



Steckbrief SchatzZeit

Ziel

Die Kinder erhalten Techniken, Strategien und Werkzeuge zur Resilienzförderung, psychischen Stärkung, inneren Entspannung, Förderung der Selbstwirksamkeit sowie Stressreduktion. Es gibt ihnen ausserdem die Möglichkeit sich mit Themen wie Werte, Haltung und Verhalten auseinander zu setzen.

Umsetzung

Ist im Vorfeld individuell je Schule zu klären bspw. im Rahmen des ordentlichen Schulunterrichts, Angebote der Schule oder mittels Projektwochen oder Projekttag und erfolgt in Asprache mit besserfühlen. Erfahrungen aus zwei Jahren SchatzZeit im obligatorischen Schulunterricht sind vorhanden.

Rolle der Schulleitung

Die Unterstützung der SL ist für eine erfolgreiche Lancierung des Projekts resp. der Thematik notwendig - die SL nimmt eine Schlüsselrolle ein. Sie tritt als Promotor auf und sorgt für die notwendige Sensibilisierung und Integration des Themas im Kollegium. Dabei ist die SL von der Wichtigkeit der Selbstwirksamkeit, der inneren Stärkung und Entspannung persönlich überzeugt und lebt diese Eigenschaften im Idealfall vor.

Mehrwert für die Schule

Die gesamte Schule (Kinder, LPs, SL, Schulbehörde wie auch Eltern) sind für Themen psychische Resilienz, innere Stärkung, Umgang mit Gefühlen, eigene Stärken und Schwächen, Umgang mit Niederlagen, für einander da sein etc. sensibilisiert. Die Kinder sind in der Lage über ihre Gefühle zu sprechen und sind im Umgang mit Problemen besser vertraut. Sie kennen Tools und Techniken, um den Umgang mit sich und den Mitmenschen positiver und stärkender zu gestalten. Zusätzlich wissen sie, dass sie sich bei Bedarf immer Hilfe bei einer Fachstelle holen können.



«Innere Stärkung braucht genau den gleichen Platz in der Schule21 wie die intellektuellen, musischen und sportlichen Fächer»

Zitat zur SchatzZeit aus dem Buch VSLCH «Schule 21 macht glücklich»



Webseite

www.besserfuehlen.ch



Telefon

+41 79 544 39 32



E-Mail

ursula.fahrmi@besserfuehlen.ch