

Workshop 6: Siehst du mich – hörst du mich?



Susanne Störch Mehring - Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention PH FHNW

Vorstellen - Kennenlernen



Beziehungen als gesundheitsförderliche Ressource

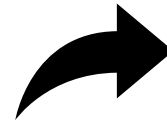
- *Wohlbefinden und Schulklima*
 - Partizipation und Wertschätzung
 - Sozial eingebunden, autonom und selbstwirksam => (Selbstbestimmungstheorie/Motivation)

- *Schutzfaktor - Resilienz*
 - unterstützende und zugewandte Beziehung
 - Gestaltung der Beziehung
 - «Schutzfaktor, der am stärksten zu einer gelingenden, seelisch gesunden Entwicklung beiträgt»
(Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse 2020)

Wahrnehmung als Grundlage von Beziehungen

Wahrnehmungsbereiche

- Aussenwelt (Exterozeption - *körperfern*)
- visuell/auditiv/taktil/olfaktorisch/gustatorisch
- Körper (Interozeption – *körpernah*)
- vestibulär/kinästhetisch



Wahrnehmung / Aufmerksamkeit



Test: <https://www.youtube.com/watch?v=ofWDWfXB-N0>

‘Störfaktor’ - Selektive Wahrnehmung

- ‘Flaschenhals-Modell’ (u.a.)
 - ⇒ filtern/reduzieren/auswählen von Reizen
 - ⇒ verschiedene Filter: z.B. kulturell / sozial
 - ⇒ persönliche Erfahrungen



- Aufmerksamkeit (Formen der selektiven Wahrnehmung)
 - ⇒ ADHS/ADS
 - ⇒ hohe Konzentration (kognitiv/motorisch/...)

Sehen und gesehen werden

- Aufmerksamkeit und Interesse
- Nonverbale Kommunikation
- Soziale Relevanz

Hörst du mich?

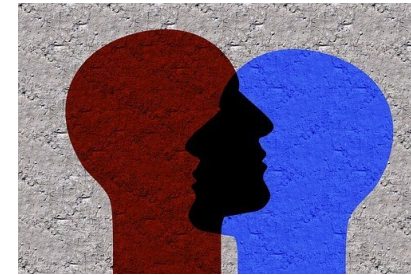
- Gehört werden – ernst genommen und respektiert werden
- Zuhören <> verbale Kommunikation / Zuwendung



Relevanz von Fremd- und Selbstwahrnehmung

Wie sehe/erlebe ich mich selbst und meine Fähigkeiten?

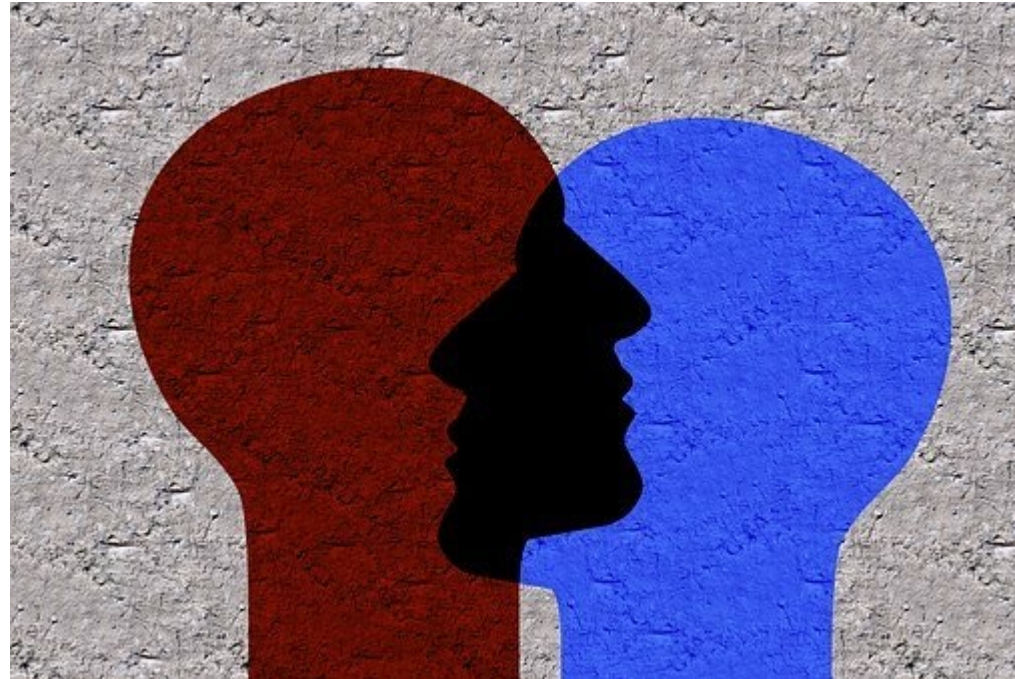
Wie sehen dies andere? Was erwarten sie von mir?

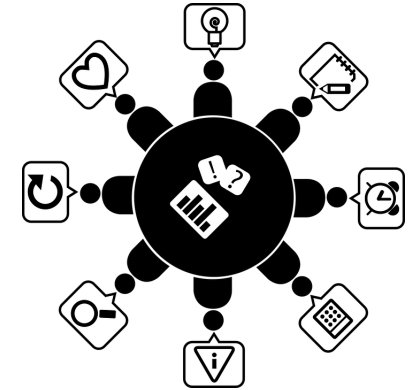


Emotionale Resonanz (Leitz 2015):

- Lachen 😊
- Singen, Tanzen
- gemeinsames Spiel und Bewegung
- Lob / Feedback

Bewegungsimpuls



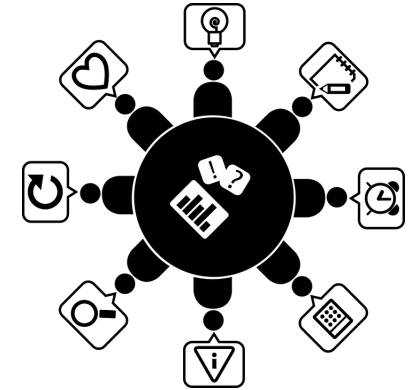


Austausch in der Kleingruppe

1. **Erinnern:** Warum bzw. in welchen Situation habt ihr Schülerinnen übersehen/überhört?
2. **Ideensammlung:** Wie könnt ihr im Schulalltag die Schülerinnen mehr wahrnehmen und die Beziehung stärken?

Ideensammlung (Leitz 2015)

- Blitzlichttrunden im Morgenkreis
- Feedback 'Ämtli'
- Post bei Krankheit/Abwesenheit
- Schülersprechstunde



Informationen Beratungsstelle

Ein vertrauensvolles Verhältnis von Lehrpersonen und Schülerinnen/Schülern ist eine zentrale Voraussetzung für die Bewältigung bzw. Erfüllung von schulischen Anforderungen und Erwartungen und also für die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden in der Schule. In einem positiven Unterrichtsklima fühlen sich Schülerinnen und Schüler insgesamt zufriedener, sie zeigen weniger Schulangst und leiden weniger unter Verstimmung und Stress; zudem kommt es seltener zu Unterrichtsstörungen, Aggression und Gewalt. Es ist dabei ein zentrales Merkmal des Vertrauensverhältnisses, wenn es auch in schwierigen schulischen und persönlichen Situationen zu tragen vermag.

Gesundheitsförderung in der Schule

- **Orientierungsraster** Schulentwicklung
- Kurse/Weiterbildungen (z.B. Achtsamkeit)

Quellenangaben

Literatur:

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1993). Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. In: *Zeitschrift für Pädagogik*, 39 (2), 223-238

Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2020). Resilienzförderung in Kindertageseinrichtung und Grundschule – Konzept und Erfahrungen. In: *Zeitschrift Psychodrama Soziom*, 19, 35–50

Leitz, I. (2015). *Motivation durch Beziehung*. Springer-Verlag: Wiesbaden

Fotos:

www.pixabay.com

[Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention](#)