



^b
**UNIVERSITÄT
BERN**

Philosophisch-
humanwissenschaftliche Fakultät

Institut für Psychologie

Abteilung Entwicklungspsychologie

Bern, 10.12.2021

Forschungsbericht für die Eltern

Wissenschaftliche Evaluation des neuen Schulfaches «ICH» (Schulen Fraubrunnen)

Einfluss einer achtsamkeitsbasierten Intervention auf die Achtsamkeit, die Selbstregulation, den Selbstwert und die sozialen Kompetenzen von 1. – 3. Klässlern

In der Schweiz sollen gemäss Lehrplan 21 überfachliche Kompetenzen wie beispielsweise Selbstreflexion, Selbstständigkeit, Dialog- und Kooperationsfähigkeit oder Konfliktfähigkeit im alltäglichen schulischen Zusammenleben gefördert und erweitert werden. Dazu haben die Schulen Fraubrunnen ein Pilotprojekt gestartet und fürs Schuljahr 2020/2021 das Schulfach «ICH» ins Curriculum der Schülerinnen und Schüler der 1. bis 3. Klasse eingeführt. Das Schulfach «ICH» soll spezifisch zur Förderung der personalen und sozialen Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler beitragen. Es beinhaltet achtsamkeitsbasierte Unterrichtssequenzen, wobei vor allem die Förderung der Selbstreflexion, Emotionsregulation, Konfliktfähigkeit und Selbstwahrnehmung im Fokus stehen. Das Pilotprojekt wurde von der Universität Bern wissenschaftlich begleitet.

Mit der vorliegenden Evaluationsstudie wurde der Effekt der achtsamkeitsbasierten Intervention des Schulfaches «ICH» auf die Selbstregulation, den Selbstwert und die soziale Kompetenz untersucht. Dazu wurde ein Vergleich von 6- bis 9-jährigen Kindern einer Interventionsgruppe (9 Kinder in einer Klasse) mit einer Kontrollgruppe (39 Kindern in 2 Klassen) durchgeführt. Die Interventionsgruppe besuchte während eines Schuljahres das Schulfach «ICH» mit zwei bis drei Lektionen pro Woche. Die Kontrollgruppe besuchte den regulären Schulunterricht. Innerhalb dieses Jahres wurden zu drei Messzeitpunkten (T1, T2, T3) die Selbstregulation, der Selbstwert und die soziale Kompetenz mit Verhaltensaufgaben, Selbstbeurteilungen der Kinder sowie Fremdbeurteilungen durch die Eltern und Lehrpersonen erhoben (Rücklaufquote der

Eltern- und Lehrpersonenfragebogen bei T1 96% und bei T3 92%). Um den Datenschutz der Teilnehmenden zu gewährleisten, wurden die Daten anonym behandelt.

Die Ergebnisse zeigen, dass die achtsamkeitsbasierte Intervention des Schulfaches «ICH» eine Verbesserung der Selbstregulation bewirkte. Die Kinder der Interventionsgruppe zeigten mehr Fortschritte als die Kontrollkinder in Aufgaben zu verhaltensbezogener Selbstregulation (Belohnungsaufschub), kognitiver Selbstregulation (exekutiven Funktionen) sowie emotionaler Selbstregulation (Bewusstsein für die Emotionen anderer, Analyse der eigenen Emotionen). Sowohl Eltern wie auch Lehrpersonen haben diese Effekte in ihren Beurteilungen der Kinder mehrheitlich bestätigen können. Der Selbstwert der Kinder hingegen verbesserte sich durch die achtsamkeitsbasierte Intervention nicht. Womöglich haben Kinder der Interventionsgruppe in Lerngesprächen gelernt, realistischere Einschätzungen vorzunehmen und zeigten somit nicht mehr im gleichen Ausmass den typischerweise überhöhten Selbstwert von Kindern in der Schuleingangsphase. Schliesslich wurden erwartete Effekte auf die soziale Kompetenz nur sehr vereinzelt gefunden.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass das Schulfach «ICH» eine vielversprechende Möglichkeit darstellt um in einem sensitiven Entwicklungsfenster die Selbstregulation der Schülerinnen und Schüler mithilfe achtsamkeitsbasierter Unterrichtssequenzen zu fördern. Die vorliegenden Ergebnisse sind auf Grund der kleinen Stichprobe jedoch mit Vorsicht zu interpretieren.

Wir bedanken uns herzlich für Ihr Interesse, Ihr Vertrauen und ganz speziell auch für das Vertrauen Ihres Kindes und die wertvolle, engagierte Mitarbeit von Ihnen beiden!

Dr. Regula Neuenschwander
Projektleitung

regula.neuenschwander@unibe.ch
Tel. +41 31 684 54 26
www.psy.unibe.ch/entwicklung