

Ich-Stärkung

Definition

Durch Selbstreflexion lernen die Schüler:innen 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 Schüler:innen das Empathieempfinden gefördert, sodass 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 Schüler:innen deutlich, wodurch die Mitschüler:innen lernen können, mit diesen klarzukommen. Um mit Konfliktsituationen konstruktiv umgehen zu können, bieten Seminare zum Thema „Konfliktbewältigung“ und die Ausbildung einzelner Schüler:innen zu Streitschlichter:innen eine gute Möglichkeit.

Ziele

- Schüler:innen sollen sich selbst, d. h. sowohl ihre Stärken und Schwächen als auch persönliche Interessen und erwünschte Umgangsformen, durch Selbstreflexion kennenlernen.
- Das Selbstbewusstsein der Schüler:innen soll gestärkt werden (z. B. in Selbstbehauptungskursen).
- Die Schüler:innen 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 Schüler:innen, gezielte Konfliktbewältigung und Aktivitäten, die das Gemeinschaftsgefühl stärken.

Beteiligte

- Schulklasse
- Lehrkräfte
- außerschulische Fachleute wie Erziehungs- und Sozialwissenschaftler:innen, Psycholog:innen, Polizeibeamt:innen etc.

Mögliche Maßnahmen

- Gruppenspiele und -aktivitäten (z. B. durchgeführt von Erlebnispädagog:innen oder Psycholog:innen)
- Fortbildungen für Schüler:innen zu Themen wie „Starke Mädchen“, „Starke Jungen“, „Starkes Team“
- Programme zur Konfliktbewältigung (z. B. Schlichtungs-AGs oder Deeskalationsseminare)
- Selbstsicherheitstrainings und Selbstbehauptungskurse durch Kooperation mit außerschulischen Partner:innen (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 Senior:innenheimen) 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: Schüler:innen der 7. bis 10. Klassen
- Assessment-Center-Übungen zur Förderung von Schlüsselkompetenzen etc.
- auch Qualifizierungen für Lehrkräfte möglich