

Selbstbewusst durch die Pubertät





Selbstbewusst durch die Pubertät

Die Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens ist die Grundlage für ein selbstbestimmtes Erwachsenenleben, persönliche Zufriedenheit und beruflichen Erfolg.

Diese Linkliste liefert PädagogInnen allgemeine Infos zum Thema, Tipps zur Behandlung des Themas im Unterricht sowie interessante Links für Eltern und für SchülerInnen.

Infoseiten für PädagogInnen

- www.gesund.at/psyche/koerperwahrnehmung
„Körperwahrnehmung wirkt auf Selbstbewusstsein“: Interview mit Ao. Univ.Prof.in Dr.in Beate Wimmer-Puchinger zur Wirkung der eigenen Körperwahrnehmung aufs Selbstbewusstsein
- www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org/kinder-jugend-psihiatrie/warnzeichen/adoleszenz-adoleszenzkrisen/pubertaet-und-adoleszenz
„Pubertät und Adoleszenz: Körperliche und psychosoziale Reifung“: gut verständliche, wissenschaftliche Beiträge zum Thema auf dem Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen der Monks – Ärzte im Netz GmbH.
- www.focus.de/familie/erziehung/so-werden-kinder-mutiger-acht-strategien-fuer-ein-staerkeres-selbstbewusstsein_id_3583491.html
„So werden Kinder mutiger: Acht Strategien für ein stärkeres Selbstbewusstsein“: informativer Focus-Artikel zum Thema von Kathrin Schwarze-Reiter

Materialien für den Unterricht

- www.lehrer.at/pubertaet/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=35&Itemid=54
„**Ich bin ich!**“: Mit dem Themenportal-Pubertät-Materialienpaket können die emotionalen Herausforderungen, die die Pubertät mit sich bringt, zum Thema im Klassenzimmer gemacht werden. Die Auseinandersetzung mit Selbst- und Fremdbestimmung, Selbst- und Fremdwahrnehmung und dem Ich als Teil eines sozialen Gefüges stärkt die SchülerInnen in ihrer Selbstreflexion und damit auch in ihrem Selbstbewusstsein.
- www.lehrer.at/pubertaet/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=53&Itemid=74
„**Wie ein Mädchen. Angeboren oder erzogen?**“: Das Themenportal-Pubertät-Materialienpaket basiert auf der Bewusstmachung und Hinterfragung individueller Geschlechterstereotype der SchülerInnen. Ein wichtiger Aspekt ist auch die Bewusstmachung von Fremd- und Selbstbild zur geschlechterunabhängigen Stärkung des Ichs.
- www.ph-ooe.at/fileadmin/Daten_PHOOE/Steiner_Mutanf%C3%A4lle.pdf
„**Mutanfälle. Mutig sich selber, anderen und der Welt begegnen**“: umfangreiche Materialiensammlung der Fachhochschule Nordwestschweiz/Pädagogische Hochschule mit zahlreichen konkreten Anregungen für den Unterricht sowie weiterführenden Literaturhinweisen
- www.br.de/radio/bayern2/sendungen/radiowissen/psychologie/selbstwert-mut-schwaecher-einsatz-im-unterricht-100.html
„**Selbstwert**“: Anleitung und umfangreiche Materialiensammlung zur Auseinandersetzung mit dem Selbstwertgefühl anhand von Audiobeiträgen von BR Bayern 2



- https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/fileadmin/bbb/schule/Schulen_in_Berlin_und_Brandenburg/schulformen_und_schularten/schulformen_berlin/hauptschule/uebungen_zum_Sozialen_Lernen.pdf
„**Auswahl an Übungen zum Sozialen Lernen**“: umfangreiche Übungssammlung für den Einsatz in der Sekundarstufe 1, veröffentlicht vom TeamSozialesLernen / LISUM
- https://www.feel-ok.ch/de_CH/schule/themen/selbstvertrauen/selbstvertrauen.cfm
„**Selbstvertrauen**“: Arbeitsblätter zum Thema auf feel-ok.ch, dem Internetportal für Jugendliche zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und zur Vorbeugung des Suchtmittelkonsums von der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX
- www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/selbstvertrauen_psychologische_tests/tests/selbstvertrauen.cfm
„**Tests**“: einfache Online-Tests rund um Selbstvertrauen, Kritikfähigkeit, Wertschätzung etc. mit anschließender Kurzauswertung, die sich als Einstieg ins Thema eignen. feel-ok.ch ist das Internetportal für Jugendliche zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und zur Vorbeugung des Suchtmittelkonsums von der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX.
- www.sparklingscience.at/_Resources/Persistent/17b65ffb38a1df4edc1a54438fe89f8e1b6ea71c/Lehrermanual.pdf
„**Selbstsicherheitstraining – ein Manual für Lehrer**“: umfangreiche Informationen und Materialien zur Gestaltung eines Trainings für mehr Selbstsicherheit
- www.fippev.de/fileadmin/fippev/userdaten/PDF/Anti-Bias-Ordner/Starke_Kinder_machen_Schule/Lernbaustein_1_Ich_bin_ich.pdf
„**Lernbaustein 1: Ich bin ich**“: Auszug aus dem Handbuch „Wie Vielfalt Schule machen kann“ mit zahlreichen konkreten Übungen. Diese wurden zwar für den Einsatz in der Primarstufe konzipiert, viele eignen sich aber auch für die Umsetzung in der Sekundarstufe 1.

Informationen für Eltern

- www.geo.de/wissen/13711-rtkl-pubertaet-ratgeber-fuer-eltern
„**Pubertät. Ratgeber für Eltern**“: Beitrag der Zeitschrift GEO mit konkreten Tipps für Eltern von Pubertierenden
- www.always.de/de-de/tipps-und-beratung-fur-frauen/mutter-und-tochter/selbstbewusstsein-starken-bei-jugendliche
„**Selbstbewusstsein stärken bei Jugendlichen**“: Tipps für Mütter zur Förderung des Selbstbewusstseins ihrer pubertären Tochter
- www.for-me-online.de/familie/kinder/tochter-selbstbewusstsein
„**Mehr Selbstbewusstsein für Mädchen: Tipps auf for me**“: Tipps für Mütter von Mädchen auf „For me“, einer Online-Plattform von Procter & Gamble
- www.maenners.com/jungen-und-ihr-selbstwert
„**Jungen und ihr Selbstwert**“: Tipps für Väter von Jungen auf „Männers“, einem Portal für Urlaub von Vater und Sohn
- <https://starkekids.com/selbstbewusstsein-staerken-kinder>
„**Selbstbewusstsein stärken – Die 23 besten Tipps für starke Kinder**“: Tipps für Eltern zur Stärkung des Selbstbewusstseins ihrer Kinder auf starkekids.com



Informationen für SchülerInnen

- www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/jugendliche_fragen_antworten/jugendbeitraege/checkout.cfm
„Jugendliche Fragen und Antworten zum Thema“: Auf www.feel-ok.ch, dem Internetportal für Jugendliche zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und zur Vorbeugung des Suchtmittelkonsums von der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX, beantworten Jugendliche die Fragen Jugendlicher rund ums Thema „Selbstvertrauen“; zusätzlich dazu finden sich hier auch interessante Links, z.B. zu Übungen für mehr Selbstwert.
- www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/wer_bin_ich_was_tue_ich/gesundselbstwertgefuehl/ich_bin_o_k.cfm
Infoseite zum Thema auf dem Internetportal für Jugendliche zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und zur Vorbeugung des Suchtmittelkonsums von der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX mit konkreten Anknüpfungspunkten an die Lebensrealität der SchülerInnen
- www.selbstbewusstsein-staerken.net/uebungen
„30 Übungen für ein starkes Selbstbewusstsein“: konkrete Anleitungen für Jugendliche, von Einsteigerübungen bis hin zu Selbstbewusstseins-Übungen für Mutige

Persönliche Beratung und Unterstützung für SchülerInnen

- rataufdraht.orf.at/?area=Beratung
Unter der Notrufnummer 147 erhalten Kinder und Jugendliche rund um die Uhr und anonym kostenlose Telefonberatung. Sie können Fragen stellen, Probleme äußern und um konkrete Hilfestellungen bitten. Unter dem o.a. Link wird auch Online- und Chat-Beratung angeboten.
- www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/betroffene/krisentelefonnummern
Übersicht über bundesweite sowie bundesländerspezifische Krisentelefone und Notrufnummern im Fall akuter psychischer oder suizidaler Krisen