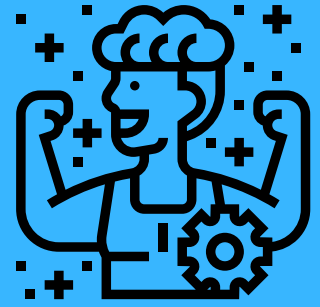


Charakterstärke Selbstregulierung

Kannst du warten? (I)



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 uns selbst zu kontrollieren und auf etwas warten zu können.

Materialien:

- eine Packung kleinen Süßigkeiten

Gesprächsleitfaden:

„Wenn du geduldig sein und Selbstdisziplin einsetzen kannst, um auf etwas zu warten, bekommst du oft am Ende etwas Besseres. Wenn du zum Beispiel jede Woche dein Taschengeld aus gibst, was kannst du dann kaufen? Was, wenn du drei Monate oder sogar ein Jahr lang wartest?

Was hilft, neue Freundinnen zu finden: immer die eigenen Ideen durchsetzen oder auch offen für die Ideen der anderen sein? Kann man in nur einer Stunde wirklich gut zeichnen lernen? Was müsstest du dafür als Erstes tun?

Ganz gleich, was du vorhast – du wirst daran arbeiten müssen, bevor du Erfolg hast. Am Anfang wirst du vielleicht sogar Ergebnisse erzielen, die dir nicht so gut gefallen. Aber wenn du durchhältst und Selbstdisziplin einsetzt, wirst du das erreichen, was du möchtest, und immer besser in einer Sache, wie z. B. im Zeichnen, werden.“

Übung für den Unterricht:

1. Gib den Kindern die Wahl zwischen einer Süßigkeit jetzt oder zwei Süßigkeiten später.
2. Die Schüler/innen sollen überlegen, wofür sie ihr Taschengeld sparen möchten. Anschließend berechnen sie, wie lange es dauern würde, das gewünschte Ziel zu erreichen, wenn sie nichts von ihrem Taschengeld ausgeben und dafür alles sparen.

Plenum:

Bitte einige Kinder in der Gruppe zu erzählen, worauf sie sparen möchten und wie lange es voraussichtlich dauern wird.

Vergiss nicht, den Schüler/innen, die gewartet haben, zwei Süßigkeiten zu geben!

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