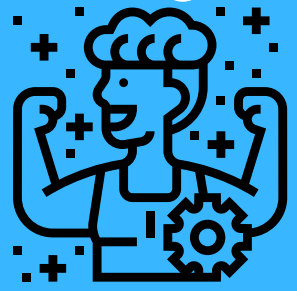


Charakterstärke Selbstregulierung

Aktives Zuhören (II)



Selbstregulierung bedeutet:

- ... dich selbst zu kontrollieren, sodass andere das nicht tun brauchen.
- ... schlechte Gewohnheiten abzulegen und sie durch gute zu ersetzen.
- ... die Zeit zu begrenzen, die man für bestimmte Aktivitäten aufwendet.
- ... dich selbst dazu zu bringen, Dinge zu tun, die gesund oder gut für dich sind.

Lernziel:

- In der Lage sein, Selbstdisziplin zu zeigen, um aktiv und aufmerksam zuhören zu können.

Materialien:

- Bildkarten der verschiedenen Aktivitäten, die während des Schultages stattfinden

Gesprächsleitfaden:

„In der letzten Stunde haben wir gelernt, was aktives Zuhören ist, indem wir das Spiel ‚Male, was ich sage‘ gespielt haben. In unserer heutigen Stunde werden wir darüber sprechen, welche Teile des Schultages von uns aktives und aufmerksames Zuhören erfordern.“

Übung für den Unterricht:

Die Schüler/innen sollen in Kleingruppen die Bildkarten so anordnen, dass die Aktivitäten, die ihrer Meinung nach am meisten aktives, aufmerksames Zuhören erfordern, oben liegen und die Aktivitäten, die am wenigsten aktives, aufmerksames Zuhören erfordern, ganz unten.

Wenn die Schüler/innen damit fertig sind, kommen alle wieder zusammen, um zu vergleichen, wie die jeweiligen Gruppen die Aktivitäten angeordnet haben.

Diskutiert über die Anordnungen und darüber, wie man erkennen kann, wer ein/e aufmerksame/r, aktive/r Zuhörer/in ist.

Weitere Gesprächsanlässe mit Rollenspiel für den Unterricht:

„Jetzt wissen wir, wann wir in der Schule aktives Zuhören einsetzen müssen, aber manchmal kann das schwierig sein, bspw. wenn andere versuchen, uns abzulenken. Sucht euch eine/n Partner/in, mit der/dem ihr gemeinsam ein Rollenspiel vorbereitet, das zeigt, was zu tun ist, wenn jemand versucht, mit euch zu sprechen oder euch abzulenken, während ihr zuhören wollt.“

Besprecht vorher im Plenum mögliche Lösungen (z. B. höflich darauf hinweisen, dass man gerade zuhören möchte, bitten, das Gespräch auf die Pause zu verschieben etc.).

Wähle im Anschluss einige Schüler/innen aus, die ihr Rollenspiel vorzeigen möchten, und besprecht den gewählten Lösungsvorschlag.

Erinnere deine Schüler/innen daran, während des Rollenspiels Selbstdisziplin zu zeigen und aufmerksam zuzuhören und zuzusehen.

Arbeitsblatt zur Persönlichkeitsbildung des Jubilee Centres for Character and Virtues, Universität Birmingham; übersetzt im Rahmen der Charakterinitiative von Bernadette Lang; überarbeitet für den MOOC „Schulische Persönlichkeitsbildung für psychische Gesundheit“.