

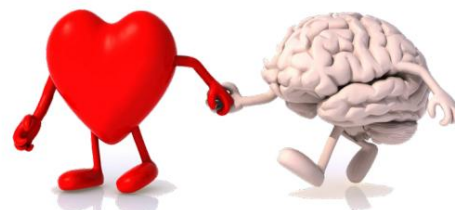
Know Your Neuro

Meine Selbstgesprächsfähigkeiten

Aktivitätsleitfaden für die Klassenstufen K-2

Video-Quizfragen

1. Was ist Selbstgespräch? **Antwort:** Die Art und Weise, wie du mit dir selbst sprichst. Wir reden ständig mit uns selbst!
2. Kann Selbstgespräch hilfreich oder hinderlich sein? **Antwort:** Es kann sowohl hilfreich als auch hinderlich sein.
Es kommt darauf an, was Sie sich selbst sagen.
3. Wie nennt man die Stimme, die mit einem selbst spricht, und woher kommt sie? **Antwort:**
Deine innere Stimme. Sie kommt aus deinem Gehirn.
4. Kann jeder deine innere Stimme hören? **Antwort:** Niemand außer dir selbst kann deine innere Stimme hören.
Es sei denn, Sie sprechen Ihre innersten Gedanken laut aus.
5. Warum ist deine innere Stimme wichtig? **Antwort:** Deine innere Stimme und wie du mit anderen sprichst
Du selbst beeinflusst, wie du dich fühlst und was du tust.
6. Was ist negatives Selbstgespräch? **Antwort:** Negatives Selbstgespräch entsteht, wenn sich die innere Stimme auf das Negative konzentriert und negative Gedanken äußert.
Aussagen wie: „Ich bin darin nicht gut“, „Ich kann das nicht“ oder „Ich bin schlecht darin!“
7. Wie können negative Selbstgespräche sich auf dich auswirken? **Antwort:** Negative Selbstgespräche können dazu führen, dass du dich traurig fühlst und Angst davor hast, Dinge auszuprobieren.
8. Was ist positives Selbstgespräch? **Antwort:** Positives Selbstgespräch findet statt, wenn sich Ihre innere Stimme auf das Gute konzentriert und Dinge sagt wie:
'Du schaffst das!', 'Gib nicht auf!', oder 'Du wirst es schaffen!'
9. Wie kann sich ein positives Selbstgespräch auswirken? **Antwort:** Man fühlt sich glücklich, selbstbewusst und bereit, Dinge auszuprobieren, auch wenn sie schwierig sind.



Aktivitäten im Klassenzimmer

Gedankenumkehr

Schreiben Sie einen negativen Selbstgesprächssatz an die Tafel, damit die Schüler ihn lesen können.
Ermutigen Sie sie, sich einen positiven Gedanken auszudenken, um den negativen Satz zu „verdrängen“! Bitten Sie Schüler, sich freiwillig zu melden und zu erzählen, welche negativen Selbstgesprächssätze sie selbst schon geführt haben. Nutzen Sie diese, um das Umwandeln in einen positiven Satz zu üben.

Papierkette für positives Selbstgespräch

Bitte Sie jeden Schüler, einen positiven Selbstgesprächssatz auf einen Streifen Tonpapier zu schreiben und daraus eine Papierkette zu basteln, die im Klassenzimmer aufgehängt werden kann. Fordern Sie die Schüler heraus, herauszufinden, wie lang ihre Papierkette werden kann!

Selbstgesprächsschutz

Bitte Sie die Schüler, mithilfe der Umrisse eines Schildes positive Selbstgespräche darauf zu schreiben. Erklären Sie ihnen, dass positive Selbstgespräche ihr Gehirn schützen. Stellen Sie die Schilder im Klassenzimmer aus oder kleben Sie sie an die Vorderseite ihrer Tische. Fordern Sie die Schüler auf, ihre positiven Selbstgespräche auch bei schwierigen Aufgaben anzuwenden.

Selbstgesprächsszenarien

Lesen Sie jedes Szenario laut vor und bitten Sie die Schüler, eine positive Selbstgesprächsfloskel oder einen positiven Gedanken zu nennen, der ihnen helfen könnte, positiv zu bleiben, wenn sie mit schwierigen Gefühlen oder Ereignissen konfrontiert werden.

1. Wenn jemand etwas Gemeines zu mir sagt, könnte ich mir sagen:

2. Wenn ich entmutigt bin und aufgeben will, sage ich mir:

3. Wenn ich das Gefühl habe, nicht gut genug zu sein, kann ich mir sagen:

4. Wenn ich mich schäme und am liebsten weglaufen und mich verstecken möchte, sage ich:

5. Wenn ich frustriert oder wütend bin und den Drang verspüre, mich daneben zu benehmen, sage ich:

Drei Schritte zum Üben von Selbstgesprächen

Wenn man die innere Stimme der Schüler hört, die etwas Negatives laut ausspricht, bitten Sie sie, die drei Schritte zu nutzen, um ihre Fähigkeiten im positiven Selbstgespräch zu trainieren.

1) Auffangen 2) Stoppen 3) Ersetzen