

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl  
scolastic grischun**

Band (Jahr): **81 [i.e. 82] (2020)**

Heft 6: **Psyche stärken**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## THEMA

<b>Gesunde und traumatisierte Psyche</b>	<b>4</b>
<b>Leistungsängste in der Schule</b>	<b>7</b>
<b>50 Jahre Schulpsychologischer Dienst Graubünden – Rückblick auf den Jubiläumsanlass</b>	<b>8</b>
<b>Der «Sichere Ort» – in schwierigen Zeiten wichtiger denn je</b>	<b>10</b>
<b>PAGINA RUMANTSCHA</b>	<b>12</b>
<b>PAGINA GRIGIONITALIANA</b>	<b>13</b>
<b>PORTRAIT</b>	
<b>Porträt Giuseppe Palaia, Klassenlehrer der Timeout-Klasse Sekundarstufe I in Chur</b>	<b>14</b>
<b>LEGR</b>	<b>16</b>
<b>SBGR</b>	<b>21</b>
<b>DIES UND DAS</b>	<b>22</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>27</b>

## «BLEIB NEGATIV», RUFT MIR EIN KOLLEGE ZU.

Unsere momentane Situation verlangt uns Einiges ab. Es stellt sich die Frage: Wie schaffen wir es persönlich und als Institution, gestärkt aus dieser Krise zu kommen?

Die Fraktion Heilpädagogik des LEGR legt einmal jährlich das Thema für eine Schulblattnummer fest – dieses Jahr: «Psyche stärken». Was macht eine gesunde, was eine traumatisierte Psyche aus? Diese Frage erläutert der Psychologe Franz Ruppert in seinem Beitrag. «Bevor wir für andere den (Sicheren Ort) gestalten können, müssen wir immer wieder den minimal (Sicheren Ort) für uns selbst schaffen», schreibt Marianne Herzog in ihrem sehr anschaulichen Artikel. Eine Heilpädagogin hat mir letzthin erzählt, sie würde im Moment darauf achten, immer wieder lustige und spassvolle Dinge mit ihren Schülerinnen und Schülern zu machen. Die Referenten des Jubiläumsanlasses «50 Jahre Schulpsychologischer Dienst» widmeten sich dem Thema: «Glückliche Kindheit – was kann die Familie und die Schule dazu beitragen?» Claudia Seefeldt schlägt in diesem Zusammenhang den einfachen Schulhaus-Codex vor: «Ich trage mir selbst Sorge – ich trage den anderen Sorge – ich trage den Dingen Sorge.»



Zu einer glücklichen Kindheit gehört, angstfrei in die Schule gehen zu können. Hilfreiche Tipps, wie man Leistungsängsten bei Kindern begegnen kann, verrät uns die Schulpsychologin Carima Tosio. Nichts ist so beständig wie der Wandel (Heraklit). In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern viel Zuversicht, Genussmomente, Zeit, um immer wieder den sicheren Ort in sich zu finden und Gesundheit. Bleibt positiv in eurem Innern!

**Corina Peterelli,**  
ehemaliges Mitglied der Fraktion Heilpädagogik LEGR