeweils angegeben.

Wenn die Übungen ausschließlich mit LRS-Kindern genutzt werden, sollte darauf geachtet werden, dass die Schwäche des Einzelnen nicht bei der Lösung der Übung im Weg steht. Manche Kinder können die Aufgaben und Texte nicht für sich verständlich lesen. Die Förderkraft sollte in diesem Fall die Fragen im Anhang laut vorlesen und jedes Kind beantwortet sie für sich.

Viel Erfolg beim Einsatz der Übungen und viel Selbstwertgewinn für Ihre Schüler wünscht

Sandra Puls

Das Selbstkonzept stärken

Um sich emotional altersgerecht entwickeln zu können, ist das Sich-wertschätzen-Können sowie das Sich-selbst-Akzeptieren eine wesentliche Voraussetzung. LRS-Kinder leiden oft an einer verzerrten Selbstwahrnehmung, aus der sich wiederum ein verzerrtes Selbstbild ergibt. Diese Kinder haben große Probleme damit, positive Seiten an sich zu sehen. Sie wissen oft nicht, auf was sie stolz sein können.

Die Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls durch Erfolgserlebnisse ist für eine erfolgreiche Förderung von zentraler Bedeutung. Dabei spielen die Würdigung erreichter Teilziele, sowie die Förderung der individuellen Fähigkeiten und Interessen des Kindes eine wichtige Rolle. Nur durch die Wiederherstellung des Vertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit können die Kinder zu motiviertem und engagiertem Lernen geführt werden.

Die folgenden Übungen sollen speziell dem Aufbau eines positiven Selbstkonzepts dienen. Dies setzt sich zusammen aus Selbstwahrnehmung und Selbstak-

zeptanz. Nur ein stabiles Selbstkonzept kann zum Abbau von Misserfolgserwartungen und Versagensängsten führen. Die psychische Stabilisierung des Kindes wird durch alternative Einstellungs- und Handlungsmuster gegenüber dem eigenen Selbstwert erreicht, wodurch ein positives Selbstwertgefühl aufgebaut wird. Damit ist die Voraussetzung für eine gesunde Lernmotivation geschaffen.

Diese Übungen können nicht nur bei LRS-Kindern, sondern bei allen Kindern mit einem schwachen Selbstbewusstsein eingesetzt werden. Das Selbstkonzept von vielen Kindern, die mit den unterschiedlichsten Wahrnehmungsschwächen zu kämpfen haben, ist oft verzerrt. Das gilt auch für ADHS-Kinder, die mit ihrem mitunter schwierigen und auffälligen Verhalten auf Ablehnung stoßen. Diese Kinder haben einen besonderen Leidensdruck. Die folgenden Übungen können eine hilfreiche Ergänzung zu ihrer angedachten Behandlung sein.

Selbstwahrnehmung

In diesem Übungsteil erfahren die Kinder, dass sich ihre Persönlichkeit nicht nur über ihre Schulleistungen definiert. Sie entdecken hier ihre individuellen Stärken und lernen ihre kreativen, sozialen und sportlichen Fähigkeiten besser wahrzunehmen, zu verbalisieren und für sich anzunehmen.

Die Übungen „Gefühls Gesicht“ und „Spiegelbild“ zielen auf eine besondere Stärkung der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Nur wer sich selbst und den anderen in seiner Ausdrucksweise versteht, kann sich und auch dem anderen selbstsicher begegnen. Dabei stärkt die Übung „Spiegelbild“ zusätzlich das Zusammengehörigkeitsgefühl und die gegenseitige Rücksichtnahme.

„Wer fehlt“ ist ein Spiel, bei dem die Beachtung der anderen im Vordergrund steht. Die Förderkraft sollte darauf achten, dass in einer größeren Gruppe ein einzelnes Kind nicht immer wieder zu spät erkannt wird. Dieses „unscheinbare“ Kind sollte bei der Reflexion unbedingt eine positive Anmerkung bekommen.

Auch die Übung „Die Steinkiste“ kann einem Kind seinen Stellenwert in der Gruppe deut-

lich machen. Eventuell gekränkte Erwartungshaltungen müssen in der Reflexion besprochen werden.

Das Spiel „Weterraten“ geht tiefer in die Körperarbeit. Hier soll sowohl ein körperlicher Kontakt hergestellt, als auch mit eigenem emotionalen Empfinden gesteuert werden. Das gegenseitige Erspüren von Gefühlen steht hier im Vordergrund.

Die beiden Übungen „Gefühlskörper“ und „Gefühlsphantomime“ sollen den Kindern gute und auch schlechte Gefühle bewusst machen. Die schlechten Gefühle müssen dabei unbedingt als legitim bewertet werden. Bei der „Gefühlsphantomime“ wird zusätzlich das Zusammengehörigkeitsgefühl und die gegenseitige Rücksichtnahme angesprochen.

In der Übung „Mein wunder Punkt“ werden die Kinder mit ihren Verletzlichkeiten angesprochen. Hier bietet es sich an, eine positive Übung (z. B. die Fantasiereise) anzuschließen.

„Der starke Stern“ soll den Kindern ihre besonderen Fähigkeiten und Ressourcen aufzeigen, ebenso die „Fantasiereise“, in der die eignen Fähigkeiten aufgespürt werden.

FANTASIEREISE

ca. 30–45 Minuten

- Lernziel:** Aufspüren eigener Fähigkeiten, Entspannung
Alter: ab 6 Jahren
Gruppengröße: egal
Material: Arbeitsblatt „Fantasiereise“ (Anhang S. 35), Decken, Matten, Kissen, gegebenenfalls handflächengroßer Stein für jedes Kind, Stifte

Anleitung:

Die Lehrkraft liest langsam und mit Pausen (...) die Geschichte vor. Anschließend werden die Fragen zur Reflexion besprochen. Wenn ein Kind nicht über seine Erlebnisse sprechen möchte, muss es das nicht. Vielleicht kann dieses Kind jedoch benennen, was passieren würde, wenn es das doch tun würde. Wenn es zur Gruppe passt, kann jedes Kind noch einen Stein bekommen. Dieser kann mit Wasserfarben oder Filzstiften bemalt werden.

Reflexion:

Wie ging es dir in dem Wald? Wie wirkte der Zauberer auf dich? Welche Begabung hat er dir geschenkt? Wie ging es dir damit? Welche Farbe hat dein Stein? Was glaubst du, wie er dir helfen kann? Weißt du schon, wann du ihn ausprobierst?

DIE STEINKISTE

5 Minuten

- Lernziel:** Förderung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
Alter: ab 6 Jahren
Gruppengröße: mindestens 2 Kinder
Materialien: DIN-A3-Zeichenblatt, Wachsmalstifte, Meditationsmusik

Anleitung:

Die Förderkraft gibt folgende Instruktion: „Du hast die Augen geschlossen und atmest ruhig ein und aus. Stell dir vor, alle Kinder in unserer Gruppe verwandeln sich in Steine, die in einer Kiste liegen. Male jeden einzelnen aus der Gruppe als Stein.“ Während des Malens wird leise Meditationsmusik gespielt. Sind alle Bilder fertig, schaut die Gruppe sie gemeinsam an und bespricht, wer wie aussieht und wo jeder in der Kiste liegt.

Reflexion:

Wie hast du dich selbst als Stein gezeichnet (Farbe/Form/Größe)? Wie geht es dir als Stein? Wo in der Kiste liegst du (Position)? Wie geht es dir da, wo du liegst? Wie sehen die anderen Steine aus (Vergleich)? Welche Steine sind in deiner Nähe (Bezugsperson)? Hast du jemanden vergessen? Hast du die Förderkraft auch gemalt?

MEINE STARKE SEITE

ca. 20 Minuten

Lernziel: Eigene Stärken erkennen, Legitimierung zum Aussprechen der eigenen Stärken erfahren

Alter: ab 8 Jahren

Gruppengröße: egal

Material: Arbeitsblatt „Meine starke Seite“ (Anhang S. 36), Stifte

Anleitung:

Die Förderkraft spricht mit den Kindern über ihre starken Seiten. Dabei soll klar werden, dass jeder Mensch auch viele Stärken besitzt, die wir oft gar nicht kennen oder über die wir nicht sprechen möchten. Die Kinder sollen sich nun ihrer starken Seite bewusst werden und diese auf dem Arbeitsblatt notieren. Auch Kleinigkeiten dürfen gerne genannt werden. Die Lehrkraft kann mit Beispielen unterstützen (Ich bin gut in ..., Mit mir kann man gut ..., Ich habe ...) Jedes Kind sollte dazu ermutigt werden, mindestens zwei Stärken zu nennen. Die Förderkraft kann mithilfe der anderen Kinder auch selbstbeobachtete Stärken zu Kindern nennen, die große Schwierigkeiten haben, sich positiv darzustellen. Die Ergebnisse des Arbeitsblattes werden von jedem einzeln genannt.

Reflexion:

Warum ist es so schwer, sich positiv darzustellen? Was könnte passieren, wenn wir das öfter machen würden? Wie geht es anderen damit, wenn sich jemand seiner Stärken bewusst ist und sie auch ausspricht? Was wünschen wir uns für uns selbst?

SCHIFF IM STURM

ca. 50 Minuten

Lernziel: Hineinspüren in die eigenen Kräfte

Alter: ab 6 Jahren

Gruppengröße: egal

Material: Papier und Stifte

Anleitung:

Die Kinder stellen (oder setzen) sich in einen Kreis und schließen die Augen. Die Förderkraft beginnt mit folgenden Instruktionen:

Stell dir vor, du bist ein kleines Schiff auf dem Meer. Die Wellen sind hoch, denn es wütet ein furchtbarer Sturm. Der Regen peitscht dir auf die Planken. Der Wind rüttelt an jeder deiner Schrauben. Die hohen Wellen schlagen auf dein Deck. Du drohst aber nicht unterzugehen. Du hältst dem Unwetter stand. Der Sturm wird stark wie ein Orkan. Du hältst stand. Die Wellen türmen sich über dir auf. Aber du bist stärker. Es ist anstrengend dem Unwetter zu widerstehen, aber du bist dir gewiss, dass dir nichts etwas anhaben kann. Du bist stärker ...

Im Anschluss daran, soll jeder sich als Schiff im Sturm malen.

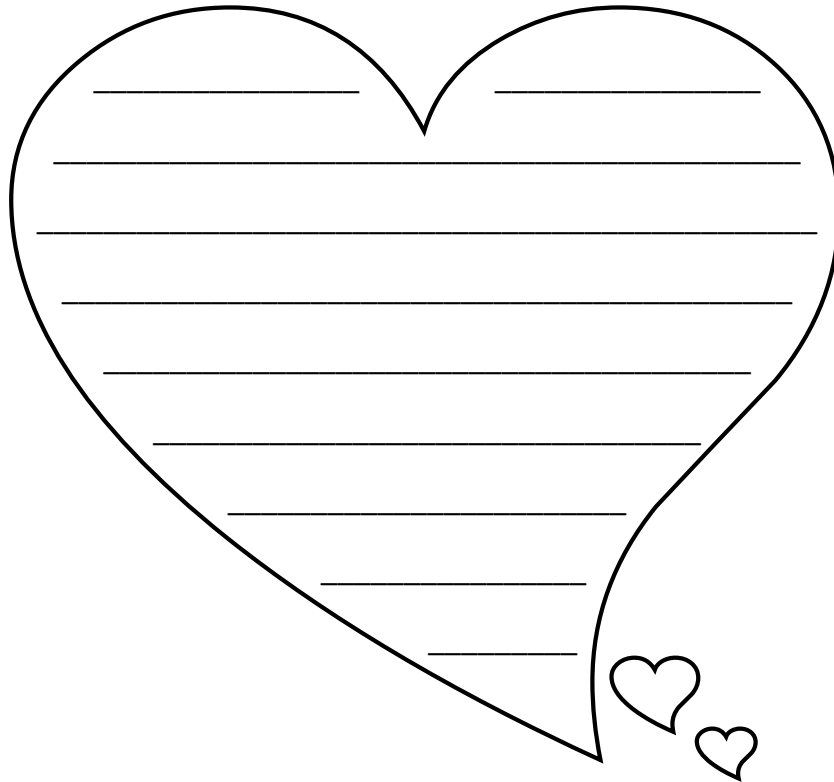
Reflexion:

Wie ging es dir im Sturm? Wie hat es sich angefühlt, so stark zu sein?

MEINE STARKE SEITE

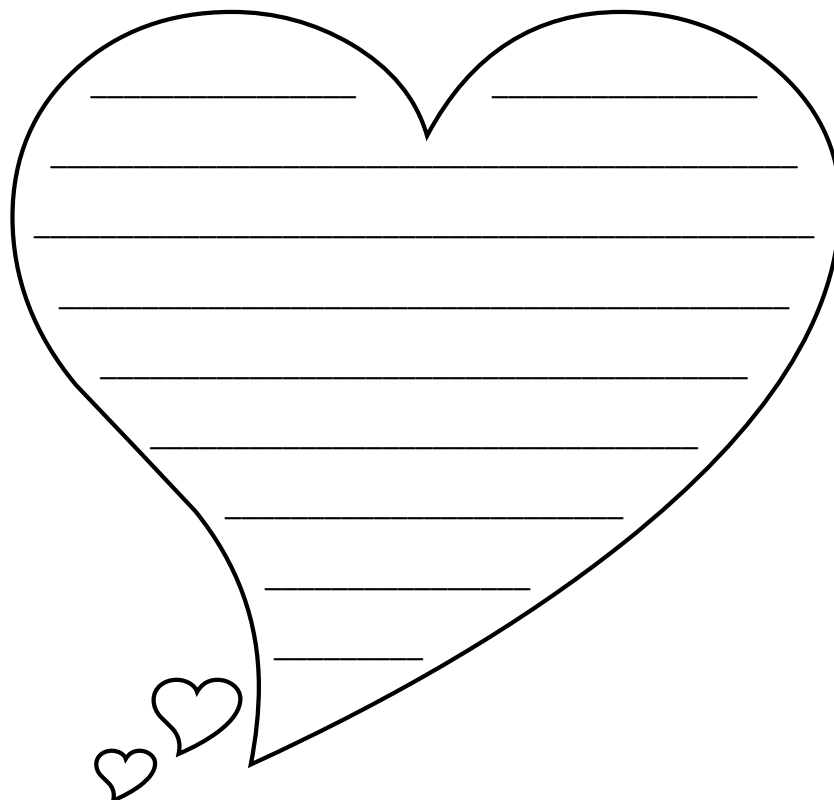
Jeder Mensch hat besondere Stärken, du auch. Kannst du sie hier aufschreiben?

Was ich an mir mag:



A large heart-shaped writing area with horizontal lines. At the bottom right corner, there are two small hearts.

Andere haben mir schon gesagt haben, dass sie das an mir mögen:



A large heart-shaped writing area with horizontal lines. At the bottom left corner, there are two small hearts.