



EMOTIONALE INTELLIGENZ MIT EINER GENDERPERSPEKTIVE

TITLE	Persönliches Reflexionstagebuch
BESCHREIBUNG DES TOOLS	<p>Dieses Tool ist ein visuell ansprechendes Tagebuch-Notizbuch, das für Sekundarschüler/-innen entworfen wurde. Es handelt sich um ein herunterladbares PDF, das die Schüler/-innen anleitet, über ihr eigenes Geschlecht, ihre Sexualität und nicht-normative Verhaltensweisen nachzudenken, indem es eine Reihe von geführten Fragen und Reflexionen bietet. Das Notizbuch führt in die positive Psychologie ein und hilft den Schüler/-innen, deren Prinzipien anzuwenden, um ihre Emotionen zu verstehen und zu managen, insbesondere in Kontexten, die mit Geschlechtsidentität und nicht-normativem Verhalten zu tun haben. Obwohl es online verfügbar ist, kann es für den persönlichen Gebrauch ausgedruckt werden, was den Schüler/-innen ermöglicht, damit in einem physischen Format zu interagieren, wenn sie dies bevorzugen.</p>
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">• Fördern Sie die emotionale Intelligenz durch reflektierendes Journaling.• Helfen Sie den Schüler/-innen, ihre eigene Geschlechtsidentität und Sexualität in einem unterstützenden Kontext zu erkunden.• Führen Sie die Prinzipien der positiven Psychologie in die persönliche Reflexion ein und wenden Sie diese an.• Unterstützen Sie die Schüler/-innen beim Umgang mit Herausforderungen im Zusammenhang mit nicht-normativem Verhalten und Geschlechtsausdruck.• Ermutigen Sie zur Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Empathie und Resilienz.
ZIELGRUPPE	<p>Sekundarschüler/-innen (im Alter von 12 bis 18 Jahren), Lehrkräfte und Schulberater/-innen, die an der Unterstützung der emotionalen Entwicklung der Schüler/-innen sowie dem Verständnis von Geschlecht und Sexualität beteiligt sind.</p>
DAUER	<p>Die Gesamtdauer variiert je nach Nutzung, aber der empfohlene Ansatz ist:</p> <ul style="list-style-type: none">- Erste Einführung: 15-20 Minuten



	<ul style="list-style-type: none">- Tägliche/Wöchentliche Reflexion: 10-15 Minuten pro Sitzung- Fortlaufende Nutzung: Kann über Wochen oder Monate hinweg wiederholt verwendet werden
RESSOURCEN & MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">● Journaling-Notizbuch/Tagebuch PDF (angehängt)● Computer/Tablets: Zum Anzeigen oder Herunterladen des PDFs● Drucker: Für Schüler/-innen, die eine gedruckte Kopie bevorzugen● Leere Blätter Papier: Für zusätzliche Reflexionen oder Zeichnungen● Schreibinstrumente: Stifte, Bleistifte, Marker usw.
IMPLEMENTIER- UNG DES TOOLS	<ol style="list-style-type: none">1. Einführung ins Journaling Beginnen Sie damit, den Schüler/-innen den Zweck und die Vorteile des Journalings zu erklären und zu betonen, wie es ihnen helfen kann, ihre Emotionen und Erfahrungen zu verstehen. Führen Sie das Konzept der positiven Psychologie ein und heben Sie den Fokus auf Stärken und Wohlbefinden hervor.2. Verteilen Sie das Tagebuch Geben Sie den Schüler/-innen Zugang zum PDF-Journaling-Notizbuch, entweder digital oder in Form von gedruckten Kopien. Erklären Sie, wie das Notizbuch strukturiert ist und wie sie es nutzen können.3. Geführte Journaling-Sitzungen Legen Sie regelmäßige Zeiten fest, in denen die Schüler/-innen an ihren Tagebüchern arbeiten können. Dies könnte zu Beginn oder am Ende einer Unterrichtsstunde oder als Hausaufgabe sein. Ermutigen Sie sie, einen ruhigen Ort zu finden, an dem sie ungestört reflektieren können.4. Reflexion und Diskussion Geben Sie den Schüler/-innen nach einer Journaling-Sitzung die Möglichkeit, ihre Reflexionen mit einem Lehrer oder in kleinen Gruppen zu besprechen, wenn sie sich damit wohlfühlen. Dies hilft, die Journaling-Übung zu verstärken und ermöglicht gemeinsames Lernen.5. Fördern Sie die fortlaufende Nutzung Ermutigen Sie die Schüler/-innen, das Notizbuch regelmäßig zu verwenden. Erinnern Sie sie daran, dass es ein persönlicher Raum für sie ist, um ihre Gedanken und Gefühle zu erkunden, und dass sie jederzeit darauf zurückkommen können, wenn sie es benötigen.



**TIPPS &
ZUSÄTZLICHE
INFORMATIONEN**

- Seien Sie für Schüler/-innen verfügbar, die möglicherweise zusätzliche Unterstützung oder Anleitung in ihrem Journaling-Prozess benötigen. Dies könnte Einzelgespräche oder zusätzliche Ressourcen umfassen.
- Erkennen Sie an, dass Diskussionen über Geschlecht und Sexualität sensibel sein können. Schaffen Sie ein unterstützendes und nicht wertendes Umfeld für die Schüler/-innen.
- Stellen Sie sicher, dass die Schüler/-innen wissen, dass ihre Reflexionen privat sind, es sei denn, sie entscheiden sich, sie zu teilen.



VAEV R&D



Istituto d'Istruzione Superiore
Margherita Hack



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.