

# Lehrerinformation

Einstieg



1/3

## Über emotionale Herausforderungen in der Pubertät

### Die SchülerInnen

- setzen sich mit emotionalen Aspekten der Pubertät auseinander.
- werden sich des Spannungsfeldes Selbstbild – Fremdbild bewusst.
- beschäftigen sich mit Selbstwahrnehmung und -bestimmung bzw. äusseren Einflussfaktoren.
- erkennen, dass Verhalten und Sprache durch das soziale Umfeld geprägt werden, in dem man sich jeweils befindet.
- werden sich dessen bewusst, was Mobbing bedeutet und dass es sich dabei um Gewaltanwendung handelt, gegen die man aktiv werden muss.

### Folgende Themenbereiche umfasst dieses Kapitel:

- Selbst- und Fremdbestimmung (Einstieg)
- Selbst- und Fremdwahrnehmung (Einstieg)
- Das Ich als Teil eines sozialen Gefüges – Prägung des Verhaltens durch das jeweilige soziale Gefüge, in dem man sich bewegt – Eltern-Kind-Beziehung – Die Clique
- Mobbing

Die einzelnen Themenbereiche können ebenso wie die einzelnen Unterrichtsmaterialien und Methodenvorschläge innerhalb eines Themenbereichs je nach Wissens- bzw. Entwicklungsstand der SchülerInnen zu einem individuellen Paket kombiniert werden.

# Lehrerinformation

Einstieg



2/3

## Der Körper in der Pubertät

Aufbau	Materialien
<p>Je nach Gruppe kann aus folgenden Einstiegsvarianten gewählt bzw. können mehrere dieser Varianten kombiniert werden:</p> <p><b>Variante 1 – Auseinandersetzung mit Einflussfaktoren auf die eigene Meinung</b></p> <p>Die SchülerInnen setzen sich mit der Frage auseinander, inwieweit ihre Wünsche, Ziele, Einstellungen und Anforderungen an sich selbst von anderen mitbestimmt werden.</p> <p><b>Auseinandersetzung anhand des Arbeitsblattes</b></p> <p>Nach Bearbeitung des Arbeitsblattes können folgende Fragen gemeinsam diskutiert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Einflussfaktoren werden von den meisten Menschen als positiv/negativ empfunden?</li> <li>• Welche Faktoren sollten nach Ansicht der SchülerInnen an Bedeutung gewinnen/verlieren?</li> <li>• Inwieweit denken die SchülerInnen, dass ihr Leben vom Einfluss anderer mitbestimmt wird?</li> </ul> <p><b>Brainstorming</b></p> <p>In einem Brainstorming sammeln die SchülerInnen Faktoren, die ihre Meinung, ihre Wünsche, ihre Ziele beeinflussen. Anschliessend können diese Faktoren von den SchülerInnen hinsichtlich zweier Kriterien analysiert bzw. persönlich bewertet und gereiht werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wichtigkeit des Faktors für die eigene Meinungsbildung</li> <li>• Wie wird der Faktor eher erlebt – als positiv oder negativ? Warum ist dies der Fall?</li> </ul>	<p><b>Persönliche Meinungsbildner</b> Arbeitsblatt 1</p>

# Lehrerinformation

Einstieg



## Aufbau

### Variante 2 – Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung

Die SchülerInnen versuchen, Unterschiede in ihrer Selbst- und in ihrer Fremdwahrnehmung festzuhalten.

### Allgemeine Auswertung

Die Ergebnisse werden allgemein, ohne Bezugnahme auf persönliche Besonderheiten diskutiert:

- Gibt es viele Abweichungen zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung?
- Gibt es Unterschiede in den beiden Bereichen „Aussehen“ und „Charakter“?
- Wie kommen die SchülerInnen darauf, dass ihre Wahrnehmung durch andere anders ausfallen könnte als ihre Selbsteinschätzung?
- Gibt es Unterschiede zwischen den Mädchen und Jungen?

### Ratespiel

Die Zettel werden eingesammelt. Anschliessend zieht die Lehrkraft einen Zettel und liest die Inhalte vor. Die SchülerInnen versuchen zu erraten, um wen es sich handeln könnte.

Ergänzend kann diskutiert werden, ob die Fremdwahrnehmung nach Ansicht der SchülerInnen bei anderen Gruppen, wie zum Beispiel LehrerInnen, Eltern etc. anders ausfallen würde.

## Materialien

**Wer bin ich?**  
Arbeitsblatt 2

# Ich bin ich!

Einstieg Arbeitsblatt 1



## Persönliche Meinungsbildner

Musik, Kleidung, Aussehen, politische Einstellung, persönliche Zukunftswünsche – in all diesen Fragen werden wir von Menschen in unserem Umfeld, aber auch von anderem, wie zum Beispiel der Berichterstattung in Zeitungen, beeinflusst.

Schreibe die fünf Faktoren auf, die dich am stärksten beeinflussen: deine persönlichen Top 5. Die Nummer 1 ist der Faktor mit dem grössten Einfluss, die Nummer 5 der mit dem geringsten.

Top 1: \_\_\_\_\_

Top 2: \_\_\_\_\_

Top 3: \_\_\_\_\_




Top 4: \_\_\_\_\_

Top 5: \_\_\_\_\_



Einfluss kann sich negativ oder positiv auswirken. Manchmal erleben wir ihn als Druck, manchmal als Unterstützung. Manchmal kommt er in Form von Regeln, manchmal in Form von Ratschlägen und Tipps.

Du hast zuvor deine Top 5-Einflussfaktoren genannt. Wie erlebst du diese hauptsächlich?

				
Top 1				
Top 2				
Top 3				
Top 4				
Top 5				

# Ich bin ich!

Einstieg Arbeitsblatt 2



## Wer bin ich?

Wenn wir in den Spiegel schauen, sehen wir mehr als nur unser Spiegelbild. Wir sehen immer auch das, wovon wir denken, dass andere es in uns sehen könnten. Manchmal kann es allerdings vorkommen, dass wir uns damit gründlich irren.

Versuche, dich selbst zu beschreiben. Pro Punkt darfst du maximal fünf Eigenschaftswörter verwenden.

**So sehe ich mich selbst ...**

**Mein Aussehen:**

---



---



---



---



---



---

**Meinen Charakter:**

---



---



---



---



---

**So sehen mich meine  
KlassenkollegInnen ...**

**Mein Aussehen:**

---



---



---



---



---



---

**Meinen Charakter:**

---



---



---



---



---