bindungmachtschule
bindungskompetente Pädagogik

Schulfach *Mein innerer Kompass*

mit sich und anderen in Verbindung kommen

Kinder erwerben in der Schule viel Wissen über die Welt. Doch wie gut lernen sie dabei, sich selbst wahrzunehmen und zu verstehen? Das neue Schulfach gibt der persönlichen und sozialen Entwicklung einen festen Platz im Schulalltag. Es unterstützt Kinder dabei, sich mit ihrem inneren Erleben auseinanderzusetzen und zunehmend ein Gespür dafür zu entwickeln, wer sie sind, was sie fühlen und was sie brauchen.

Mit diesem Entwicklungsbaustein lernen die teilnehmenden Lehrpersonen das Schulfach mit seinen Zielen, Themen und seinem Aufbau kennen. Sie erfahren, wie sie es altersgerecht über ein ganzes Schuljahr hinweg mit ihrer Klasse durchführen und die Inhalte nachhaltig in den Schulalltag integrieren können.

Sich selbst besser kennenlernen

Innere Stärke beginnt mit der Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen. Die Kinder lernen, ihre Gefühle bewusster zu erkennen, zu benennen und als wichtige innere Signale zu verstehen. Sie setzen sich mit ihren Bedürfnissen, persönlichen Stärken und Grenzen auseinander und entdecken, was ihnen Sicherheit gibt, was sie belastet und was ihnen in herausfordernden Situationen helfen kann.

Je besser Kinder verstehen, was in ihnen vorgeht, desto eher können sie ihr Erleben in Worte fassen, anstatt es ausschliesslich durch ihr Verhalten auszudrücken. Sie entwickeln eine Sprache für ihre innere Welt und lernen, sich anderen verständlich mitzuteilen.

Den Mut entwickeln, für sich einzustehen

Die Kinder lernen, dass bedürftige Gefühle keine Schwäche sind. Sie erfahren, dass das Ausdrücken von Gefühlen Mut braucht und eine Stärke darstellt. Sie verstehen, dass Gefühle lebenswichtig sind und ihnen helfen ihre Bedürfnisse zu erkennen. Zu wissen, was man fühlt und braucht, ist eine wichtige Voraussetzung dafür, die eigene Stimme zu finden. Die Kinder werden darin bestärkt, ihre Anliegen auszudrücken, Grenzen wahrzunehmen und für sich einzustehen. Dabei erfahren sie, dass Selbstsicherheit bedeutet sich selbst ernst zu nehmen und gleichzeitig achtsam mit den Bedürfnissen und Grenzen anderer umzugehen.

So wachsen Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Die Kinder erleben, dass sie Einfluss darauf nehmen können, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen. Dies stärkt auch ihre Selbstwirksamkeit und unterstützt sie dabei, Herausforderungen mutiger und zunehmend eigenständig zu bewältigen.

Innere Stärke und Resilienz fördern

Resilienz entsteht nicht dadurch, dass Kinder möglichst wenig Belastendes erleben oder in schwierigen Situationen sich selbst überlassen werden. Sie wächst, wenn Kinder sich selbst kennen, ihre Reaktionen verstehen und auf innere und äussere Ressourcen zurückgreifen können.

Das Schulfach *Mein innerer Kompass* unterstützt Kinder dabei, mit Enttäuschungen, Unsicherheiten und Konflikten bewusster umzugehen. Sie lernen, eigene Ressourcen zu entdecken, Unterstützung anzunehmen und nach schwierigen Erfahrungen wieder Zuversicht zu entwickeln. Dadurch gewinnen sie mehr innere Orientierung und Sicherheit und mentale Gesundheit.

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen wirkt sich auch positiv auf das soziale Miteinander aus. Das wachsende Verständnis für Gefühle und ihre Bedeutung stärkt die Empathie und das soziale Miteinander. Missverständnisse und Konflikte lassen sich früher erkennen und zunehmend konstruktiv klären. So kann eine Klassengemeinschaft entstehen, in der persönliche Unterschiede Platz haben und Kinder sich sicherer, verbundener und zugehörig fühlen.

Arbeitsweise

Dieser Entwicklungsbaustein verbindet fachliche Grundlagen mit dem Kennenlernen und Erproben konkreter Unterrichtsinhalte des Schulfachs *Mein innerer Kompass*.

Die Lehrpersonen lernen nicht nur die Arbeitsmaterialien und den inhaltlichen Aufbau des Schulfachs kennen. Viel mehr erfahren sie anhand von verschiedenen Übungen selbst, was sich verändert, wenn Gefühle ernstgenommen und Bedürfnisse ausgesprochen werden dürfen, und jede/r seinen inneren Kompass findet.

Ihr erfahrt, wie die Inhalte des Schulfaches *Mein innerer Kompass* sollen nicht nur einmal wöchentlich theoretisch bearbeitet, sondern im täglichen Miteinander lebendig werden und den Kindern immer wieder Gelegenheit geben, das Gelernte anzuwenden und zu vertiefen. Die Lehrpersonen werden darin unterstützt, Gespräche über Gefühle, Bedürfnisse, Stärken und Grenzen sicher zu begleiten und einen vertrauensvollen Rahmen für den persönlichen Austausch zu schaffen.

Vielfältige Übungen und Spiele, die während des Schuljahres direkt mit den Schülern umgesetzt werden können, fördern die Verbindung und stärken das Miteinander. Sie runden diesen Entwicklungsbaustein praxisnah ab.

Empfohlener zeitlicher Rahmen: 2 Tage