

Charakterstärken entwickeln

Selbstregulierung



CHARAKTER
INITIATIVE



ERARBEITET VON ROLAND BERNHARD, CHRISTINA SCHMIDT UND RICARDA RINGDORFER

Charakterstärke Selbstregulierung

DIE CHARAKTERSTÄRKE DER SELBSTREGULIERUNG

INFORMATIONEN FÜR ELTERN UND LEHRKRÄFTE

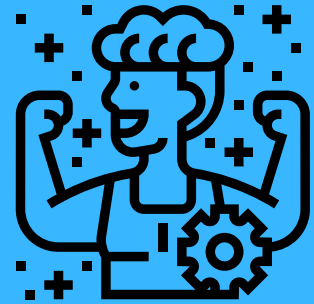
Die Selbstregulierung ist eine Charaktereigenschaft, die wir im Laufe eines Tages unzählige Male benötigen, oft viel häufiger als wir uns dessen bewusst sind.

Selbstregulierung ist die Kraft der Überwindung, die Kraft, die wir jedes Mal brauchen, wenn uns etwas zu tun schwerfällt oder wir auf etwas verzichten und „nein“ sagen sollten, um etwas Wichtigeres und Besseres zu erreichen.

Dabei spielt die Willenskraft eine Rolle („ich möchte das erreichen und schaffe das“) wie auch die Emotionskontrolle („ich möchte meinen Emotionen nicht hilflos ausgeliefert sein“).

Dazu bedarf es eines Trainings. Der Wille kann wie ein Muskel trainiert werden. Jedes Mal, wenn wir uns zu etwas Gutem überwinden, wird er stärker, wenn wir in etwas, was nicht gut für uns oder andere ist, nachgeben, wird der Wille schwächer.

Selbstregulierung ist eine ganz wichtige Eigenschaft für Kinder, um im Zeitgeist des „tue, wozu du Lust hast“ und „nimm dir, was du willst“ Entscheidungen zu treffen, die langfristig gute Auswirkungen auf ihr Leben haben.



Selbstregulierung bedeutet:

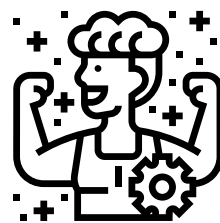
- sich überwinden zu können und zu tun, was zu tun ist und was langfristig gut für einen selbst und andere ist
- sich nicht von den eigenen Emotionen kontrollieren zu lassen, sondern bedacht zu reagieren
- Frustrationen zu überwinden und Schwierigkeiten als Chancen zu begreifen

Im Folgenden finden Sie Materialien, mit denen Sie die Charakterstärke im Unterricht und in der Familie üben können.

Neben den Materialien für die Schule und für die Familie finden Sie auch weiterführende Ideen, wie Sie zu diesem Thema mit Kindern arbeiten können.

Lassen Sie Ihren Unterricht / Ihre Erziehung von diesen Ideen inspirieren.

Selbstregulierung



Ich kann meinen Ärger kontrollieren.

Mein Familienziel:



Unterschrift der Eltern

Name:.....

Beurteilung der Eltern:

Kreuzen Sie an, wie das Familienziel erreicht wurde.



SEHR GUT

☐

GUT

☐

NORMAL

☐

CHARAKTER
INITIATIVE



Selbstregulierung: Übungen in der Schule

Lernziel dieser guten Gewohnheit

- Die Schüler/innen sollen verschiedene Strategien zur Kontrolle ihres Ärgers kennenlernen.
- Sie sollen erkennen, dass es wichtig ist, ihre Gefühle unter Kontrolle zu haben, damit sie niemanden mit ihren Worten oder Handlungen verletzen oder sich selbst schaden.

Ressourcen

- Karton; Arbeitsblatt: "Wie können wir unseren Ärger kontrollieren?"
- Buch: Kleiner Drache - große Wut und dazugehöriges Arbeitsblatt

Skript zum Bild der Guten Gewohnheit

- „Schauen wir uns jetzt das neue Bild der guten Gewohnheit an.“ „Was seht ihr hier auf dem Bild?“ Das Bild soll genau beschrieben werden.
- Es soll aus dem Bild herausgearbeitet werden, dass Jakob aus Versehen die Wasserfarbenbecher von Paul und Anna-Lena umgeworfen hat und damit deren Zeichnung zerstört hat. Anna-Lena und Paul gehen mit ihrem Ärger darüber unterschiedlich um. Anna-Lena möchte explodieren, Paul kann den Ärger kontrollieren.
- „Warum ist es besser, wenn es jemand schafft, seinen Ärger zu kontrollieren?“ "Für das gute Zusammenleben in der Familie, in der Klasse, im Hort, usw. ist es wichtig, die Gefühle unter Kontrolle zu haben!" "Wenn man seinen Ärger herauslässt, sagt man oft Dinge, die man später bereut." „Menschen, die es schaffen, sich zu beherrschen, tun sich leichter, Freundschaften zu leben.“

Skript zum Rollenspiel „Anton Ärgerlich ist immer wütend“

- "Warst du schon einmal richtig wütend? Wie hast du dich dabei gefühlt? Was ist genau passiert? Was hast du gemacht? Wie kannst du deinen Ärger kontrollieren, sodass du dir und den anderen nicht schadest? Manchmal sind wir so wütend, dass wir andere mit unseren Worten verletzen."
- "Wir können lernen, unseren Ärger in den Griff zu bekommen. Wenn wir uns wieder beruhigt haben, können wir bessere Entscheidungen treffen. Kleine Kinder können das noch nicht. Sie sind so wütend, dass sie sich auf den Boden werfen, laut schreien und weinen. Volksschulkinder können schon lernen, den Ärger selbst zu kontrollieren, anstatt sich von den Gefühlen kontrollieren zu lassen. Wenn man sich ärgert, schadet man sich selbst und meist auch anderen."
- "Nun machen wir ein kleines Rollenspiel mit Anton Ärgerlich". Die Schüler/innen werden nun in kleinen Gruppen zu 3-5 Schüler/innen aufgeteilt. Sie sollen aus einem großen Karton eine Person gestalten. Die Person heißt „Anton Ärgerlich“.
- Jetzt sollen sie sich überlegen, warum Anton Ärgerlich wütend ist. (Beispiele: Er hat sein Mitteilungsheft zu Hause vergessen, mit seiner Sitznachbarin in der Schule gestritten, viele Fehler beim Diktat gemacht, sich bei der Werkarbeit schwergetan ...). Jede Gruppe überlegt sich eine bestimmte Situation, in der Anton Ärgerlich wütend wird und in der er schlecht reagiert (z. B. er schreit, sagt unschöne Sachen, schlägt, schubst). Die Situation wird zuerst in der Gruppe gespielt.
- Nun wird die Situation der ganzen Klasse vorgespielt und die anderen Schüler/innen werden gebeten, sich zu überlegen, wie Anton Ärgerlich seinen Ärger das nächste Mal besser kontrollieren kann.

Andere Möglichkeiten, zu dem Thema zu arbeiten

- Besprechung des Arbeitsblattes "Wie können wir unseren Ärger kontrollieren?"
- Bilderbuch und Materialien: Kleiner Drache - große Wut.

Idee:

Arbeiten Sie mit den Schüler/innen heraus, dass man sich durch den Ärger nur selbst schadet, anderen dabei aber nicht nützt. Durch die Charakterstärke der Selbstregulierung lässt sich Ärger kontrollieren.

Ich kann meinen Ärger kontrollieren.



CHARAKTER
INITIATIVE



Selbstregulierung: Übungen für Zuhause

Lernziel dieser guten Gewohnheit

- Kinder sollen verschiedene Strategien zur Kontrolle ihres Ärgers kennenlernen.
- Sie sollen erkennen, dass es wichtig ist, ihre Gefühle unter Kontrolle zu haben, damit sie niemanden mit ihren Worten oder Handlungen verletzen oder sich selbst schaden.



Gespräch zwischen Eltern und Kindern

- Bitten Sie Ihr Kind, Ihnen die neue gute Gewohnheit anhand des Bildes zu beschreiben. Fragen Sie, ob es weiß, was es in diesen zwei Wochen lernen soll und warum das wichtig ist.
- Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Merksatz im Bereich der Charakterstärke der Selbstregulierung (z. B. „Ärger kontrollieren“), in dem es noch wachsen kann, und notieren Sie ihn auf das dafür vorgesehene Blatt. Dies soll für die nächsten zwei Wochen die gute Gewohnheit Ihres Kindes sein, in der sich Ihr Kind bemühen wird.
- Hängen Sie das Bild gut sichtbar zu Hause auf und erinnern Sie Ihr Kind regelmäßig an die gute Gewohnheit und das Familienziel.



↑
**BITTE
HIER
ABHAKEN**

Ich kann meinen Ärger kontrollieren.



Das Ärgerliche am Ärger ist, dass man sich schadet, ohne anderen zu nützen!



CHARAKTER
INITIATIVE



Ideen für die Selbstregulierung

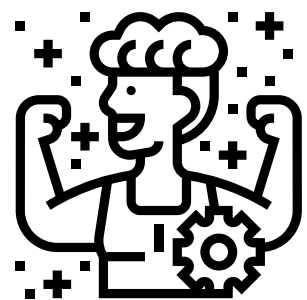
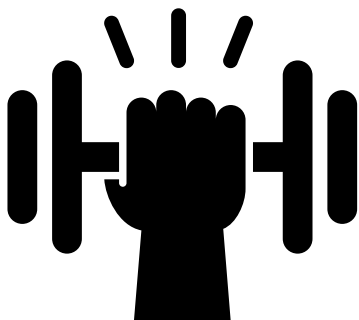
Challenges

Sich vorsehen, einen ganzen Tag / Woche nicht zu jammern und eine Smileyliste zu führen: Wie oft habe ich es geschafft? Wie oft nicht?

Sich vorsehen, immer, wenn es Süßigkeiten gibt, eines in einem Glas beiseite zu legen. Führe eine Liste, wie lange du es schaffst, stark zu bleiben und sie nicht zu nehmen.

Gute Diskussionen in der Klasse anregen und sich darin üben, vor allen anderen seine eigene Meinung zu einem Thema zu äußern.

Sich vorsehen, ein Wochenende ohne Fernsehen/ohne Handy auszukommen: Am Montag vor der Klasse berichten: War ich stark genug dazu? Was habe ich stattdessen gemacht?



Ideen für die Selbstregulierung

Selbstregulierung im Alltag bedeutet...



Ich warte bei den Mahlzeiten, bis wir alle mit dem Essen anfangen.



Ich halte es aus, dass meine Geschwister manchmal etwas bekommen und ich nicht. Ich freue mich für sie.



Ich sage "Entschuldigung", wenn es notwendig ist.



Ich verzichte öfter auf das Handy und tue etwas Sinnvolleres.



Ich protestiere nicht, wenn die Handy-/Fernseh-Zeit zu Ende ist.



Ich verzichte auf das Naschen zwischendurch.



Ich warte, bis ich drankomme.



Wenn ich eine Arbeit oder ein Spiel anfangen, mache ich es zu Ende, auch wenn ich die Lust verliere.



Ich bleibe ruhig, wenn ich beim Spielen verliere.



Ich jammere nicht, wenn ich etwas nicht bekomme.



Morgens pünktlich aufstehen. Dazu braucht es auch oft ganz schön viel Stärke!



CHARAKTER
INITIATIVE



Bücher zum Thema Selbstregulierung

Hier schlagen wir eine Liste mit Büchern und Geschichten vor, anhand derer die Charakterstärke der Selbstregulierung in der Schule und auch zuhause vertieft werden kann.



Gemeinsam sind wir stark (Brigitte Weninger)



Die Maus und der Löwe (Fabel von Aesop)



Was macht man mit einer Idee? (Kobi Yamada)



Bremer Stadtmusikanten (Grimms Märchen)



Was ist bloß mit Gisbert los? (Jochen Weeber)



Was macht man mit einem Problem? (Kobi Yamada)



Des Kaisers neue Kleider (Andersen Märchen)



Charlie Bucket und die Schokoladenfabrik (Roal Dahl)



BREMER STADTMUSIKANTEN (GRIMMS MÄRCHEN)

EIN BUCH ZUM THEMA SELBSTREGULIERUNG - STÄRKE

Inhaltsangabe:

- Mehrere Tiere machen sich auf den Weg in die Stadt, da sie entweder zu alt zum Arbeiten sind oder Angst haben, im Suppentopf zu landen. Sie treffen unterwegs aufeinander und gehen gemeinsam weiter. Auf dem Weg kommen sie zu einer Waldhütte, in der mehrere Räuber hausen. Nachts schleichen sie sich an und jedes Tier brüllt und kratzt und stößt nach seinen Möglichkeiten, sodass die Räuber in Furcht und Schrecken flüchten. Jedes Tier hat mit seinen Stärken dazu beigetragen, dass alle gemeinsam furchterregend wirkten und die Räuber in die Flucht schlagen konnten.

Mögliche Zielsetzungen für die Arbeit mit dem Buch:

- Bewusst machen, dass Zusammenhalt stark macht.
- Besprechen, dass man gemeinsam sehr stark sein kann, wenn jede/r seine/ihre Stärken für die Gemeinschaft einsetzt.

Diskussionsvorschläge zum Buch:

- Wohin waren die Bremer Stadtmusikanten unterwegs? Wie haben sie sich gefunden und was hatten sie gemeinsam vor?

Nach Bremen, sie wollten dort gemeinsam Musik machen. Sie waren alle unterwegs, auf der Flucht vor etwas, und trafen einander auf ihrem Weg.

- Wer war in der Waldhütte und wie gelang es ihnen, diese Gestalten zu verscheuchen?

Räuber lebten dort, die es sich gut gehen ließen. Sie verscheuchten sie, indem jeder das tat, was er gut konnte: krähen, blöken, kratzen, bellen.

- Wieso hatten die Räuber solche Angst vor ihnen?

Weil sie alle zusammenhielten, wirkten sie zusammen viel lauter und gefährlicher als jede/r Einzelne für sich. Ihr Zusammenhalt machte sie stark. Alle haben ihre Ängste überwunden.



WAS IST BLOSS MIT GISBERT LOS? (JOCHEN WEEBER)

EIN BUCH ZUM THEMA SELBSTREGULIERUNG

Inhaltsangabe:

- Die Giraffe Gisbert wird jedes Mal kleiner, wenn sie jemand kritisiert und schlecht über sie spricht, bis sie ganz klein ist. Die Zuwendung der Eltern und freundliche Worte der anderen lassen sie wieder wachsen. Freundliche Worte, Anerkennung usw. machen uns „stark und groß“, unser Selbstbewusstsein „wächst“, während destruktive Kritik und Ablehnung uns schwach machen.

Mögliche Zielsetzungen für die Arbeit mit dem Buch:

- Bewusst machen, dass Selbstbewusstsein uns stark machen kann.
- Bewusst machen, was Freundlichkeiten oder destruktive Kritik in einem anderen Menschen bewirken können.

Diskussionsvorschläge zum Buch:

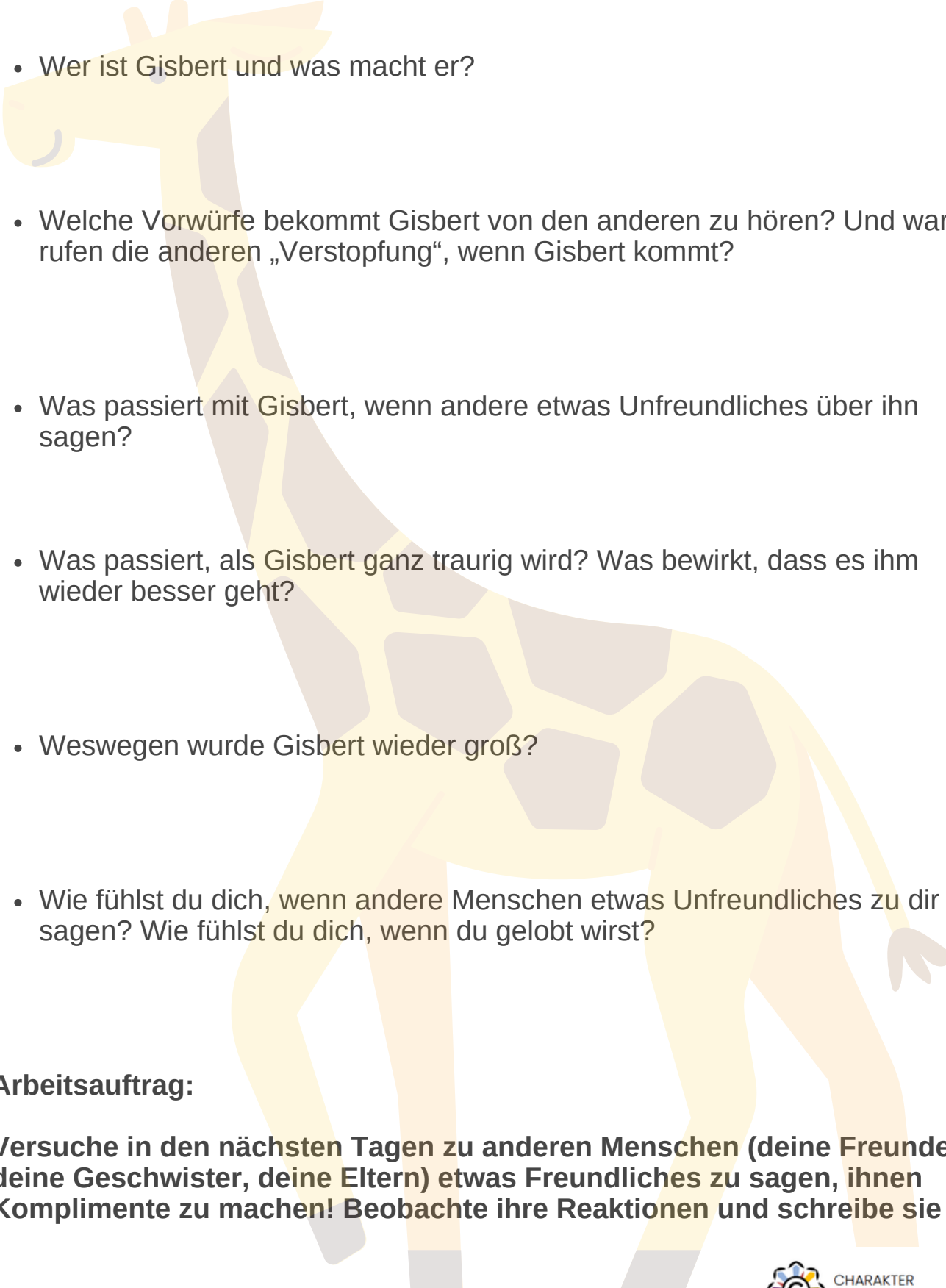
- Wer ist Gisbert und was macht er?
Er ist eine Giraffe wie jede andere auch. Er sieht fern, er spielt mit Freunden, er tut, was ihm Spaß macht.
- Welche Vorwürfe bekommt Gisbert von den anderen zu hören? Und warum rufen die anderen „Verstopfung“, wenn Gisbert kommt?
Er habe komische Flecken, spiele das Trompetenlied schlecht und sei ein langer Lulatsch.
Verstopfung: weil er so lang ist, dass er die Rutsche verstopfen würde.
- Was passiert mit Gisbert, wenn andere etwas Unfreundliches über ihn sagen?
Er schrumpft.
- Was passierte, als Gisbert ganz traurig wurde? Was bewirkte, dass es ihm wieder besser ging?
Er blieb eine Woche zuhause und nichts machte ihm Spaß. Seine Freunde kamen und brachten ihm eine Kleinigkeit, seine Eltern kümmerten sich um ihn, er dachte darüber nach, warum es ihm so schlecht ging, und erzählte es seinen Eltern. Das tat ihm gut. Er begann zu verstehen, warum es ihm schlecht ging, und das allein bewirkte, dass er sich wieder besser fühlte.
- Weswegen wurde Gisbert wieder groß?
Weil die anderen begannen, ihn mit freundlichen Bemerkungen aufzumuntern. Wenn andere gut über uns sprechen, dann fühlen wir uns größer und stärker. Wenn sie uns grundlos kritisieren, dann fühlen wir uns klein und schwach.
- Wie fühlst du dich, wenn andere Menschen etwas Unfreundliches zu dir sagen? Wie fühlst du dich, wenn du gelobt wirst?

Arbeitsauftrag für die Schüler/innen:

Versuche, in den nächsten Tagen zu anderen Menschen (zu deinen Freund/innen, deinen Geschwistern, deinen Eltern) etwas Freundliches zu sagen, ihnen Komplimente zu machen! Beobachte ihre Reaktionen und schreibe sie auf!

WAS IST BLOSS MIT GISBERT LOS? (JOCHEN WEEBER)

EIN BUCH ZUM THEMA SELBSTREGULIERUNG

- 
- Wer ist Gisbert und was macht er?
 - Welche Vorwürfe bekommt Gisbert von den anderen zu hören? Und warum rufen die anderen „Verstopfung“, wenn Gisbert kommt?
 - Was passiert mit Gisbert, wenn andere etwas Unfreundliches über ihn sagen?
 - Was passiert, als Gisbert ganz traurig wird? Was bewirkt, dass es ihm wieder besser geht?
 - Weswegen wurde Gisbert wieder groß?
 - Wie fühlst du dich, wenn andere Menschen etwas Unfreundliches zu dir sagen? Wie fühlst du dich, wenn du gelobt wirst?

Arbeitsauftrag:

Versuche in den nächsten Tagen zu anderen Menschen (deine Freunde, deine Geschwister, deine Eltern) etwas Freundliches zu sagen, ihnen Komplimente zu machen! Beobachte ihre Reaktionen und schreibe sie auf!

CHARLIE BUCKET UND DIE SCHOKOLADENFABRIK (ROAL DAHL)

EIN BUCH ZUM THEMA SELBSTREGULIERUNG

Inhaltsangabe:

- Charlie und mehrere andere Kinder sind eingeladen, die Schokoladenfabrik von Willy Wonka zu besichtigen. Niemand vorher durfte in diese hinein. Während Charlie aus armen Verhältnissen kommt und sehr bescheiden ist, sind die vier anderen Kinder alle sehr verwöhnt. Sie essen ständig Süßes, sehen fern etc. Sie stürzen sich vor lauter Gier auf die Süßigkeiten in der Fabrik und können sich nicht beherrschen, während Charlie sich die ganze Fabrik zeigen lässt. Durch sein Verhalten erweist er sich als würdig und wird am Ende der Besichtigung als Erbe der Fabrik eingesetzt.

Mögliche Zielsetzungen für die Arbeit mit dem Buch:

- Den Kindern aufzeigen, wie sich Selbstregulierung darin ausdrückt, auf etwas verzichten zu können. Durch diese Charakterstärke kann man viel erreichen.

Diskussionsvorschläge zum Buch:

- Wer war Charlie Bucket und seine Familie? Wie lebten sie?
- Beschreibe die anderen Kinder, die ein goldenes Ticket für die Schokoladenfabrik gewonnen haben! Welche besonderen Merkmale haben sie? Wie haben sie sich vor dem Besuch verhalten?
- Wie haben sich diese Kinder während der Besichtigung der Schokoladenfabrik verhalten? Warum sind sie alle ausgeschieden? Welche gute Gewohnheit hat ihnen gefehlt?
- Warum hat Charlie Bucket am Ende die Fabrik bekommen? Empfindest du das als eine gute Entscheidung?

Möglicher Arbeitsauftrag:

- Was wäre deine Lieblingssüßigkeit in der Schokoladenfabrik von Willy Wonka? Zeichne ein Bild mit mehreren der Süßigkeiten, die in der Geschichte beschrieben werden!

Tipp: „Charlie Bucket und die Schokoladenfabrik“ ist auch verfilmt.



„KLEINER DRACHE – GROSSE WUT“ VOBERT STARLING

ARBEITSBLATT ZU EINEM BUCH ZUM THEMA SELBSTREGULIERUNG

Du kannst dir die Geschichte des kleinen Drachens auch auf Englisch ansehen. Auf Englisch heißt das Buch "Fergal is Fuming".

https://www.youtube.com/watch?v=eHg6ABRNNFM&ab_channel=BookadooStories

Warum ist Finn (auf Englisch heißt der kleine Drache „Fergal“) plötzlich wütend?

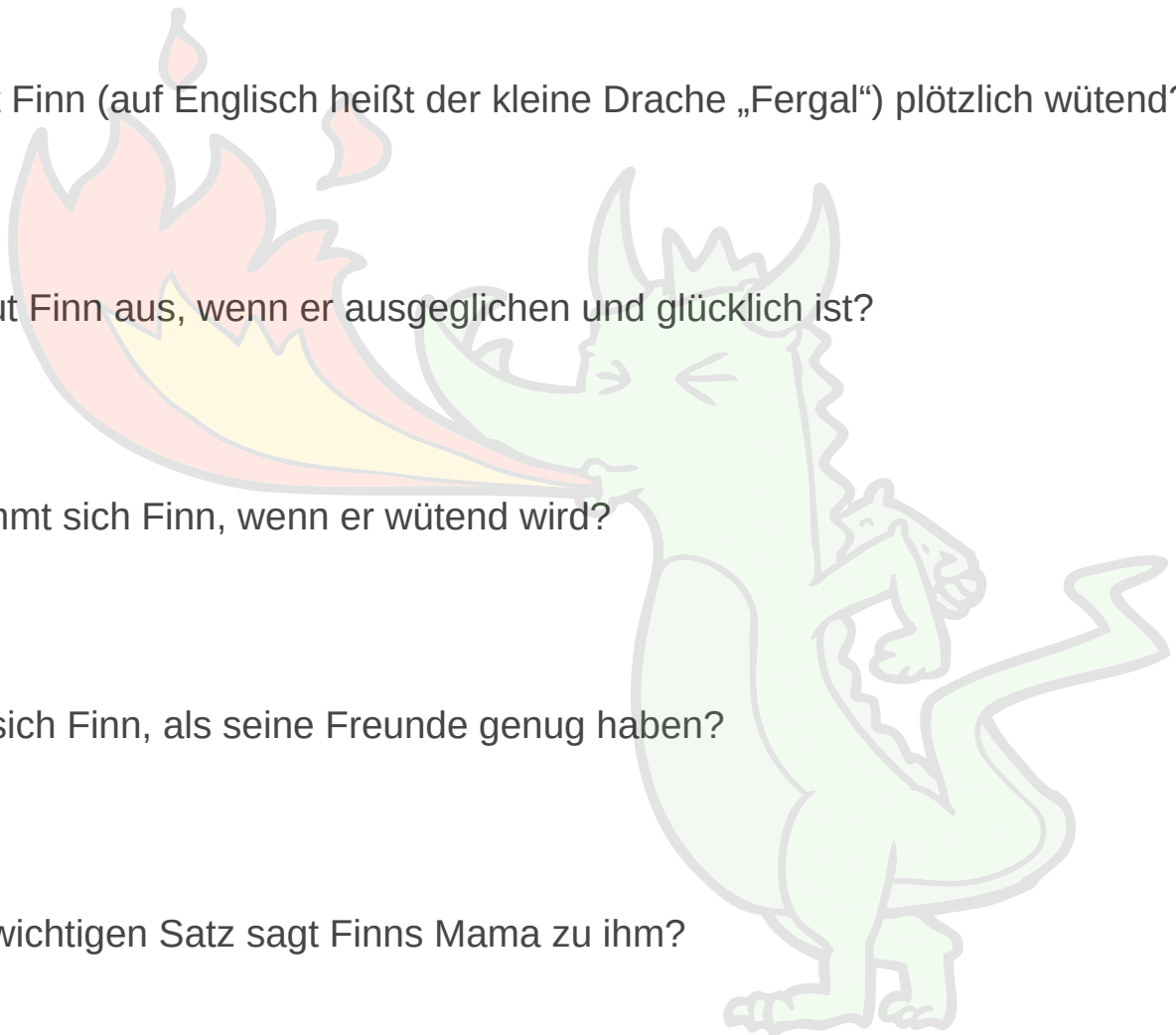
Wie schaut Finn aus, wenn er ausgeglichen und glücklich ist?

Wie benimmt sich Finn, wenn er wütend wird?

Wie fühlt sich Finn, als seine Freunde genug haben?

Welchen wichtigen Satz sagt Finns Mama zu ihm?

Welche wichtige Erfahrung macht Finn, als er merkt, dass auch seine Freunde manchmal wütend sind?



Bücher und Geschichten im Unterricht bearbeiten

„KLEINER DRACHE – GROSSE WUT“ VOBERT STARLING

ARBEITSBLATT ZU EINEM BUCH ZUM THEMA STÄRKE - ÄRGER KONTROLLIEREN

Möglichkeiten für weiterführende Diskussionen

„Eine gute Stimmung ist ansteckend.“

- Unser Körper spricht eine Sprache, auch wenn wir mit unserem Mund nicht sprechen. Das nennen wir Körpersprache. Ein wütender Mensch läuft z. B. rot an im Gesicht, zieht die Augenbrauen zusammen und presst die Lippen fest zusammen.
- Versuche einmal, ein wütendes Gesicht zu machen! Überlege dir, wie du dich fühlst, wenn dein/e Gesprächspartner/in ein wütendes Gesicht macht!
- Gefühle und Reaktionen sind ansteckend! Wenn dich spontan jemand anlächelt, lächelst du automatisch und unbewusst zurück. Leider sind auch Gefühle wie Wut und Ärger ansteckend.
- Überlege dir, wie du mit deinen Gefühlen die Stimmung in deiner Klasse und in deiner Familie mitbestimmst! Eine gute Stimmung ist ansteckend!
- Für das gute Zusammenleben in der Familie, in der Klasse, im Hort usw. ist es wichtig, die eigenen Gefühle unter Kontrolle zu haben! Wir dürfen uns nicht nur von unseren Gefühlen leiten lassen.



Lächeln und gute Stimmung sind ansteckend.



CHARAKTER
INITIATIVE



Selbstregulierung: Übungen in der Schule

Wie können wir unseren Ärger kontrollieren?

Wenn wir es schaffen, unseren Ärger zu kontrollieren, sind wir wahrhaft stark und zeigen die Charakterstärke der Selbstregulierung.

Jeder Mensch beruhigt sich anders, wenn er ärgerlich ist. Manche beruhigen sich, wenn sie in ein anderes Zimmer gehen, allein sind und nachdenken können, andere möchten mit jemandem anderen über ihren Ärger sprechen und andere müssen den Ärger „rauslassen“: Sie kontrollieren ihren Ärger, indem sie Sport machen, in einen Boxsack boxen oder auf dem Trampolin springen.

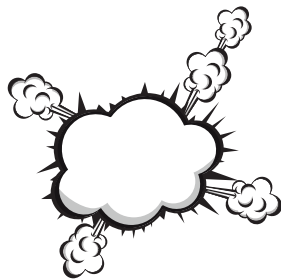
Überlege dir, wie du dich am besten beruhigst! Frage deine Mitschüler/innen und Eltern, was sie machen, wenn sie einmal wütend sind!

Ich hole tief Luft, wenn ich merke, dass ich wütend werde.

Ich weiß: Wenn ich meinen Ärger kontrolliere, helfe ich mir und anderen!

Ich erinnere mich: Ich weiß, wie ich meinen Ärger kontrollieren kann! Deswegen gehe ich jetzt in ein Zimmer, um allein zu sein, spreche mit meinen Eltern über meinen Ärger oder vertreibe meine Wut, indem ich aufs Trampolin etc. gehe.

Ich denke an das Rollenspiel von Anton Ärgerlich: Wie möchte ich sein und mich verhalten?



Ich überlege mir: Ist es wirklich notwendig, dass ich so wütend werde?

Wie kannst du deinen Ärger "unter Kontrolle" bringen?



CHARAKTER
INITIATIVE

