



Foto: istockphoto.com

Lebenskompetenzen fördern

im Kindergarten und in der Unterstufe

Nebst der Vermittlung von Fachwissen ist das erklärte Ziel der Schule, Schülerinnen und Schüler zu lebensfähigen jungen Menschen zu machen. Dieser **Medienkoffer** möchte Lehrerinnen und Lehrer darin unterstützen, die Lebenskompetenzen ihrer Schülerinnen und Schüler zu fördern.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Lebenskompetenzen als diejenigen Fähigkeiten, «die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen» (WHO 1994). Dazu zählen die folgenden zehn Fähigkeiten:

Selbstwahrnehmung; Empathie; Stressbewältigung; Gefühlsbewältigung; Kommunikationsfähigkeit; Beziehungsfähigkeit; Kritisches Denken; Kreatives Denken; Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen; Problemlösefertigkeiten

Die Förderung von Lebenskompetenzen hat sich als erfolgreicher Ansatz für die individuelle Gesundheitsförderung und für unterschiedliche Präventionsbereiche (z.B. Suchtprävention, Mobbingprävention, Prävention von Essstörungen) erwiesen. Zudem sind die Lebenskompetenzen als wirkungsvolle Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit mittlerweile gut belegt.

Beim vorliegenden **Medienkoffer** handelt es sich um eine Auswahl von aktuellen Materialien, die sowohl inhaltlich wie auch methodisch unterschiedliche Ansätze aufzeigen, wie personale Schutzfaktoren bei Kindern im Kindergarten und in der Unterstufe gestärkt werden können. Die Medien wurden aus einer Vielzahl von Titeln ausgewählt und sollen praxisrelevante Hilfe und Unterstützung für die Arbeit mit Schülerinnen und Schülern liefern.

Der Medienkoffer ist in allen **vier regionalen Mediotheken** der Berner Gesundheit (Bern, Biel, Burgdorf, Thun) für die Dauer von einem Monat ausleihbar. Sämtliche Medien können auch einzeln an allen Standorten ausgeliehen werden. Zudem finden sich in allen Mediotheken weitere wertvolle Materialien zu diesen Themen.

Rückmeldungen: Wir freuen uns über Ihre Erfahrungen, Tipps und Ergänzungen. Rückmeldungen senden Sie uns bitte entweder per E-Mail an praevention@beges.ch oder über das Feedbackblatt, welches dem Medienkoffer beigelegt ist. Gerne bieten wir Ihnen auch eine **individuelle Medienberatung, Schulung Ihres Kollegiums oder Unterstützung bei Elternanlässen** zu diesen Themen an.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf: praevention@beges.ch oder 031 370 70 80



Foto: istockphoto.com

Liste der Medien

Lebenskompetenzen fördern im Kindergarten und in der Unterstufe

Titel	Autor(en)	Medium	Lebenskompetenzen
Prävention und Resilienzförderung in Grundschulen – PRIGS	Fröhlich-Gildhoff Klaus, Becker Jutta, Fischer Sibylle	Förderprogramm	Selbstwahrnehmung, Stressbewältigung, Gefühlsbewältigung, Beziehungsfähigkeit, Problemlösekompetenz
Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen – PRiK	Fröhlich-Gildhoff Klaus, Rönnau Maïke, Dörner Tina	Förderprogramm	Selbstwahrnehmung, Stressbewältigung, Gefühlsbewältigung, Beziehungsfähigkeit, Problemlösefertigkeiten
Ich und du und wir zusammen Inklusion – Soziales Lernen von Anfang an 1. bis 2. Klasse	Zindler Kathrin	Unterrichtsmaterial	Selbstwahrnehmung, Empathie, Kommunikationsfertigkeit, Beziehungsfähigkeit
Streit und Gewalt – Was kann ich tun? Praktische Orientierungshilfen für den Schulalltag	Jennissen Gudrun	Unterrichtsmaterial	Beziehungsfähigkeit, Gefühlsbewältigung, Problemlösefertigkeiten, Selbstwahrnehmung, Kommunikationsfertigkeit
101 Spiele zur Stärkung des Selbstwertgefühls Ein Praxisbuch für die Grundschule	Mosley Jenny, Sonnet Helen	Unterrichtsmaterial	Selbstwahrnehmung, Beziehungsfähigkeit, Empathie
Wut-weg-Spiele Für Kita, Hort und Schule Aggressionen abbauen – Entspannung finden	Stramer-Brandt Petra	Unterrichtsmaterial	Stressbewältigung, Gefühlsbewältigung
3 Minuten Entspannung Übungen für zwischendurch in Kita und Schule	Bläsius Jutta	Unterrichtsmaterial	Stressbewältigung
Das bin ich Aktivgeschichten und Projekte für die Praxis	Wagner Yvonne, Peters Barbara	Unterrichtsmaterial	Gefühlsbewältigung, Selbstwahrnehmung, Kommunikationsfertigkeit, Beziehungsfähigkeit
Bildkarten Gefühle Für Kindergarten und Grundschule	Bücken-Schaal Monika	Bildkarten	Gefühlsbewältigung
Ich bin stark und sag laut Nein! Drei Bilderbuch-Geschichten, die Kinder selbstbewusst machen	Apenrade Susa, Cordes Miriam	Bilderbuch	Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen; Problemlösefertigkeit

November 2016

Berner Gesundheit

Gesundheitsförderung und Prävention | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern
Telefon 031 370 70 80 | Fax 031 370 70 71 | praevention@beges.ch | www.bernergesundheits.ch