



#SOBINICA

INPUTS ZUM SCHULSTART

Mentale Vorbereitung der Lehrperson



sucht



ernäh-
rung



Medien-
kompetenz



bewe-
gung



psy-
che



hiv
sti

Die psychische Gesundheit sowohl der Schüler*innen als auch der Lehrpersonen wird zu Beginn eines jeden Schuljahres auf eine harte Probe gestellt. Aus diesem Grund bietet der #SOBINICH-Ansatz Überlegungen für Sie als Lehrkraft an, damit der Schulanfang möglichst reibungslos verläuft.

AKTIVITÄT

Jeder Neustart birgt viele verschiedene Herausforderungen, Erwartungen, Gefühle und Erlebnisse. Je nach Erfahrungen, welche in der kürzlich vergangenen Zeit gemacht wurden, nehmen diese unterschiedlich Einfluss auf die bevorstehenden Tage und Wochen. Dies trifft sowohl auf die Lehrperson, wie auch auf die Schüler*innen zu.

ZIELE

- Sich bewusst werden, dass es viel Zeit und Energie in Anspruch nimmt, sich an Veränderungen anzupassen.
- Chancen erkennen und offen dafür sein, gewisse Dinge zu überdenken und zu verändern.
- Sich darauf vorbereiten, die Schüler*innen emotional abzuholen.

Zielgruppe:	Lehrpersonen
Dauer:	60 - 90 min
Lebenskompetenzen:	Selbstwahrnehmung / Empathie

Schlüsselbegriffe: Start, Gemeinschaft, Beziehungen, Selbstfürsorge, Herausforderungen, Gefühle, Erfahrungen, Bedürfnisse, Erwartungen, Motivation, Druck, Achtsamkeit, Absichten.

vgl: www.achtsameschulen.ch

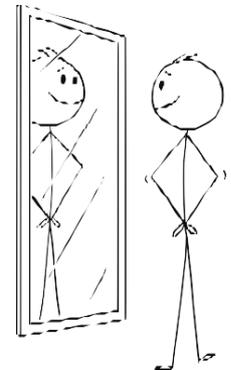
Teil 1: Selbstreflexion

MATERIAL

Notizblatt, Stifte

AUFTRAG

Beantworten Sie folgende 6 Punkte für sich.
Visualisieren Sie Ihre Gedanken mit Skizzen, Fotos, Bildercollagen usw...



- Was haben Sie während den Ferien erlebt? Was waren schöne Erlebnisse? Welche schwierigen Erfahrungen haben Sie gemacht? Welche Gefühle sind dabei aufgekommen?
- Was haben Ihre Schüler*innen wohl erlebt? Denken Sie kurz an jede*n einzelne*n Schüler*in und versuchen Sie, sich in sein*ihre Umfeld zu versetzen.
- Was sind wohl die wichtigsten Bedürfnisse der Jugendlichen? Gibt es Jugendliche, um die Sie sich speziell Sorgen machen? Wie könnten die Jugendlichen auf diese Sorge reagieren?
- Wie stellen Sie sich den "ersten" Schultag vor? Welche Bilder sehen Sie vor sich? Was ist Ihnen persönlich wichtig für den Wiedereinstieg? Was bereitet Ihnen Freude?
- Was für eine Lehrperson wollen Sie speziell für diese ersten Tage sein? Was sind Ihre grossen Stärken, um die Herausforderungen des Einstiegs anzugehen?
- Was sind Ihre Erwartungen an sich selbst? Schaffen diese Erwartungen Motivation und Inspiration, oder eher Druck und Stress? Was steckt hinter diesen Erwartungen?

Teil 2: Selbstfürsorge

Die psychische Gesundheit von Jugendlichen ist untrennbar mit der psychischen Gesundheit von Erwachsenen verbunden.

Achten Sie auf Ihre eigene psychische Gesundheit!

Die nachfolgenden Übungen können Sie dabei unterstützen, Ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern und damit Ihre Beziehung zu den Schüler*innen zu stärken.

EINE MÄCHTIGE
FLAMME ENTSTEHT
AUS EINEM
WINZIGEN FUNKEN.

Dante Alighieri

SICH SELBST GUTES TUN

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, gehen Sie in die Natur spazieren, kochen Sie Ihr Lieblingsmenu, probieren Sie ein paar Achtsamkeitsübungen aus (siehe Punkt 2). Stellen Sie ihre ganz persönliche Selbstfürsorgeliste zusammen: Was tut Ihnen gut?

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment zu richten. Achtsamkeitsübungen schulen diese Fähigkeit, zum Beispiel mittels der Beobachtung der natürlichen Atmung. Wo ist Ihre Aufmerksamkeit im Alltag? Halten Sie auch im Klassenzimmer ab und zu inne und nehmen Sie bewusst wahr, welche Emotionen und Gedanken sie begleiten, ohne über diese zu urteilen.

SELBSTMITGEFÜHL STÄRKEN

Unterstützen Sie sich selbst, wie wenn Sie Ihr*e eigene*r beste*r Freund*in wären. Vor allem in schwierigen Situationen kann das sehr hilfreich sein. Reden Sie sich zum Beispiel selbst liebevoll zu, anstatt sich in Selbstkritik zu verfangen.

WENIGER PERFEKTIONISMUS

Drosseln Sie Ihre eigenen Erwartungen an sich selbst: Authentizität und Menschlichkeit bringen Sie meist weiter als Druck, Stress und Perfektionismus. Werden Sie sich Ihren Erwartungen bewusst. Welche schaffen am meisten Druck? Bleiben Sie im Hier und Jetzt.

ABSICHTEN BEWUSST DEFINIEREN

Stellen Sie sich ab und zu die Fragen: «Was ist wirklich wichtig? Was ist wesentlich? Was will ich <pflügen?» Es passiert so schnell, dass wir uns in Alltagsaufgaben und Details verlieren. Der Blick fürs Ganzheitliche geht dabei verloren. Definieren Sie immer wieder bewusst Ihre Absichten, sei es für den Tag, für eine bestimmte Aktivität oder für den jetzigen Moment.

Teil 3: Hier geht's weiter

Links mit Übungen und Inputs zu den Themen Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Psychische Gesundheit

HANDLUNGSKOMPETENZ FÜR LEHRPERSONEN - #SOBINICH (SOBINICH.ORG)

Die Lehrperson ist kein*e Experte*Expertin für psychische Gesundheit, verfügt aber über ein grosses Potenzial, das Wohlbefinden und die Entwicklung der Schüler*innen zu beeinflussen.

Indem sie bewusst auf Elemente im direkten Zusammenhang mit der Arbeit in der Klasse achtet, kann die Lehrperson die Qualität des Zusammenlebens der Schüler*innen merklich beeinflussen.

PSY-GESUNDHEIT.CH - WIE KÜMMERE ICH MICH UM MEINE PSYCHISCHE GESUNDHEIT? (SANTEPSY.CH)

Auf die psychische Gesundheit zu achten ist genauso wichtig, wie auf die körperliche. Ein paar Gewohnheiten im Alltag können dazu beitragen, sein Wohlbefinden zu erreichen oder aufrechtzuerhalten.

IMPULSE FÜR DIE PSYCHE | WIE GEHT'S DIR? (WIE-GEHTS-DIR.CH)

Zähneputzen, Ernährung, Vorsorgetermin – wir alle achten auf unsere körperliche Gesundheit, einige mehr, andere weniger gewissenhaft. Auch deine seelische Gesundheit kannst du stärken und deine Abwehrkräfte gegen Belastungen mobilisieren. Wir sagen dir wie.

10_SCHRITTE_FUER_DEINE_PSYCHISCHE_GESUNDHEIT.PDF (GESUNDHEITSFOERDERUNG.CH)

Die «10 Schritte für deine psychische Gesundheit» unterstützen das Gesundbleiben und können dazu beitragen, psychischen Erkrankungen vorzubeugen. Erfahren Sie in dieser Broschüre spannende Tipps, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können.



Einen guten Start ins neue Schuljahr!

Wir wünschen einen gelungenen Schulanfang und zögern Sie nicht, uns Feedback über Ihre guten Praktiken zu geben, denn zu mehreren sind wir immer klüger.

Carmen Tonezzer
Präventionsbeauftragte Oberwallis

✉ carmen.tonezzer@psvalais.ch

☎ +41 79 124 34 05