

Praxis-Profil: Taten der Freundlichkeit

Kurzreferenz zur Implementierung

Evidenzstufe	Stark (***)
Lernkurve	Abholen und loslegen (1)
Benutzerfreundlichkeit	Keine zusätzlichen Materialien (1)
Erforderliche Unterrichtszeit	Minimal (<30 Minuten/Woche)

Was sind Taten der Freundlichkeit?

Taten der Freundlichkeit ist eine Übung, die Schüler dazu ermutigt, im Laufe des Tages spontan etwas Nettes für andere zu tun. Im Gegensatz zu einem Gefallen oder der Planung einer positiven Handlung geht es bei Taten der Freundlichkeit um kleine, einfache Handlungen, die spontan und ohne Vorbedacht ausgeführt werden. Diese Maßnahmen müssen nicht umfangreich oder zeitaufwendig sein. Dabei kann es sich um viele kleine Aufmerksamkeiten handeln, z. B. jemandem beim Tragen von Lebensmitteln zu helfen, einen Teil eines Snacks mit jemandem zu teilen oder jemanden zu trösten, der traurig zu sein scheint. Als Strategie können Lehrer dazu beitragen, diese Art von Verhalten zu fördern und eine Atmosphäre zu schaffen, die positive Handlungen wie Freundlichkeit begünstigt.

Wie wird dies meinen Schülern helfen?

Taten der Freundlichkeit ist nicht nur eine einfache, positive Ergänzung der Klassenkultur, sondern kann auch die emotionale und soziale Gesundheit der Schüler verbessern. Die Durchführung von Taten der Freundlichkeit verbessert die positiven Gefühle der Schüler und die Einstellung der Mitschüler ihnen gegenüber und erhöht das akademische Engagement während der Unterrichtsstunden. Wie zu erwarten, herrscht in einem Klassenzimmer, das zu Taten der Freundlichkeit ermutigt, auch eine positivere allgemeine Atmosphäre, in der proaktives Verhalten anstelle von antagonistischem oder distanziertem Verhalten vorherrscht. Dies führt oft indirekt zu mehr Engagement, da es weniger Ablenkungen gibt und die Schüler sich mehr mit der Klasse verbunden fühlen. Als Einzelpersonen werden die Schüler auch sich selbst gegenüber positiver eingestellt sein (z. B. ich bin ein guter Mensch) und gegenüber anderen (z. B. er oder sie tut nette Dinge für andere).

Wie funktionieren Taten der Freundlichkeit?

Ermutigende Taten der Freundlichkeit können und sollten formalisiert werden. Obwohl es auch positiv ist, die Schüler informell dazu zu ermutigen, freundlich zu anderen zu sein, ist es durch die Formalisierung

des Prozesses wahrscheinlicher, dass sich die Schüler an der Aktivität beteiligen. Nachfolgend finden Sie einige Beispiele für formalisierte Taten der Freundlichkeit-Aufgaben:

- 1) Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, im Laufe der Woche 3 zufällige Taten der Freundlichkeit zu vollbringen. Lassen Sie sie jede Tat aufzeichnen. Reichen Sie die Unterlagen ein, um die Aufgabe zu erfüllen. Dies kann über mehrere Wochen fortgesetzt werden.
- 2) Lassen Sie die Schüler an eine bestimmte Person denken, für die sie etwas Gutes tun möchten. Lassen Sie sie kurz über 2-3 nette Dinge nachdenken, die sie für diese Person tun könnten. Lassen Sie sie für die Aufgabe aufschreiben, was sie zu tun beschlossen haben und wann sie es getan haben. Lassen Sie die Schüler in Gruppen zusammenkommen und erklären, warum sie die Person ausgewählt haben, die sie ausgewählt haben, und wie sie sich dabei gefühlt haben.
- 3) Überlegen Sie, was man tun könnte, um das Umfeld im Klassenzimmer zu verbessern. Bitten Sie die Schüler, eine nette Sache für jemand anderen zu tun, bevor sie die Schule für diesen Tag beenden. Betonen Sie, dass es sich dabei nicht um große Aufgaben handeln muss, sondern nur um etwas, das jemand anderem oder der ganzen Klasse hilft (z. B. einen unordentlichen Bereich im Klassenzimmer aufräumen, die Tafel abwischen usw.). Lassen Sie die Schüler ihre freundliche Tat aufzeichnen und die Aufzeichnung als Abschluss der Aufgabe einreichen.

Wie sehen Taten der Freundlichkeit im Klassenzimmer aus und wie klingen sie?

Taten der Freundlichkeit wirken sich nicht nur positiv auf die Atmosphäre im Klassenzimmer aus, sondern verbessern auch indirekt die akademischen Ergebnisse und die soziale Akzeptanz der Schüler.

Die Schüler werden mehr positive Gefühle erleben	<ul style="list-style-type: none">• May betritt das Klassenzimmer und sagt: „Heute wird ein toller Tag!“• Die Schulleitung stellt fest, dass die Klasse von Herrn Halloway, in der normalerweise eine ruhige, scheinbar mürrische Atmosphäre herrscht, recht lebendig und warm geworden ist.
--	---

Die Schüler sind sozial integrativer und akzeptieren andere	<ul style="list-style-type: none"> • Die Klasse von Frau Proctor wirkte immer sehr abgegrenzt und cliquenhaft. In letzter Zeit haben die Schüler jedoch begonnen, mehr miteinander zu interagieren, und niemand scheint ausgeschlossen zu sein, wenn es eine Aktivität im Klassenzimmer gibt. • George, ein stiller Schüler, saß an seinem Schreibtisch und kritzelt vor sich hin. Er war überrascht, als Felicia auf ihn zukam und ihn fragte, ob er sich ihrer Gruppe für die Aufgabe anschließen wolle.
Die Schüler beteiligen sich stärker an den Aktivitäten im Klassenzimmer	<ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler in Frau Vales Klasse stöhnten und ächzten, wenn sie eine neue Aufgabe stellte. Zu ihrer Überraschung stellte sie fest, dass heute niemand Einwände erhob. Tatsächlich begannen sie schnell, kleine Gruppen zu bilden und an der Aufgabe zu arbeiten. • Jackson war langsam frustriert über die Matheaufgaben. Brandon wandte sich an Jackson, der seine Frustration bemerkte, und fragte, ob er helfen könne. Schon bald arbeiteten sie sich an den Problemen ab, und Jacksons Frustration war völlig vergessen.

Welche Beweise gibt es für die Wirksamkeit von Taten der Freundlichkeit?

Taten der Freundlichkeit bewirken wie viele andere Maßnahmen der positiven Psychologie eine Steigerung der positiven Emotionen und der sozialen Erwünschtheit. Dies führt oft zu einem stärkeren Engagement

Studie	Wichtigste Ergebnisse	Wichtige Ergebnisse
Layous et al., 2012	<p>In dieser Studie wurden die Schüler aufgefordert, entweder 3 Taten der Freundlichkeit durchzuführen oder 3 Orte zu besuchen (Versuchs- oder Kontrollort).</p> <p>Anschließend testeten die Forscher, ob sich zwischen den Gruppen Unterschiede in Bezug auf positiven Affekt, Wohlbefinden und Akzeptanz durch Gleichaltrige ergaben.</p>	Erhöhte Akzeptanz durch Gleichaltrige (Aufbau von Freundschaften)
Ouweneel et al., 2014	<p>Die Forscher testeten die Auswirkungen von „Gedanken der Dankbarkeit“ und „Taten der Freundlichkeit“ auf positive Emotionen und akademisches Engagement. Im Vergleich zur Kontrollgruppe zeigten sich bei beiden Gruppen Effekte bei „Taten der Freundlichkeit“.</p>	Gestärkte positive Emotionalität und verbessertes akademisches Engagement

Referenzliste

Layous, K.S., Nelson, K., Oberle, E., Schonert-Reichl, K.A., & Lyubomirsky, S. (2012). Kindness Counts: Prompting prosocial behavior in preadolescents boosts peer acceptance and wellbeing. *PLOS One*, 7(12), 1-3.

Ouweneel, E., Le Blanc, P.M., & Schaufeli, W.B. (2014). On being grateful and kind: Results of two randomized controlled trials on study-related emotions and academic engagement. *The Journal of Psychology*, 148(1), 37-60.

Version #2

Erstellt: 15 Januar 2024 13:39:46 von Elena Weiskopf

Zuletzt aktualisiert: 18 Januar 2024 10:42:12 von Elena Weiskopf