



Ich-Stärkung

Definition

Durch Selbstreflexion lernen die Schülerinnen und Schüler ihre individuellen Stärken, Schwächen und Interessen kennen. In Ich-Stärkungs- sowie Selbstbehauptungskursen können sie ein gesundes Selbstwertgefühl erwerben, um sich selbstbewusst in die Klassengemeinschaft einfügen und ihre persönlichen Fähigkeiten in die Gruppe einbringen zu können. Durch die Stärkung sozialer Kompetenzen wird bei den Schülerinnen und Schülern das Empathieempfinden gefördert, so dass sie nicht nur über den gewünschten Umgang mit sich selbst reflektieren, sondern auch über ihre Umgangsformen anderen gegenüber.

In Gemeinschaftsspielen und -aktivitäten werden die Eigenarten anderer Schülerinnen und Schüler deutlich, wodurch die Mitschülerinnen und Mitschüler lernen können, mit diesen klarzukommen. Um mit Konfliktsituationen konstruktiv umgehen zu können, bieten Seminare zum Thema „Konfliktbewältigung“ und die Ausbildung einzelner Schülerinnen und Schüler zu Streitschlichtern eine gute Möglichkeit.

Ziele

- Schülerinnen und Schüler sollen sich selbst, d.h. sowohl ihre Stärken und Schwächen als auch persönliche Interessen und erwünschte Umgangsformen durch Selbstreflexion kennenlernen.
- Das Selbstbewusstsein der Schülerinnen und Schüler soll gestärkt werden (z.B. in Selbstbehauptungskursen).
- Die Schülerinnen und Schüler sollen ein Gefühl für die Bedürfnisse anderer bekommen und lernen, diese zu akzeptieren sowie das eigene Verhalten dementsprechend zu gestalten.
- Stärkung der Klassengemeinschaft durch das Einbringen individueller Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler, gezielte Konfliktbewältigung und Aktivitäten, die das Gemeinschaftsgefühl stärken.

Beteiligte

- Schulklasse
- Lehrkräfte
- außerschulische Fachleute wie Erziehungs- und Sozialwissenschaftler, Psychologen, Polizeibeamte etc.

Mögliche Maßnahmen

- Gruppenspiele und -aktivitäten (z.B. durchgeführt von Erlebnispädagogen oder Psychologen)
- Fortbildungen für Schülerinnen und Schüler zu Themen wie „Starke Mädchen“, „Starke Jungen“, „Starkes Team“
- Programme zur Konfliktbewältigung (z.B. Schlichter-AGs oder Deeskalationsseminare)
- Selbstsicherheitstrainings und Selbstbehauptungskurse durch Kooperation mit außerschulischen Partnern (wie z.B. mit der Polizei)
- Kommunikationstrainings durch schulexterne Fachkräfte zur Förderung verbaler Fähigkeiten und damit einhergehend Stärkung des Selbstbewusstseins
- Sozial-AGs mit Kurzpraktika (z.B. in Kindergärten oder Seniorenheimen) zur Erhöhung von Empathieempfinden und zum Erlernen von Umgangsformen

Beispielhafte Maßnahmen zur Kompetenzförderung

ZUKUNFTSCAMP – FUTURE NOW:

- gemeinsame Bildungsinitiative von Gewerkschaften, Unternehmen und Wissenschaft, unterstützt durch die Bundesagentur für Arbeit
- Ziel: persönliche Stärken und Kompetenzen entdecken, nutzbar machen und fördern
- Zielgruppe: Haupt- und Gesamtschüler/innen
- Ablauf: Sommercamp in den Sommerferien nach der 8. Klasse und Follow-up-Module bis zur Bewerbungsphase
- Inhalte: Trainiert werden Methoden- und Sozialkompetenzen. Zudem gibt es Raum für Reflexion.

Future Camps:

- Initiative der Stiftung der Deutschen Wirtschaft
 - Ziel: berufliche Interessen und Fähigkeiten sowie persönliche Stärken entdecken und fördern; Schlüsselkompetenzen trainieren
 - Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler der 7. bis 10. Klassen
 - Assessment-Center-Übungen zur Förderung von Schlüsselkompetenzen etc.
 - auch Qualifizierungen für Lehrkräfte möglich
-