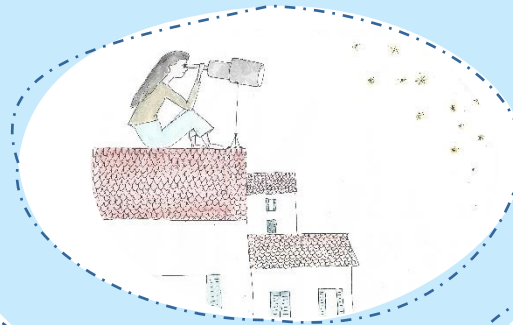


Lektionensets für die Schulsozialarbeit

Arbeitsinstrument erstellt im Rahmen der Bachelor-Thesis an der Berner Fachhochschule Soziale Arbeit

Flurina Zeugin



Übergang



Streiten



Freundschaft



Klassenklima

Einführung und Hinweise

Handhabung der Lektionen

Du wirst sehen, dass jede Lektion in Themen gegliedert ist, zu welchen Anleitungen, allfällig benötigtes Material und die Zeitangabe ausgeführt sind. Diese Strukturierung soll dir zum einen helfen, dich während der Durchführung der Lektion besser orientieren zu können. Zum anderen soll sie deine Flexibilität erhöhen: wenn dir für eine bestimmte Klasse ein Punkt unpassend erscheint, kannst du ihn ganz einfach weglassen oder ersetzen und den Rest der Lektion und des gesamten Sets weiter wie vorgegeben verwenden.

Die Lektionen innerhalb eines Sets bauen aufeinander auf. Die Durchführung mehrerer Lektionen zu einem Themenblock ermöglicht es der Klasse, sich intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Achtsamkeits- und Atemübungen

In fast allen Lektionen findest du Achtsamkeits- oder Atemübungen. Die positive Wirkung von Achtsamkeitsübungen ist wissenschaftlich bestätigt.

Lass dir und der Klasse jeweils genug Zeit für die Übung. Gestresst achtsam sein funktioniert nicht. Wiederhole Elemente des in der Spalte „Anleitungen“ vorgeschlagenen Texts immer wieder mit ruhiger Stimme, ermahne vor allem regelmässig freundlich daran, dass die Augen geschlossen sind. Stell dir die Bilder jeweils selbst vor – wenn es bei dir klappt, klappt es bei den Schüler*innen wahrscheinlich auch.

Sei dir bewusst, dass die meisten Kinder und Jugendlichen keine Erfahrung mit Achtsamkeits- und Atemübungen haben. Die Übungen müssen nicht perfekt klappen und es kann durchaus vorkommen, dass die Schüler*innen lachen müssen. Lass dich davon nicht irritieren und strahle weiterhin die nötige Ruhe aus. Du darfst gerne auch den Schüler*innen kommunizieren, dass du weisst, dass es eine anspruchsvolle und ungewohnte Übung ist.

Sitzen im Kreis und am Boden

Sitzen im Kreis ermöglicht einen guten Austausch, da sich alle Gesprächsteilnehmenden jederzeit anschauen können. Ausserdem bildet das Sitzen am Boden und im Kreis meistens eine Abwechslung zum sonstigen Schulalltag. Wenn es dir nicht entspricht, kannst du natürlich auch ein anderes Sitzsetting wählen.

Zeitmanagement

Du findest Zeitvorschläge in den Lektionen. Je nach Klasse kann es aber gut sein, dass gewisse Punkte mehr oder weniger Zeit als geplant in Anspruch nehmen. Du kannst problemlos Elemente weglassen, wenn es dir sinnvoll erscheint. Ausserdem kannst du jederzeit eine Lektion früher beenden – die Lehrperson hat danach bestimmt noch einen Auftrag für die Klasse.

Loben

Du bist Schulsozialarbeiter*in und weisst das natürlich bereits bestens! Trotzdem soll es nicht unerwähnt bleiben: vergiss in den Lektionen das regelmässige Wertschätzen und Loben nicht. Einige Punkte der Lektionen sind ungewohnt für die Schüler*innen, erfordern Reflexion, Kreativität oder Mut. Wenn niemand mitmacht oder etwas sagt, verlaufen unsere Lektionen unbefriedigend. Also zeigen wir unsere Freude, wenn sich die Kinder und Jugendlichen einbringen!

Zusammenarbeit mit der Lehrperson

Auftragsklärung: Die jeweilige Rückseite der Titelseite eines jeden Lektionensets bieten dir Orientierung bei der Auftragsklärung mit der Lehrperson.

Involviertheit in die Lektionen: Es ist wichtig, dass die Lehrperson in deinen Lektionen mindestens anwesend ist. Am besten macht sie bei Übungen, Spielen und Gesprächen auch mit. Du kannst sie gut in die Vorbereitung und Durchführung einbeziehen, indem du sie bspw. bittest, die Farbstifte zu organisieren und während der Lektion zu verteilen.

Weiterführen des Themas: Du gibst den Impuls und dann müssen sich die Schüler*innen weiter mit dem bearbeiteten Thema beschäftigen. Dazu brauchen sie die Lehrperson, die das Bearbeitete immer wieder im Unterricht integriert. Damit ihr das leichter fällt, gibt es in einigen der Lektionensets „Produkte“, die die Schüler*innen erstellen und die bei ihnen oder im Klassenzimmer bleiben.

Ich wünsche dir viel Erfolg und viel Spass!

Freundschaft

Zyklus 1



Lektionenset Übersicht

Art:

Prävention & Intervention

Altersgruppe:

Zyklus 1 (1. und 2. Klasse, evtl. Kindergärten)

Zeitaufwand:

Durchführung 4 Lektionen

Vor- und Nachbearbeitung insgesamt ca. 2
Stunden

Ziele:

- Sensibilisierung auf verschiedene Aspekte von Freundschaften
- Reflektion über eigene Wünsche und Bedürfnisse in Freundschaften
- Stärkung und Wertschätzung der Kinder als Freund*innen
- Entwicklung eines eigenen Verständnisses von Freundschaft

Kurzbeschreibung:

Freundschaften spielen eine zentrale Rolle im Leben eines Menschen, besonders auch im Leben von Kindern. Kinder definieren während ihres Aufwachsens Freundschaft immer wieder neu und müssen für sich selbst herausfinden, wie sie als Freund*in sein möchten. In diesem Lektionenset erhalten die Kinder Zeit und Raum, sich gezielt mit Freundschaft auseinanderzusetzen und sich Gedanken zu machen, was ihnen in der Bewältigung ihrer Entwicklungsaufgaben hilft. Fragen wie: was ist Freundschaft, woran erkenne ich eine*n gute*n Freund*in, welche schwierigen Seiten hat Freundschaft und einige mehr helfen den Kindern zu reflektieren.

Die eigens für das Lektionenset entwickelten Mäuse Lani und Matti begleiten dich und die Klasse durch die Lektionen und bleiben auch danach noch bei den Kindern, was der Lehrperson die Weiterbearbeitung der Thematik erleichtert.

In der **ersten Lektion** ergründest du mit den Kindern, was Freundschaft sein kann.

In der **zweiten Lektion** machen sich die Kinder Gedanken über Eigenschaften eines* oder einer* guten Freund*in.

In der **dritten Lektion** beleuchtet ihr die schwierigen und herausfordernden Aspekte von Freundschaft.

In der **vierten und letzten Lektion** erfahren die Kinder spielerisch, dass jedes Kind der Klasse Eigenschaften eines* oder einer* guten Freund*in hat.

Du findest in diesem Lektionenset ausserdem Hilfsmaterial, welches du kopieren und in den Lektionen einsetzen kannst.

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Begrüßung	Begrüße die Klasse.	-	2'
Icebreaker: Einführung der Figuren	Bitte die Kinder, leise und ruhig in einem schönen Kreis auf dem Boden zusammenzukommen. Nimm die beiden Figuren im Anhang, die du vor der Lektion ausgeschnitten und wie in der Anleitung je auf einen Bleistift geklebt hast, hervor. Stelle die beiden Figuren mit Namen vor und erzähle oder lies die Kurzgeschichte zu den Figuren vor. Wenn du das schaffst, kannst du mit den beiden Figuren zur Geschichte spielen.	Beide Figuren (ausgeschnitten und an Bleistift geklebt) Kurzgeschichte	5'
Spiel Austausch	Die Kinder gehen durch den Raum. Wenn du zweimal in die Hände klatschst, bleiben sie stehen und suchen sich eine*n Partner*in (wer am nächsten steht). Sie tauschen sich kurz darüber aus, was Freundschaft ist . Gib ihnen dazu mindestens 4 Minuten Zeit. Du klatschst wieder in die Hände und die Kinder gehen erneut durch den Raum. Beim Klatschen kommen sie wieder mit einem* oder einer* Partner*in zusammen und tauschen sich nun darüber aus, was das Schöne an Freundschaft ist . Gib ihnen dafür mindestens 4 Minuten Zeit. Klatschen, durch den Raum gehen, klatschen, neue*r Partner*in. Diesmal tauschen sie sich darüber aus, was schwierig ist an Freundschaft . Gib ihnen dafür wieder mindestens 4 Minuten Zeit. Leise und ruhig zurück in den Kreis.	-	18'
Diskussionsrunde	Nun gibst du Raum, um die drei im Spiel gestellten Fragen im Plenum zu besprechen und ihre Überlegungen und Meinungen auszutauschen. Deine Rolle besteht im Moderieren, korrigiere keine Antworten. Lass so viele Kinder wie möglich zu Wort kommen. Wenn du willst, kannst du dir Notizen machen. Lobe die Kinder für ihre Überlegungen und ihr Mitmachen.	-	15'
Abschluss: Atemübung	Alle sitzen am Boden im Kreis und machen, wenn möglich, einen Schneidersitz. Hände auf die Knie, Augen zu. Du leitest die Kinder an. «Stellt euch vor, oben an eurem Kopf ist ein feiner Faden befestigt, den jemand sanft hochzieht. Euer Hals und euer Rücken werden ganz lange und gerade. Behaltet dieses Gefühl bei. Gleichzeitig stellt ihr euch vor, dass Wurzeln aus eurem Gesäss und euren Beinen in den Boden hineinwachsen, ganz weit hinunter in den Boden, und sich dort verzweigen. Der Faden am Kopf zieht nach oben, die Wurzeln halten euch am Boden. Behaltet diese Vorstellung bei. Nun atmen wir gemeinsam durch die Nase ein (<i>Atmen</i>) und durch den Mund wieder aus (<i>Atmen</i>).» Atmen 3x wiederholen. Danach können alle langsam die Augen öffnen. Lobe die Klasse und verabschiede dich.	-	5'

Schau dir die Hinweise zur Anleitung und Durchführung von Achtsamkeits- und Atemübungen in der Einführung dieses Arbeitsinstruments an!

Anhang 1 zur Lektion 1: Kurzgeschichte 1

Das sind die beiden Mäusekinder Matti und Lani. Die beiden sind wirklich sehr gute Freunde!

«Ich kenne Lanis Lieblingsfarbe ganz genau», sagt Matti. «Die ist nämlich violett!»

Wenn Matti eine violette Blume sieht, pflückt er sie für Lani, und wenn sie sich Süßigkeiten teilen, darf Lani immer die violetten Stückchen nehmen.

«Und ich tröste Matti jedes Mal, wenn er beim Fangenspielen stolpert und sich weh tut», sagt Lani.

Dann rennt Lani zu Matti hin, umarmt ihn und geht mit ihm zu einer erwachsenen Maus, die ihm ein Pflaster geben kann.

«Wir helfen einander in der Schule, wenn wir etwas nicht verstehen. Mal weiss Lani etwas besser und mal weiss ich etwas besser. Gemeinsam sind wir wirklich schlau», freut sich Matti.

Und wenn einmal beide nicht weiterwissen, gibt es zum Glück noch die Mäuselehrerin.

«Und uns wird nie langweilig, wenn wir zusammen spielen. Wir haben die besten Spieleideen!», ruft Lani.

Das stimmt! Matti und Lani klettern um die Wette, basteln die lustigsten Kunstwerke, bauen im Wald, am Bach und im Kinderzimmer die tollsten Häuser, spielen Fangen und Verstecken, spielen Streiche und erleben die besten Abenteuer.

«Wenn ich mal für mich alleine etwas machen will, wird Lani nicht wütend», kommt Matti in den Sinn.

Lani hat auch noch andere Freunde und Freundinnen. Mit ihnen spielt sie auch gerne. Und auch Matti ist mit anderen befreundet. Manchmal macht ein Spiel mit ganz vielen Mäusen sowieso mehr Spass!

Und Lani ergänzt: «Und wenn ich schlechte Laune habe, mag Matti mich trotzdem noch!»

Na, das klingt ja wirklich nach guten Freunden! Wie sind die beiden denn eigentlich Freunde geworden? Lani und Matti schauen sich erstaunt an. Sie überlegen.

«Also wir...», sagt Matti.

«Das war so, wir...», sagt Lani.

Sie schauen sich nochmals an. Dann lachen sie plötzlich laut los.

«Das wissen wir gar nicht so genau! Es ist einfach so passiert!», lachen die beiden.



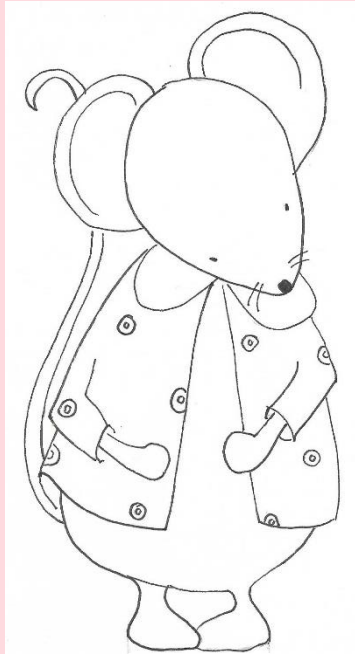
Am besten kopierst du die Mäuse auf etwas dickeres Papier. Schneide die beiden Mäuse ihrer Form nach aus und schneide auch das Rechteck unter den Füßen aus. Es ist an den Füßen mit der Mäusefigur verbunden, schneide das Rechteck also nur dort, wo die Linie gestrichelt ist.

Nun kannst du die Mäusefiguren je an einem Bleistift befestigen. Dazu wickelst du das Rechteck unter den Füßen um den Stift und befestigst es mit einem kleinen Streifen Klebeband.

Fertig ist deine spielbare Mäusefigur!

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Begrüßungsspiel	Die Kinder gehen durch den Raum. Wenn du klatschst, geben sie den Kindern, die am nächsten von ihnen stehen, die Hand. Dies dürfen sie kreativ machen, wenn sie das möchten. Klatsche immer wieder, sodass sie möglichst vielen Kindern die Hand geben. Dabei bleibt es aber still.	-	5'
Diskussion	Ihr sitzt gemeinsam am Boden im Kreis. Du leitest ein Gespräch darüber ein, welche Eigenschaften ein*e gute*r Freund*in hat. <ul style="list-style-type: none"> - Wie ist ein*e gute*r Freund*in? - Was tut er* oder sie*? - Woran erkennt ihr eine*n gute*n Freund*in? Im Anhang findest du vorgefertigte Bilder, die du kopieren und ausschneiden kannst. Du kannst sie in die Kreismitte legen, wenn diese Eigenschaften genannt werden. Wenn sie nicht genannt werden, kannst du sie ebenfalls in die Kreismitte legen und fragen, wie es denn damit sei? Es kann auch sein, dass die Kinder eine dieser Eigenschaften nicht als wichtig für eine*n gute*n Freund*in ansehen, und das ist ok. Die Bilder sind nur eine beispielhafte Auswahl, die die Kinder unterstützen sollen.	Kopierte und ausgeschnittene Bilder (Anhang)	15'
Bewegungspause	Steht gemeinsam im Kreis auf und schüttelt zuerst die Füße, dann die Beine, das Gesäss, die Schultern, den Kopf, die Arme und zum Schluss die Hände. Jedes Kind (und du) springt der Reihe nach 1x hoch.	-	5'
Figur	Jedes Kind erhält eine Figur (aus dem Anhang). Je nach Niveau der Motorik hat die Lehrperson oder du die Figuren bereits ausgeschnitten oder die Kinder schneiden sie nun selbst aus. Kläre dies vor der Durchführung der Lektion mit der Lehrperson ab. Die Kinder können jetzt ihre Figur sorgfältig bunt bemalen und auf einen Stift kleben. Es ist nun Aufgabe der Lehrperson, sicherzustellen, dass jedes Kind seine Figur behält, wiederfindet und dass sie ganz bleibt. Besprich das vorab mit der Lehrperson. Die Figuren werden in späteren Lektionen wieder verwendet.	1 kopierte Figur pro Kind (Anhang) Farbstifte Klebeband 1 Bleistift pro Kind	15'
Abschluss: Atemübung	Setzt euch in den Schneidersitz und schliesst die Augen. Leite die Atemübung aus Lektion 1 an. (Faden zieht am Scheitel nach oben, Wurzeln wachsen in den Boden, 4x atmen).	-	5'

Anhang 1 zur Lektion 2: Lani und Matti zum Ausmalen





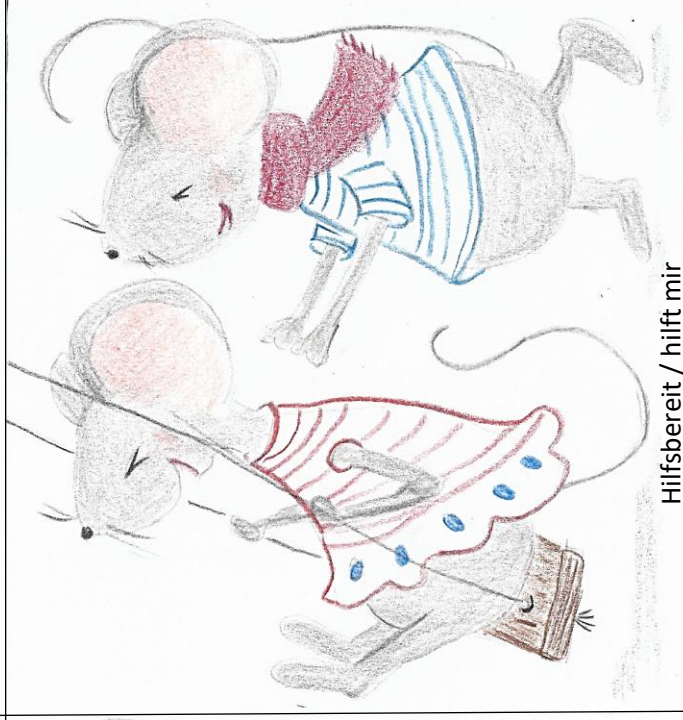
Kümmert sich um mich



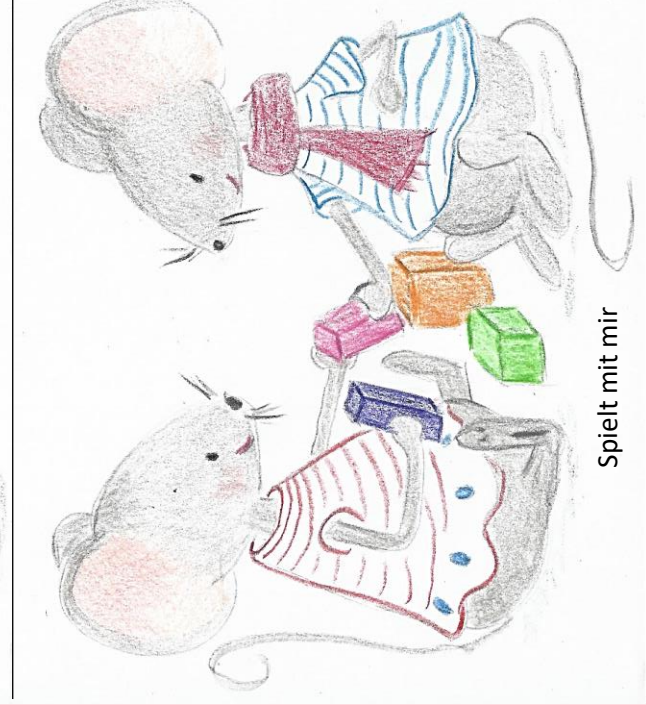
Ist lustig / lacht mit mir



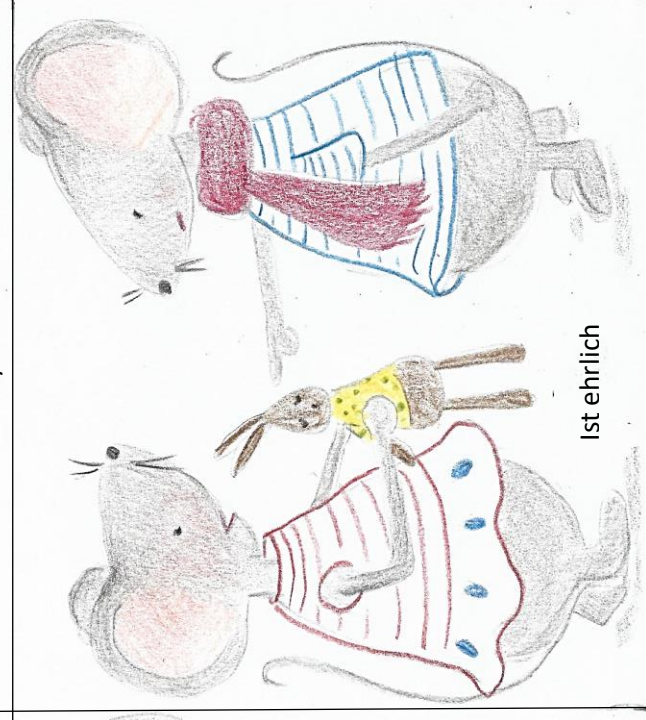
Ist für mich da / tröstet mich



Hilfsbereit / hilft mir



Spielt mit mir



Ist ehrlich

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Geschichte	Bitte die Klasse in einen Kreis am Boden zu kommen. Erzähl den Kindern ein Bilderbuch zum Thema Freundschaft, am besten eines, welches „Geheimnisse in der Freundschaft“, „Eifersucht/andere Freundschaften“ oder „Streit in der Freundschaft“ thematisiert. Dazu gibt es eine Vielzahl an guten Bilderbüchern. Unten findest du eine Liste an Vorschlägen.	Bilderbuch zu Freundschaft	5'- 10'
Diskussion	Nimm auf die Konflikte im Buch Bezug und frage, ob die Kinder solche Gefühle und Schwierigkeiten in Freundschaften kennen. Je nach Situation in der Klasse macht es Sinn, den Fokus auf eines der drei Probleme zu legen (Geheimnisse/Eifersucht/Streit). Je nach Länge der Geschichte fällt dieses Gespräch etwas länger oder kürzer aus.	-	5'- 10'
Rollenspiel	Nun sollen die Kinder in Zweier- oder Dreiergruppen zusammenkommen. Bitte die Lehrperson vor der Durchführung der Lektion, die Kinder nun so in Gruppen einzuteilen, dass Kinder miteinander sind, die sonst nicht so viel miteinander zu tun haben. So ist die Chance grösser, dass das Rollenspiel hypothetisch bleibt und nicht ernst wird. Die Kinder dürfen ihre Figuren von letzter Lektion hervorheben und spielen, die Figuren wären beste Freund*innen und nun gäbe es wegen Geheimnissen/Eifersucht/Streit Schwierigkeiten in der Freundschaft. Wie spielt sich das ab? Fallen ihnen Handlungsmöglichkeiten ein? Du und die Lehrperson haben die Aufgabe, durch den Raum von Gruppe zu Gruppe zu gehen, Hilfestellungen zu leisten, offene Ohren zu haben, um mögliche Lösungen mitzukriegen, und zu intervenieren, falls der Konflikt ernst werden sollte. In solchen verzwickten Freundschaftssituationen Lösungen zu finden ist schwierig. Bei dieser Übung geht es nicht primär um eine gute Lösung, sondern darum, in einem geschützten Rahmen (Figuren, hypothetisch) ausprobieren zu dürfen.	Figuren aus Lektion 2	20'
Austausch	Bitte die Kinder in einen Kreis an den Boden. Besprecht kurz und knapp, wie die Übung für die Kinder war. Lobe die Klasse für ihr Mitmachen – so etwas braucht Mut!	-	5'
Abschluss: Atemübung	Setzt euch in den Schneidersitz und schliesst die Augen. Leite die Atemübung aus Lektion 1 an. (Faden zieht am Scheitel nach oben, Wurzeln wachsen in den Boden, 4x atmen).	-	5'

Vorschläge Bilderbücher:

- «Wir zwei sind Freunde fürs Leben» von Michael Engler und Joëlle Turlonias; Baumhaus-Verlag
- «Nur wir alle» von Lorenz Pauli und Kathrin Schärer; Atlantis
- «Beste Freunde» von Linda Sarah und Benji Davies; Aladin
- «Mein liebster Freund bist du, kleiner Fuchs!» von Ulrike Motschuinig und Florence Dailleux; G&G Verlag
- «Drei sind keiner zu viel» von Eulàlia Canal und Rocio Bonilla; Ellermann
- «Udo findet Streiten doof» von Jana Heinicke und Joëlle Turlonias; Haba

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Körperwahrnehmung	<p>Bitte die Kinder, ruhig durch den Raum zu gehen. Nicht sprechen, nicht rennen. Wenn du willst, kannst du ruhige Musik laufen lassen. Nun sollen die Kinder weitergehen und sich dazu verschiedene Zustände vorstellen, was ihre Bewegungen verändern sollte. Pro Zustand musst du ihnen etwas Zeit lassen, damit sie sich hineinfinden können.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Euer Körper ist ganz mit leichten Schmetterlingen gefüllt - An euren Füßen und Händen sind grosse schwere Steine befestigt - Ihr geht durch ganz viel Herbstlaub, das wunderbar raschelt - Es ist Nacht und ihr seid kein Mensch, sondern eine Laterne, die hell im Dunkeln leuchtet <p>Es macht nichts, wenn die Kinder mal lachen müssen oder schüchtern sind. Aber schau, dass die Stimmung ruhig und konzentriert bleibt.</p>	-	10'
Kurzgeschichte Figuren	<p>Bitte die Kinder, sich in einen Kreis auf den Boden zu setzen. Wenn du willst, kannst du noch kurz nachfragen, wie diese Einstiegsübung war für die Klasse.</p> <p>Nimm deine beiden Figuren hervor und erzähle die Kurzgeschichte.</p>	Deine beiden Figuren Kurzgeschichte	5'
Geschenke	<p>Nun dürfen auch die Kinder dieser Klasse einander ein Geschenk machen. Jedes Kind zeichnet seinem* oder seiner* Sitznachbar*in ein kleines Geschenk (gib nicht zu grosse Blätter, das Geschenk sollte nur etwa 3cm auf 3cm sein). Es überlegt sich, welche tolle Eigenschaft als Freund*in sein beschenktes Kind hat. Beim Übergeben des Geschenks sagt das Kind dazu, welche gute Eigenschaft ihm in den Sinn gekommen ist. Das muss nicht die ganze Klasse hören, weil es viel Druck auf die Kinder ausübt. Mach aber klar, dass wir einander wirklich nur Komplimente schenken. Die Kinder dürfen nun ihr Geschenk, das sie erhalten haben, zu ihrer Figur kleben (bspw. zwischen die Hände). Die Lehrperson organisiert im Vorfeld Papier, Stifte, Schere und Leimstifte und übernimmt während der Lektion das Verteilen und Zusammenräumen dieser Materialien. Dein Part besteht hier darin, die Kinder inhaltlich zu unterstützen, und bei möglichst vielen mitzukriegen, was sie einander schenken. Eine klare und abgesprochene Rollentrennung hilft hier, Chaos zu vermeiden. Wenn alle fertig sind, kannst du deine Freude darüber teilen, dass es in dieser Klasse lauter Kinder gibt, die Eigenschaften guter Freund*innen haben. Die Kinder dürfen die Figuren behalten, was der Lehrperson das spätere Wiederaufnehmen des Bearbeiteten erleichtert.</p>	Figuren der Kinder Papier (geschnitten) Farbstifte Scheren Leimstifte	20'
Abschluss und Verabschiedung	<p>Kommt im Kreis zusammen und leite die Atemübung an. (Schneidersitz, Augen geschlossen. Faden zieht am Scheitel nach oben, Wurzeln wachsen in den Boden, 4x atmen).</p> <p>Bedanke dich bei der Klasse für ihr gutes Mitmachen und lobe sie dafür, was sie eingebracht haben. Wenn du willst, kannst du nochmals kurz Bezug auf die Figuren (gute Freund*innen) nehmen, oder auf deine Präsenzzeiten im Schulhaus aufmerksam machen.</p>	-	10'

Anhang zur Lektion 4: Kurzgeschichte 2

Es war ein schöner Frühlingstag und Matti und Lani hatten sich am kleinen Plätscherbach zum Spielen verabredet. Sie spielten mit den Steinen am Ufer, bauten lustige Häuser, fanden Steine in spannenden Formen, spielten Verstecken und Fangen, bauten einen Staudamm im Bach und hatten einfach eine Menge Spass!

Gemeinsam machten sie sich auf den Heimweg, vorbei an Feldern und Häusern. «Weshalb schaust du so angestrengt in das Feld, Lani?», fragte Matti. Tatsächlich, Lani reckte und streckte sich ständig und ist bereits zweimal über einen Stein auf dem Weg gestolpert, weil sie nur in das Feld schaute. «Ach, Matti, ich wollte für dich eine schöne Blume finden. Wir hatten so viel Spass heute! Ich wollte dir etwas schenken, um dir dafür zu danken, dass ich mit dir immer so viel lachen kann. Aber ich finde keine schöne Blume hier...», erklärte Lani.

Da musste Matti lachen. «Und ich habe schon den ganzen Weg lang Ausschau gehalten, ob ich einen Glitzerstein für dich finde. Ich wollte dir nämlich auch etwas schenken, um dir dafür zu danken, dass du so viele tolle Ideen hast!»

Die beiden hatten also denselben Plan gehabt! Lani freute sich sehr, dass Matti fand, sie habe tolle Ideen. Und Matti war glücklich, dass Lani ihn so spassig fand.

«Schau mal, dort vorne sind die anderen, machen wir ein Wettrennen?»

Matti und Lani rannten zu ihren anderen Freunden. Es musste gar keine Blume und auch kein Glitzerstein mehr gefunden werden. Sie hatten einander doch schon ein Geschenk gemacht.

Freundschaft

Zyklus 2



Lektionenset Übersicht

Art:

Prävention & Intervention

Altersgruppe:

Zyklus 2 (3. bis 6. Klasse)

Zeitaufwand:

Durchführung 4 Lektionen

Vor- und Nachbearbeitung insgesamt ca. 1 Stunde

Ziele:

- Sensibilisierung auf verschiedene Aspekte von Freundschaften
- Reflektion über eigene Wünsche und Bedürfnisse in Freundschaften
- Stärkung und Wertschätzung der Kinder als Freund*innen
- Entwicklung eines eigenen Verständnisses von Freundschaft

Kurzbeschreibung:

Freundschaften spielen eine zentrale Rolle im Leben eines Menschen, besonders auch im Leben von Kindern. Kinder definieren während ihres Aufwachsens Freundschaft immer wieder neu und müssen für sich selbst herausfinden, wie sie als Freund*in sein möchten. In diesem Lektionenset erhalten die Kinder Zeit und Raum, sich gezielt mit Freundschaft auseinanderzusetzen und sich Gedanken zum Thema zu machen, was ihnen in der Bewältigung ihrer Entwicklungsaufgaben hilft. Fragen wie: was ist Freundschaft, woran erkenne ich eine*n gute*n Freund*in, welche schwierigen Seiten hat Freundschaft und einige mehr helfen den Kindern zu reflektieren. Jedes Kind erstellt einen eigenen Freundschaftsumschlag, was die Weiterbearbeitung der Thematik für die Lehrperson erleichtert.

In der **ersten Lektion** ergründest du mit den Kindern, was Freundschaft sein kann und was ihr Nutzen ist.

In der **zweiten Lektion** machen sich die Kinder Gedanken über Eigenschaften eines* oder einer* guten Freund*in.

In der **dritten Lektion** beleuchtet ihr die schwierigen und herausfordernden Aspekte von Freundschaft.

In der **vierten und letzten Lektion** kommen die Kinder spielerisch in Kontakt und erfahren, dass jedes Kind der Klasse Eigenschaften eines* oder einer* guten Freund*in hat.

Du findest in diesem Lektionenset ausserdem Hilfsmaterial, welches du kopieren und in den Lektionen einsetzen kannst.

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Begrüssung	Begrüsse die Klasse.	-	2'
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Bitte alle Kinder, sich irgendwo im Klassenzimmer auf dem Rücken auf den Boden zu legen und die Augen zu schliessen. Die Kinder sollen sich nicht berühren und ausgestreckt daliegen können. Leite die Kinder mit einer ruhigen Stimme an, sich vorzustellen, ihr Körper sei gefüllt mit Wasser (ruhig und tief wie ein See / fliegend und rauschend wie ein Fluss / weit und mit wogenden Wellen wie das Meer). Bitte die Kinder, die Augen wieder zu öffnen und sich ruhig und leise mit dir auf den Boden in einen Kreis zu setzen. Offene Frage in die Runde, wie die Übung für die Kinder war, wie sie sich gefühlt hatten. 3-4 Stimmen aus der Klasse reichen.	-	10'
Diskussionsrunde: Wichtigkeit Freundschaft	Leite ein Gespräch über Freundschaft an. <ul style="list-style-type: none"> - Weshalb haben wir Freund*innen? - Was gibt uns Freundschaft? - Was ist Freundschaft? Lass so viele Kinder wie möglich zu Wort kommen und sammle breit Meinungen/Erfahrungen/Ansichten. Wenn du willst, kannst du das Genannte für dich oder auch auf einem Blatt in der Kreismitte aufschreiben.	Evtl. Stift und Papier	15'
Bewegungspause	Im Kreis aufstehen und eine Bewegung vormachen. Jede*r macht der Reihe nach eine möglichst grosse Bewegung vor, die die ganze Klasse inkl. Erwachsene nachmacht. Alle setzen sich wieder in den Kreis.	-	3'
Produkt	Jedes Kind erhält einen Briefumschlag. Die Lehrperson verteilt Farbstifte. Nun dürfen die Kinder auf die Vorderseite ihres Umschlags (also dort, wo die Briefmarke hingeklebt werden würde) zeichnen, was sie aus der Diskussion mitnehmen. Diese Zeichnung ist nur für sie, nur das Kind selbst muss verstehen, was es gezeichnet hat. Die Lehrperson definiert, wo die Kinder den Umschlag nach der Lektion aufbewahren, da sie ihn in den folgenden Lektionen auch benötigen werden. Es kann sein, dass es für die Kinder herausfordernd ist, das Besprochene zu zeichnen. Das macht nichts. Ermutige sie, es zu versuchen, denn dadurch beschäftigen sie sich nochmals ganz anders mit dem Thematisierten.	Pro Kind einen Briefumschlag (mit dreieckiger Klappe) Farbstifte	10'
Abschluss: Atemübung	Alle sitzen am Boden im Kreis und machen, wenn möglich, einen Schneidersitz. Hände auf die Knie, Augen zu. Du leitest die Kinder an. «Stellt euch vor, oben an eurem Kopf ist ein feiner Faden befestigt, den jemand sanft hochzieht. Euer Hals und euer Rücken werden ganz lange und gerade. Behaltet dieses Gefühl bei. Gleichzeitig stellt ihr euch vor, dass Wurzeln aus eurem Gesäss und euren Beinen in den Boden hineinwachsen, ganz weit hinunter in den Boden, und sich dort verzweigen. Der Faden am Kopf zieht nach oben, die Wurzeln halten euch am Boden. Behaltet diese Vorstellung bei. Nun atmen wir gemeinsam durch die Nase ein (<i>Atmen</i>) und durch den Mund wieder aus (<i>Atmen</i>).» Atmen 3x wiederholen. Danach können alle langsam die Augen öffnen. Lobe die Klasse und verabschiede dich.	-	5'

Schau dir die Hinweise zur Anleitung und Durchführung von Achtsamkeits- und Atemübungen in der Einführung dieses Arbeitsinstruments an!

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Atemübung	Bitte die Kinder, in einem Kreis stehend zusammenzukommen. Alle schliessen die Augen. Leite die Kinder an, vorsichtig ihr Gewicht auf die Zehen und dann auf die Fersen zu verlagern, ohne dabei umzufallen. Bitte sie, ihre Fusssohlen dabei gut wahrzunehmen. Atmet gemeinsam durch die Nase tief ein und hebt dazu beide Arme hoch über den Kopf, lasst die Arme beim Ausatmen durch den Mund locker fallen. Wiederholt dieses Atmen mindestens dreimal. Augen wieder öffnen.	-	5'
Einzelarbeit	Jedes Kind überlegt für sich allein, welche Eigenschaften ein*e gute*r Freund*in hat oder haben sollte. Du verteilst vor der Einzelarbeit jedem Kind Kärtchen, auf die es diese Eigenschaften schreibt (pro Eigenschaft ein Kärtchen). Jedes Kind sollte mindestens drei Kärtchen beschriften, aber am besten so viele wie möglich. Nach Abschluss der Einzelarbeit bringen dir die Kinder ihre Kärtchen. <i>Bewahre die Kärtchen auf, sie werden in der 4. Lektion wieder verwendet.</i>	Zugeschnittene Kärtchen, etwa 10 pro Kind	10'
Diskussionsrunde	Ihr kommt in einem Kreis auf dem Boden zusammen und du eröffnest ein Gespräch über Freundschaft. <ul style="list-style-type: none"> - Welche Eigenschaften sind euch in den Sinn gekommen? Wie ist ein*e gute*r Freund*in? Woran erkennt man eine*n gute*n Freund*in? - Wann ist jemand kein*e gute*r Freund*in mehr? Was macht eine Freundschaft kaputt? Was verhindert eine Freundschaft? Lass möglichst viele Kinder zu Wort kommen. Am besten machst du für dich persönlich Notizen.	Papier und Stift	15'
Produkt	Die Kinder nehmen wieder ihren persönlichen Umschlag von Lektion 1 hervor. Die Lehrperson verteilt Farbstifte. Die Kinder zeichnen auf die Innenseite der Klappe des Umschlags, was in der heutigen Lektion besprochen wurde. Die Zeichnung ist nur für das Kind selbst und wird in keiner Weise bewertet. Nach der Lektion wird der Umschlag wieder am selben Ort versorgt.	Briefumschläge aus Lektion 1 Farbstifte	10'
Abschluss: Atemübung	Bitte die Kinder, im Kreis den Schneidersitz zu machen und die Augen zu schliessen. Leite die Atemübung analog Lektion 1 an. (Faden zieht am Scheitel nach oben, Wurzeln wachsen aus dem Körper in den Boden. 4x durch die Nase ein und durch den Mund ausatmen.)	-	5'

Nachbearbeitung: schau dir die Kärtchen durch. Sind alles positive Eigenschaften? Negative oder unangemessene Kärtchen sortierst du aus. Eventuell musst du noch Kärtchen ergänzen, indem du 1-3 Eigenschaften, die von Kindern geschrieben oder genannt wurden, auf neue Kärtchen schreibst, damit du zum Schluss so viele Kärtchen hast, dass in Lektion 4 jedes Kind gleich viele Kärtchen ziehen kann (aber mindestens 3). Bewahre die Kärtchen auf.

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Achtsamkeitsspiel	Bitte die Kinder, in einem Kreis stehend zusammenzukommen. Alle schliessen die Augen. Du schickst mit dem Ellenbogen einen Impuls an ein Kind, das neben dir steht. Der Impuls wandert sanft durch den Kreis weiter. Nun berührt die Lehrperson ein Kind, das nochmals einen Impuls durch den Kreis schickt. Abschliessend machst du nochmals einen Impuls, jedoch nur, indem du eine Hand etwa schulterhoch hältst (du berührst also kein Kind). Bei dieser Übung müssen die Kinder sehr achtsam sein und «fühlen», ob ihr*e Nachbar*in die Hand hebt oder nicht. Es macht nichts, wenn die letzte Runde nicht klappt.	-	5'
Gruppenarbeit	Drei Themen werden in Kleingruppen diskutiert. Je nach Klasse und Klassengrösse kannst du mit der Lehrperson zusammen vor der Lektion bestimmen, wie die Gruppengrösse sein soll und wie die Gruppen gebildet werden. Jede Gruppe diskutiert nur ein Thema. Die drei Themen sind Streit in Freundschaften , Geheimnisse in Freundschaften und andere Freundschaften . Verwende die hier angefügten Auftragsblätter.	Auftragsblätter (Anhang)	10'
Austausch im Plenum	Kommt in einen grossen Kreis am Boden zusammen. Bitte die Kinder, von ihren Gesprächen zu erzählen. Welche Meinungen, Ansichten und Überlegungen haben sie zu den drei Themen? Wenn du möchtest, kannst du dir Notizen machen.	-	10'
Diskussion	Vom Austausch gibt es einen fließenden Übergang in eine offene Diskussion zur Frage «Wer bestimmt, wer befreundet ist?»	-	8'
Produkt	Die Kinder nehmen wieder ihren persönlichen Umschlag von Lektion 1 hervor. Die Lehrperson verteilt Farbstifte. Die Kinder zeichnen auf die Rückseite des Umschlags, was in der heutigen Lektion besprochen wurde. Die Zeichnung ist nur für das Kind selbst und wird in keiner Weise bewertet. Nach der Lektion wird der Umschlag wieder am selben Ort versorgt.	Briefumschläge aus der vorherigen Lektion	7'
Abschluss: Achtsamkeitsspiel	Kommt wieder in einem Kreis zusammen und wiederholt die Anfangsübung mit den Impulsen. Klappt es diesmal besser, schlechter oder gleich gut?	-	5'

In dieser Lektion geht es darum zu thematisieren, dass Freundschaften auch schwierige und herausfordernde Aspekte haben. Es kann verletzend sein, wenn die* beste* Freundin* auch noch andere Freundinnen* hat. Oder was passiert, wenn ich meinem* besten* Freund* anvertraut habe, wer mein Schwarm ist, und er* erzählt es in der ganzen Schule herum?

Beim Punkt der Geheimnisse kann der Fokus verschieden gelegt werden. Es kann um kleine Geheimnisse gehen und darum, dass es schmerzlich sein kann und gar zu Beziehungsabbrüchen kommen kann, wenn sie weiter erzählt werden (eine peinliche Geschichte, der Schwarm usw.). Es kann aber auch um grössere Geheimnisse gehen und darum, dass man die vielleicht weiter erzählen muss, um dem* oder der* Freund*in zu helfen (Übergriffe, Drohungen usw.)

In welche Richtung sich das Gespräch bewegt hängt stark von den Freundschaftsauffassungen und den persönlichen Erfahrungen der Schüler*innen ab.

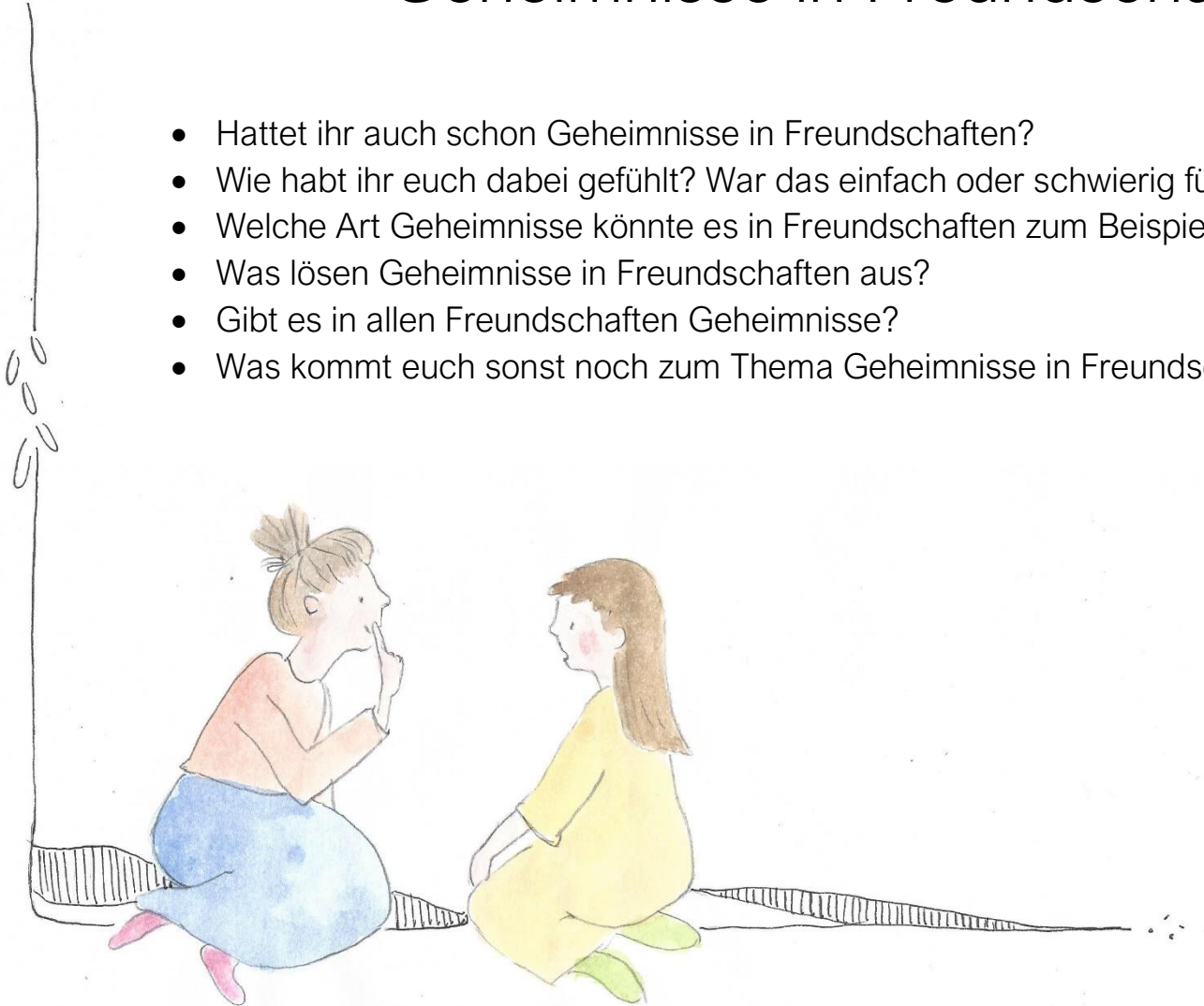
Streit in Freundschaften

- Hattet ihr auch schon Streit in Freundschaften?
- Wann gibt es in Freundschaften Streit?
- Haben auch gute Freund*innen Streit?
- Was ist anders an einem Streit mit einer* Freundin* oder einem* Freund* als mit einer anderen Person?
- Wie spielt sich ein Streit mit Freund*innen ab?
- Was kommt euch sonst noch zu Streit in Freundschaften in den Sinn?



Geheimnisse in Freundschaften

- Hattet ihr auch schon Geheimnisse in Freundschaften?
- Wie habt ihr euch dabei gefühlt? War das einfach oder schwierig für euch?
- Welche Art Geheimnisse könnte es in Freundschaften zum Beispiel geben?
- Was lösen Geheimnisse in Freundschaften aus?
- Gibt es in allen Freundschaften Geheimnisse?
- Was kommt euch sonst noch zum Thema Geheimnisse in Freundschaften in den Sinn?



Andere Freundschaften

- Habt ihr es auch schon erlebt, dass euch ein* Freund* oder eine* Freundin* sehr wichtig war, ihr aber trotzdem noch andere wichtige Freund*innen hattet?
- Wie war das für den* Freund* oder die* Freundin*?
- Habt ihr es auch schon erlebt, dass euch ein* Freund* oder eine* Freundin* sehr wichtig war, sie* oder er* aber auch noch andere wichtige Freund*innen hatte?
- Wie war das für euch?
- Sind andere Freundschaften manchmal schwierig? Wenn ja, was ist schwierig daran?
- Was kommt euch sonst noch zum Thema andere Freundschaften in den Sinn



Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Spiel Skulpturen	<p>Die Klasse wird in Dreiergruppen aufgeteilt. Überlege dir im Vorfeld, wie die Einteilung geschehen soll. Du hast vor der Lektion die hier angefügten Gegenstandskarten kopiert und ausgeschnitten. Jede Gruppe zieht blind eine Karte, die nur zwei Kinder (Kind A und Kind B) der Gruppe lesen dürfen. Kind A und Kind B sind jetzt Bildhauer*innen und schaffen eine Skulptur, nämlich, was auf der Gegenstandskarte steht. Dazu dürfen Kind A und Kind B nicht sprechen und auch keine Geräusche machen. Es darf nur Kind C bewegt und geformt werden. Kind C ratet, was es sein könnte. Die Gruppe darf sich eine neue Gegenstandskarte holen und Rollen tauschen, wenn entweder Kind C erraten hat, was es ist, oder die Bildhauer*innen nicht mehr wissen, wie sie die Skulptur noch deutlicher machen könnten. Weise die Kinder darauf hin, respektvoll mit dem* oder der* Partner*in umzugehen, ausserdem nicht zu sprechen, ausser wenn etwas schmerzt oder unangenehm ist.</p> <p>Hinweis für dich: diese Übung soll Spass machen und fördert die Kontaktaufnahme und das Teamwork. Einige Gegenstandskarten sind ganz bewusst skurril – es geht darum, wie die Kinder versuchen, das Problem anzugehen, wie sie ohne Worte miteinander kommunizieren und kooperieren, und nicht, dass der Gegenstand erraten wird.</p>	Gegenstandskarten kopiert und ausgeschnitten (Anhang)	20'
Spiel Kärtchen verteilen	<p>Die Kärtchen, die die Kinder in der 2. Lektion erstellt haben, hast du gut gemischt und gefaltet in eine Schachtel oder ähnliches gelegt.</p> <p>Bitte die Kinder, in einen Kreis auf den Boden zu kommen. Geh der Reihe nach bei jedem Kind vorbei und jedes kann blind 3 Kärtchen ziehen (wenn die Klasse in der 2. Lektion viele Kärtchen erstellt hast, rechnest du vor der Lektion einfach aus, wie viele Kärtchen jedes Kind ziehen kann).</p> <p>Die Kinder lesen leise für sich ihre gezogenen Kärtchen. Danach dürfen sie im Raum umhergehen und ihre Kärtchen anderen Kindern aus der Klasse verteilen. Hat bspw. ein Kind das Kärtchen <i>ehrlich</i> gezogen, überlegt es sich, welches Kind aus der Klasse ehrlich ist, und schenkt diesem Kind das Kärtchen.</p> <p>Regel: jedes Kind hat am Schluss wieder 3 Kärtchen (oder so viele, wie es zu Beginn ziehen durfte). So wird verhindert, dass beliebte Kinder am Schluss 15 Kärtchen haben, und andere kein einziges erhalten und sich schlecht fühlen. Du bist bei diesem Spiel gefordert, gut aufzupassen, dass kein Kind ausgeschlossen wird. Der Aufwand lohnt sich aber: die Kinder freuen sich erfahrungsgemäss sehr über ihre Kärtchen-Geschenke!</p>	Beschriftete Kärtchen aus der 2. Lektion Schachtel o. ä.	10'
Produkt	<p>Die Kinder nehmen ihre Briefumschläge hervor und dürfen die Kärtchen, die sie geschenkt gekriegt haben, darin versorgen.</p> <p>Du erklärst den Kindern, dass dies nun ihr persönlicher Freundschafts-Umschlag ist, mit dem sie sich an das in den Lektionen mit der SSA Behandelte zurückerinnern können. Die Zeichnungen auf dem Umschlag können sie auch immer ergänzen, wenn sie für sich etwas Neues über Freundschaft herausfinden.</p>	Briefumschläge aus vorherigen Lektionen	5'
Abschlussaustausch	<p>Alle kommen im Kreis am Boden zusammen.</p> <p>Was nimmt die Klasse aus diesen vier Lektionen mit? Wie war es für sie?</p>	-	5'
Abschluss und Verabschiedung	<p>Setzt euch in den Schneidersitz, schliesst die Augen und macht die Atemübung aus Lektion 1. (Faden am Scheitel zieht nach oben, Wurzeln wachsen aus dem Körper in den Boden, 4x atmen).</p> <p>Danke der Klasse für ihre Arbeit und ihre Beiträge, lobe sie für ihr Mitmachen. Eventuell kannst du nochmals auf die Briefumschläge Bezug nehmen oder an deine Präsenzzeiten in der Schule erinnern.</p>	-	5'

Anhang zur Lektion 4: Gegenstandskarten

Steinbock	Matterhorn	Geschmolzene Schokolade	Backofen	Geschmückter Weihnachtsbaum	Geschenk
Schlagsahne	Fischernetz	Segelschiff	Waage	Hantel	Sitzbank
Sonnenschirm	Schaufel	Kutsche	Pilz	Höhle	Blumenstrauss
Turnschuh	Stöckelschuh	Handy	Buch	Badewanne	König*in
Kiste	Meerschweinchen	Giraffe	Sprudelnde Badebombe	Hut	Fussballer*in
Golfer*in	Trommler*in	Regal	Pokal	Schwan	Banane

Klassenklima

Zyklus 2



Lektionenset Übersicht

Art:

Prävention & Intervention

Altersgruppe:

Zyklus 2 (3. bis 6. Klasse)

Zeitaufwand:

Durchführung 5 Lektionen

Vor- und Nachbearbeitung insgesamt ca. 1-2
Stunden

Ziele:

- Wahrnehmen der Klasse, ihrer Dynamik und ihrer Wirkung
- Wahrnehmen von Stärken und Schwächen der Klasse
- Erkennen der eigenen Stärken
- Reflexion des eigenen Einflusses auf das Klassenklima
- Formulierung von Wünschen für die Klasse
- Schaffung eines Wir-Gefühls
- Ermöglichung der Weiterbearbeitung des Themas

Kurzbeschreibung:

Das Klassenklima beeinflusst das Wohlbefinden und die Lernleistung der Schüler*innen enorm. Deswegen ist es sinnvoll, sich sowohl präventiv mit dem Klassenklima auseinanderzusetzen als auch als Intervention, wenn das Klima negativ wahrgenommen wird. In diesem Lektionenset reflektieren die Schüler*innen ihre eigene Rolle in der Klasse sowie die Dynamik und Wirkung der Klasse. Sie beschäftigen sich mit positiven und negativen Aspekten der eigenen Klasse und formulieren Wünsche. Es wird ein Wir-Gefühl geschaffen, das sich in der gemeinsamen Bepflanzung eines Blumentopfes manifestiert, der im Klassenzimmer bleibt und es der Lehrperson und der Klasse erleichtert, sich weiterhin mit dem Klassenklima zu beschäftigen.

In der **ersten Lektion** setzen sich die Kinder spielerisch mit ihrer Klasse auseinander und verschaffen dir einen ersten Eindruck.

In der **zweiten Lektion** beschäftigen sich die Schüler*innen mit sich selbst und ihrem Einfluss auf die Klasse.

In der **dritten Lektion** liegt der Fokus auf den Stärken und Schwächen der Klasse.

In der **vierten Lektion** formulieren die Kinder Wünsche oder Ziele für die Klasse und ihr sät die Wünsche.

In der **fünften und letzten Lektion** macht ihr einen Rückblick, verbindet die Inhalte miteinander und spielt ein gruppenbildendes Spiel.

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Begrüssung	Begrüsse die Klasse.	-	2'
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Bitte die Kinder, sich im Raum zu verteilen und sich mit dem Rücken auf den Boden zu legen. Sie sollten dabei niemanden berühren. Bitte sie, die Augen zu schliessen. «Stellt euch vor, dass orange, gelbe, rote Herbstblätter auf euch hinuntersegeln. Sie tanzen von einem blauen Himmel hinunter auf euch und decken euch gemütlich zu. Es ist angenehm, ihr könnt zu jeder Zeit dieser Übung tief und frei atmen. Seht die Blätter, die auf euch herunterregnen. Nun spürt, wo euer Körper den Boden berührt. Am Hinterkopf, an den Schultern, an den Armen, am Rücken, am Gesäss, an den Beinen, an den Fersen. Stellt euch vor, dass aus eurem Körper, überall dort, wo ihr den Boden berührt, Wurzeln wachsen, tief in den Boden hinein, und sich dort verzweigen.» Lass dir und der Klasse Zeit für die Übung. Lass die Kinder die Augen wieder öffnen und hol dir 3-4 Stimmen ein, wie die Übung für die Klasse war.	-	8'
Gruppenarbeit Fernsehbericht	Teile die Klasse in Kleingruppen von 3-4 Personen ein. Überlege dir im Voraus, wie die Einteilung geschehen soll. Jede Gruppe soll sich nun überlegen, wie ein Bericht im Fernsehen (z.B. in den Nachrichten) über die Klasse aussehen und klingen würde. Sie spielen für sich einen kurzen Fernsehbericht über die Klasse, welcher nicht dem Plenum gezeigt wird. Die Lehrperson und du besucht jede Gruppe mindestens einmal kurz, um ihren Arbeitsprozess mitzukriegen und eventuell Hilfestellung zu leisten. Durch diesen Auftrag sollen sich einerseits die Kinder spielerisch mit ihrer Klasse und eventuell allfälligen Problemen auseinandersetzen, andererseits sollst du einen ersten Eindruck der Klasse selbst und ihrer Wahrnehmung der Situation erhalten. Bei dieser Aufgabe ist der Prozess massgebend, nicht das Ergebnis.	-	20'
Austausch	Bitte die Klasse, sich auf den Boden in einen Kreis zu setzen. Leite einen Austausch über die Gruppenarbeit an. Wie war diese Aufgabe für die Kinder? Was war schwierig, was fiel leicht? Waren sie sich in der Gruppe einig, worüber der Bericht sein sollte? Lass so viele Kinder wie möglich zu Wort kommen.	-	10'
Abschluss: Atemübung	Alle sitzen am Boden im Kreis und machen einen Schneidersitz. Hände auf die Knie, Augen zu. Du leitest die Kinder an. «Stellt euch vor, oben an eurem Kopf ist ein feiner Faden befestigt, den jemand sanft hochzieht. Euer Hals und euer Rücken werden ganz lange und gerade. Behaltet dieses Gefühl bei. Gleichzeitig stellt ihr euch vor, dass Wurzeln aus eurem Gesäss und euren Beinen in den Boden hineinwachsen, ganz weit hinunter in den Boden, und sich dort verzweigen. Der Faden am Kopf zieht nach oben, die Wurzeln halten euch am Boden. Behaltet diese Vorstellung bei. Nun atmen wir gemeinsam durch die Nase ein (<i>Atmen</i>) und durch den Mund wieder aus (<i>Atmen</i>).» Atmen 3x wiederholen. Danach können alle langsam die Augen öffnen. Lobe die Klasse und verabschiede dich.	-	5'

Schau dir die Hinweise zur Anleitung und Durchführung von Achtsamkeits- und Atemübungen in der Einführung dieses Arbeitsinstruments an!

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Bitte die Kinder, sich auf dem Rücken liegend im Raum zu verteilen und die Augen zu schliessen. Leite die Achtsamkeitsübung aus Lektion 1 an. (Herbstblätter fallen, Körper am Boden spüren, Wurzeln wachsen in den Boden).	-	5'
Einzelarbeit Ich	<p>Jedes Kind sucht sich einen ruhigen Platz (Boden, Pult, Flur), wo du es sehen kannst, und kriegt ein Stück farbiges Papier, aus dem es ein Dreieck schneidet. Der Auftrag der Kinder ist nun, sich drei Dinge zu überlegen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welches ist meine grösste Stärke? - Was bringe ich Positives in die Klasse ein? - Wie beeinflusse ich das Klassenklima? <p>Jeder Punkt wird in je eine Ecke des Dreiecks geschrieben.</p> <p>Wenn die Dreiecke fertig beschriftet sind, werden sie dir abgegeben. Sammle alle Dreiecke. Nach der Lektion, vor der Abschlusslektion, machst du aus den Dreiecken eine kleine Girlande. Falls dir das zu aufwändig ist, kannst du diese Aufgabe auch der Lehrperson übergeben.</p> <p>Es sind schwierige Fragen für Kinder und ausserdem fällt es vielen schwer, über sich selbst nachzudenken und zu sprechen, besonders auch über eigene Stärken. Ermutige die Kinder trotzdem, sich dieser Aufgabe zu stellen. Jedes Kind hat Stärken, jedes Kind bringt etwas Positives ein und jedes Kind hat in irgendeiner Weise einen Einfluss auf das Klassenklima.</p>	Farbiges Papier Scheren Stifte	20'
Austausch	Kommt im Kreis zusammen. Wie war es für die Kinder, über sich selbst nachzudenken? Fiel es ihnen leicht oder schwer? Rege einen kurzen Austausch aus. Wertschätze, was sie einbringen, und zeige, dass dir bewusst ist, dass es eine Herausforderung sein kann.	-	10'
Aufräumen	Die Kinder gehen im Raum umher. Du nennst den Namen eines Kindes, welches beim Herumgehen zwei Kindern zunicken darf, die ihren Platz aufräumen gehen dürfen. Du nennst den Namen eines anderen Kindes, welches wieder zwei Kindern zunicken darf usw. bis alle ihren Platz aufgeräumt haben. Wer fertig ist mit aufräumen sitzt still in den Kreis am Boden.	-	5'
Abschluss Atemübung	Ihr sitzt nun alle im Kreis. Bitte die Kinder, die Augen zu schliessen und leite die Atemübung aus Lektion 1 an. (Faden zieht am Scheitel nach oben, Wurzeln wachsen aus dem Körper in den Boden. 4x durch die Nase ein und durch den Mund ausatmen).	-	5'

Hinweis zu Aufräumen: dieses Spiel fördert auf subtile Weise den Zusammenhalt und die Kooperation, da das genannte Kind noch nicht selbst aufräumen darf, aber zwei andere Kinder schicken darf. Durch das Kopfnicken wird viel Aufmerksamkeit auf eine leise Kommunikation gelegt. Achte auf ein gewisses Tempo bei dieser Übung.

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Bitte die Kinder, sich auf dem Rücken liegend im Raum zu verteilen und die Augen zu schliessen. Leite die Achtsamkeitsübung aus Lektion 1 an. (Herbstblätter fallen, Körper am Boden spüren, Wurzeln wachsen in den Boden).	-	5'
Diskussion	Alle kommen im Kreis am Boden zusammen. Du leitest ein Gespräch über die Klasse ein. <ul style="list-style-type: none"> - Was kann eure Klasse gut? - Was macht eure Klasse zu einer tollen Klasse? - Was stört euch an eurer Klasse? Was findet ihr schade? Sammle möglichst viele Stimmen. In dieser Lektion geht es noch nicht darum, Wünsche zu formulieren oder Veränderung anzudenken. Notiere die gesagten Punkte auf einem Flipchartblatt in der Kreismitte.	Flipchartblatt Dicker Stift	15'
Bewegungspause	Steht im Kreis auf. Schüttelt nacheinander alle Körperteile, fang dazu bei den Füßen an. Danach streckt ihr den ganzen Körper und springt dreimal hoch in die Luft.	-	2'
Kreise beschriften Einzelarbeit	Verteile das farbige Papier, aus dem jedes Kind nun einen Kreis (nicht grösser als 8 cm Durchmesser) schneidet. Auf die eine Seite wird nun etwas Positives der Klasse geschrieben, auf die andere Seite etwas Negatives. Dies ist eine Einzelarbeit. Wenn der Kreis fertig beschriftet ist, wird er dir abgegeben. Sammle alle Kreise. Nach der Lektion, vor der Abschlusslektion, machst du aus den Kreisen eine kleine Girlande. Falls dir das zu aufwändig ist, kannst du diese Aufgabe auch der Lehrperson übergeben.	Farbiges Papier Scheren Stifte	15'
Aufräumen	Bitte die Klasse, schnell und leise ihren Platz aufzuräumen.	-	3'
Abschluss: Atemübung	Ihr sitzt nun alle im Kreis. Bitte die Kinder, die Augen zu schliessen und leite die Atemübung aus Lektion 1 an. (Faden zieht am Scheitel nach oben, Wurzeln wachsen aus dem Körper in den Boden. 4x durch die Nase ein und durch den Mund ausatmen).	-	5'

Am besten wählst du für die Kreise Papier in einer anderen Farbe als in der letzten Lektion, in welcher Dreiecke ausgeschnitten wurden. Am Schluss entstehen zwei Girlanden, die einfach fröhlicher aussehen, wenn sie nicht in derselben Farbe sind.

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Bitte die Kinder, sich auf dem Rücken liegend im Raum zu verteilen und die Augen zu schliessen. Leite die Achtsamkeitsübung aus Lektion 1 an. (Herbstblätter fallen, Körper am Boden spüren, Wurzeln wachsen in den Boden).	-	5'
Gruppenarbeit Wünsche	Bilde Kleingruppen von ca. vier Personen. Überlege dir vor der Lektion, wie die Gruppeneinteilung geschehen soll. Die Gruppen haben die Aufgabe, sich Wünsche für die Klasse zu überlegen. Je nach Klasse musst du vielleicht erklären, um welche Art von Wünschen es sich handelt (also nicht «wir wünschen uns ein Klassenlager» oder «wir wünschen uns längere Pausen», sondern «wir wünschen uns mehr Zusammenhalt» oder «wir wünschen uns, dass wir einander nicht mehr beleidigen»). Mindestens ein Wunsch muss jede Gruppe haben. Gruppen, die schnell sind, kannst du noch die Aufgabe geben, sich zu überlegen, wie dieser Wunsch Wirklichkeit werden könnte / was die Klasse konkret tun kann, um diesen Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen.	-	15'
Säen und Diskussion	Kommt wieder im Kreis zusammen. In der Kreismitte hast du einen Blumentopf oder einen Blumenkasten mit Erde gefüllt positioniert. Du hast das Saatgut auf einem Tellerchen oder in einem Glas o.ä. bereit. Jede Gruppe erzählt dem Plenum ihren Wunsch oder ihre Wünsche für die Klasse und darf etwas vom Saatgut säen/einpflanzen. Kommuniziere klar, wie das ablaufen soll, sodass dieser Vorgang etwas Schönes und Rituelles werden kann und du möglichst nicht «schimpfen» musst. Auch die Lehrperson soll einen Wunsch formulieren und etwas säen. Lobe die Klasse nach der letzten Gruppe – sowohl für ihre Wünsche als auch für das Säen. Leite ein Gespräch über die gesäten Wünsche an. Wie seid ihr auf die Wünsche gekommen? Welche Gedanken habt ihr euch dazu gemacht? Wie könnte die Klasse es erreichen, dass die Wünsche wahr werden? Was müsste sich dazu in der Klasse verändern? Erkläre, dass sie nun gemeinsam als Klasse ihre Wünsche gesät haben. Genau wie um Pflanzen muss man sich auch um Wünsche kümmern, sich Mühe geben, sich daran erinnern, damit sie wachsen und vielleicht sogar Wirklichkeit werden können. Der Blumentopf bleibt nun im Klassenzimmer und ist in der Verantwortung der Klasse und der Lehrperson. Ermutige sie dazu, sich um sich und die Pflanzen zu kümmern.	Blumentopf mit Erde gefüllt Saatgut mit kurzer Keimzeit	20'
Abschluss: Atemübung	Ihr sitzt alle im Kreis. Bitte die Kinder, die Augen zu schliessen und leite die Atemübung aus Lektion 1 an. (Faden zieht am Scheitel nach oben, Wurzeln wachsen aus dem Körper in den Boden. 4x durch die Nase ein und durch den Mund ausatmen). Lobe die Klasse und verabschiede dich.	-	5'

Hinweis zum Säen:

Nicht nur der Frühling eignet sich zum Pflanzen säen. Da der Topf drinnen bleibt, wo es immer warm ist, kann man das ganze Jahr durch beispielsweise Bohnen oder Erbsen säen, welche sehr schnell keimen und leicht erhältlich sind (du kannst auch getrocknete Bohnen, die als Essware verkauft werden, pflanzen). Achte darauf, dass die Pflanzen genug Licht erhalten.

Hinweis zum Material:

Die Beschaffung des Materials für diese Lektion wirkt auf den ersten Blick vielleicht aufwändig und mit Kosten verbunden. Du kannst dich aber vor der Durchführung beispielsweise im Lehrpersonenzimmer, bei den Abwärt*innen oder in deinem Team umhören, ob jemand einen alten Blumentopf oder Blumenkasten zur Verfügung stellen würde.

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Bitte die Kinder, sich auf dem Rücken liegend im Raum zu verteilen und die Augen zu schliessen. Leite die Achtsamkeitsübung aus Lektion 1 an. (Herbstblätter fallen, Körper am Boden spüren, Wurzeln wachsen in den Boden).	-	5'
Rückblick Blumentopf	Kommt im Kreis am Boden zusammen. Der Blumentopf aus der letzten Lektion steht in der Kreismitte. Du hast bei dir die Dreiecksgirlande aus Lektion 2 und die Kreisgirlande aus Lektion 3. Leite einen Rückblick über die gemeinsamen Lektionen an. Dabei dekoriert ihr gemeinsam den Blumentopf mit den beiden Girlanden. Stellt den dekorierten Blumentopf nach Abschluss des Rückblicks feierlich an einen guten Ort (möglichst am Fenster) im Klassenzimmer.	Blumentopf (L4) Dreiecksgirlande (L2) Kreisgirlande (L3) Stecken / Klebeband o.ä.	15'
Spiel	Nun ist Zeit für ein abschliessendes Spiel. Falls du keinen Fallschirm bei dir hast und auch nicht im Team oder im Schulhaus ausleihen kannst, kannst du ebenfalls ein Leintuch benützen. Ihr braucht genug Platz – wenn es möglich ist, geh nach draussen mit der Klasse. Die Klasse steht im Kreis und jedes Kind, die Lehrperson und du, hält mit beiden Händen den Fallschirm oder das Leintuch fest. Nun gibt es diverse Spielmöglichkeiten: <ul style="list-style-type: none"> - Legt einen Ball oder einen Ballon in die Mitte und lasst ihn gemeinsam spicken und fängt ihn wieder auf - Macht ein Fruchtsalat-Spiel mit dem Fallschirm (alle Bananen/Orangen/Äpfel/Birnen/Kiwis wechseln Platz, wenn der Fallschirm oben ist) - Versucht, den Ball auf dem Fallschirm zu bestimmten Personen spicken oder rollen zu lassen Falls für dich ein Fallschirmspiel zu aufwändig ist, kannst du an diesem Punkt gut auch ein anderes, dir bekanntes gruppenbildendes Spiel spielen.	Fallschirm oder Leintuch Evtl. Ball oder Ballon	20'
Abschluss	Ihr seid alle im Kreis. Bitte die Kinder, die Augen zu schliessen und leite die Atemübung aus Lektion 1 an. (Faden zieht am Scheitel nach oben, Wurzeln wachsen aus dem Körper in den Boden. 4x durch die Nase ein und durch den Mund ausatmen). Danke der Klasse für ihr Mitmachen und Mitdenken und lobe sie für den Einsatz. Wenn du willst, kannst du nochmals auf den Blumentopf mit den verschiedenen Elementen Bezug nehmen oder auch auf deine Präsenzzeiten im Schulhaus aufmerksam machen. Verabschiede dich.	-	5'



Klassenklima

Zyklus 3



Lektionenset Übersicht

Art:

Prävention & Intervention

Altersgruppe:

Zyklus 3 (7. bis 9. Klasse)

Zeitaufwand:

Durchführung 5 Lektionen

Vor- und Nachbearbeitung insgesamt ca. 1-2
Stunden

Ziele:

- Wahrnehmen der Klasse, ihrer Dynamik und ihrer Wirkung
- Wahrnehmen von Stärken und Schwächen der Klasse
- Erkennen der eigenen Stärken
- Reflexion des eigenen Einflusses auf das Klassenklima
- Formulierung von Wünschen für die Klasse
- Schaffung eines Wir-Gefühls
- Ermöglichung der Weiterbearbeitung des Themas

Kurzbeschreibung:

Das Klassenklima beeinflusst das Wohlbefinden und die Lernleistung der Schüler*innen enorm. Deswegen ist es sinnvoll, sich sowohl präventiv mit dem Klassenklima auseinanderzusetzen als auch als Intervention, wenn das Klima negativ wahrgenommen wird. In diesem Lektionenset reflektieren die Schüler*innen ihre eigene Rolle in der Klasse sowie die Dynamik und Wirkung der Klasse. Sie beschäftigen sich mit positiven und negativen Aspekten der eigenen Klasse und formulieren Wünsche. Es wird ein Wir-Gefühl geschaffen, das sich in der gemeinsamen Bepflanzung eines Blumentopfes manifestiert, der im Klassenzimmer bleibt und es der Lehrperson und der Klasse erleichtert, sich weiterhin mit dem Klima zu beschäftigen.

In der **ersten Lektion** kommen die Schüler*innen spielerisch miteinander in Kontakt.

In der **zweiten Lektion** beschäftigen sich die Schüler*innen mit sich selbst und ihrem Einfluss auf die Klasse.

In der **dritten Lektion** liegt der Fokus auf den Stärken und Schwächen der Klasse und ihrer Dynamik.

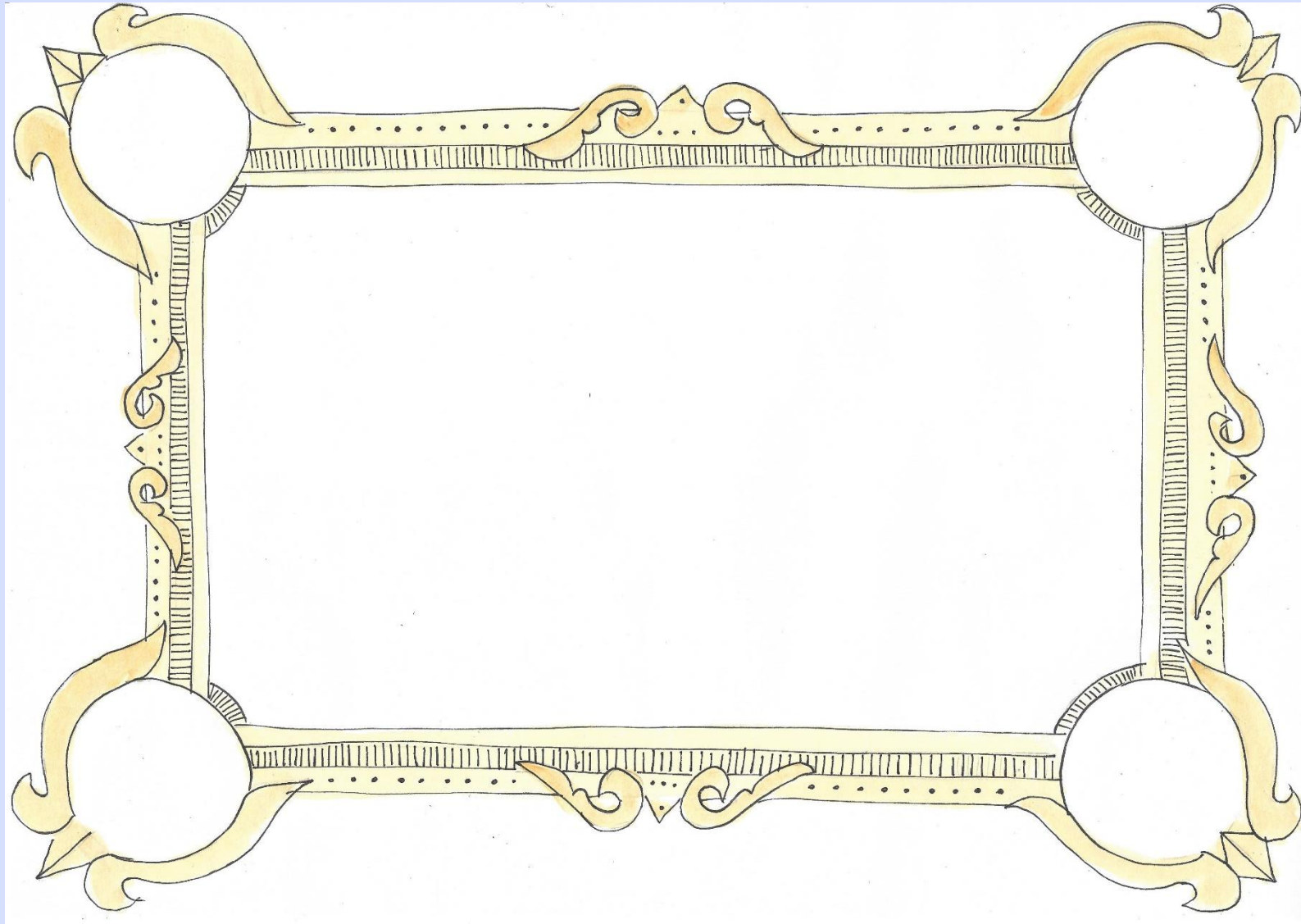
In der **vierten Lektion** formulieren die Jugendlichen Wünsche oder Ziele für die Klasse und ihr sät die Wünsche.

In der **fünften und letzten Lektion** macht ihr einen Rückblick, verbindet die Inhalte miteinander und spielt ein gruppenbildendes Spiel.

In diesem Lektionenset findest du Material zum Kopieren und Hinweise zur Umsetzung.

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Begrüßung	Begrüsse die Klasse.	-	2'
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Bitte die Schüler*innen, sich mit dem Rücken am Boden liegend im Raum zu verteilen, sodass sich niemand berührt. Bitte sie, die Augen zu schliessen. «Stellt euch nun vor, dass euer Körper ganz mit Wasser gefüllt ist. In eurem Körper wogt ein Meer. Die Sonne scheint und glitzert auf der Oberfläche des Wassers. Spürt, wie sich das salzige Meer in euch bewegt und wie die Sonnenstrahlen auf der Oberfläche tanzen.» Es ist wichtig, dass du selbst dieses Bild vor dir siehst und es möglichst genau und ruhig beschreibst. Erwähne die Klasse regelmässig ruhig daran, die Augen geschlossen zu halten. Lass dir und der Klasse Zeit für die Übung. Wenn du willst, kannst du nach Öffnen der Augen ein paar Stimmen einholen, wie die Übung für die Klasse war.	-	10'
Du zeichnest mich	Jede Person erhält ein Blatt Papier (A5) mit Rahmen (Vorlage), nimmt einen Bleistift und entweder ein Klemmbrett oder ein Buch als Unterlage. Immer zwei Personen sitzen sich gegenüber. Nun schauen sich die zwei Personen die ganze Zeit lang ins Gesicht und zeichnen dazu ein Porträt des Gegenübers. Sie schauen also nie auf das Blatt, auf ihre Zeichnung, sondern immer nur in das Gesicht des Gegenübers. Sie haben 2 Minuten Zeit. So entstehen sehr lustige und teilweise kunstvolle Porträts, die gar nicht genau und gut sein können, weil die Schüler*innen nicht auf das Blatt schauen dürfen. Jede Person erhält ihr Porträt geschenkt und behält es.	Kopierte Blätter (Vorlage) Bleistifte Klappbretter oder Bücher	8'
Austausch	Bitte die Klasse, auf den Boden in einen Kreis zu kommen. Leite einen Austausch über die Porträt-Aufgabe an. <ul style="list-style-type: none"> - Wie war es, einander so lange in die Augen zu sehen? - Wie war es, ohne auf das Blatt zu schauen zu zeichnen? - Wie finden sie ihr Porträt? Die Lehrperson erklärt den Schüler*innen, wo sie ihr Porträt ablegen sollen, damit sie es in späteren Lektionen wieder finden.	-	10'- 15'
Abschluss: Wir zeichnen gemeinsam	Jede Person erhält ein Blatt Papier, einen Filzstift und ein Stück Malerklebeband. Nun stellen sich die Schüler*innen im Kreis hintereinander auf, sodass alle voneinander den Rücken sehen, und kleben jeweils ihr Blatt Papier auf den Rücken der Person vor sich. Du bist jetzt nicht Teil des Kreises. Flüstere nun einer Person einen Begriff zu (oder schreibe ihn auf einen Zettel, den du der Person zeigst – was dir angemessener erscheint), den diese auf ihr Blatt Papier zeichnet. Die Person vor ihr fühlt die gezeichneten Striche und versucht, sie auf ihrem eigenen Papier nachzuzeichnen usw. Bitte die Schüler*innen, immer nur einen Strich auf einmal zu machen, der dann durch den ganzen Kreis wandert. Achte ausserdem darauf, dass sie nur auf ihr Blatt schauen und nicht bei anderen Zeichnungen spicken. Mögliche Begriffe wären: Fisch, Elefant, Haus, Käfer, Segelschiff usw. Du entscheidest, ob ihr nur eine Runde oder mehrere Runden macht und ob es noch einen Austausch zum Schluss über die Übung gibt. Lobe die Klasse am Schluss und verabschiede dich.	Papiere Filzstifte Malerklebeband	10'- 15'

Schau dir die Hinweise zur Anleitung und Durchführung von Achtsamkeits- und Atemübungen in der Einführung dieses Arbeitsinstruments an!



Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Bitte die Schüler*innen, sich mit dem Rücken am Boden liegend im Raum zu verteilen, sodass sich niemand berührt. Bitte sie, die Augen zu schliessen. Wiederhole nun die Achtsamkeitsübung aus Lektion 1 (Körper gefüllt mit Wasser, Sonnenstrahlen glitzern auf der Wasseroberfläche).	-	5'
Einzelarbeit Ich	Jede Person nimmt ihr Porträt aus Lektion 1 hervor und sucht sich einen bequemen und ruhigen Platz im Raum (am Pult, am Boden, sitzend, liegend, was für sie stimmt). Nun macht sich jede Person still und für sich Gedanken zu folgenden vier Punkten: <ul style="list-style-type: none"> - Welche ist meine grösste Stärke? - Was nervt mich an mir selbst? - Was bringe ich Positives in die Klasse ein? - Wie beeinflusse ich insgesamt das Klassenklima? Die Gedanken zu jedem Punkt werden je in einem der Kreise im Rahmen des Blattes (Porträt) niedergeschrieben. Achte darauf, dass die Schüler*innen einzeln arbeiten, ruhig bleiben und alle etwas in die Kreise schreiben. Das Porträt wird von jeder Person wieder am selben Ort versorgt. Falls die Schüler*innen hier keine vollen 20 Minuten benötigen, kannst du dafür den Austausch später ein bisschen ausführlicher gestalten.	Porträts aus Lektion 1 Stifte	20'
Bewegungspause	Bitte die Klasse, in einen Kreis (stehend) zu kommen. Schüttelt alle Körperteile aus, beginne bei den Füßen. Streckt euch und springt 3x in die Luft.	-	3'
Austausch	Setzt euch in den Kreis. Leite einen Austausch über die Einzelarbeit an. <ul style="list-style-type: none"> - Wie war die Aufgabe für euch? - Was ist euch leichtgefallen? Was war schwierig für euch? Wieso? Hol so viele Stimmen wie möglich ein und ermuntere die Klasse, sich zu äussern. Lobe sie für ihr Mitmachen.	-	10'
Abschluss: Atemübung	Ihr sitzt noch immer im Kreis, am besten im Schneidersitz. Hände auf die Knie, Augen zu. Du leitest die Kinder an. «Stellt euch vor, oben an eurem Kopf ist ein feiner Faden befestigt, den jemand sanft hochzieht. Euer Hals und euer Rücken werden ganz lange und gerade. Behaltet dieses Gefühl bei. Gleichzeitig stellt ihr euch vor, dass Wurzeln aus eurem Gesäss und euren Beinen in den Boden hineinwachsen, ganz weit hinunter in den Boden, und sich dort verzweigen. Der Faden am Kopf zieht nach oben, die Wurzeln halten euch am Boden. Behaltet diese Vorstellung bei. Nun atmen wir gemeinsam durch die Nase ein (<i>Atmen</i>) und durch den Mund wieder aus (<i>Atmen</i>).» Atmen 3x wiederholen. Danach können alle langsam die Augen öffnen. Lobe die Klasse und verabschiede dich.		7'

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Aufstellung	<p>Versammle die Klasse stehend im Kreis. Erkläre ihnen, dass du nun jeweils eine Aussage machst und zeigst, welche Ecke des Raumes «ja», welche «nein» und welche «so halb» ist. Die Schüler*innen sollen sich dann jeweils rasch in die entsprechende Ecke stellen. Versuche entweder, bei jeder Aussage andere Ecken zu wählen, oder gut zu beobachten, ob es genug Bewegung bei den Schüler*innen gibt, und wenn nicht, mal die Ecken umzubenennen. Es soll einerseits eine Aufstellung sein, die die verschiedenartige Verbundenheit innerhalb der Klasse aufzeigen soll, und andererseits soll es auch ein Bewegungsspiel darstellen, da in der nachfolgenden Diskussion wenig Bewegung möglich sein wird.</p> <p>Mögliche Aussagen für die Aufstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ich spiele Fussball - Ich lese gerne - Ich spreche mindestens eine Sprache fließend, die hier in der Schule nicht gelehrt wird - Ich tanze gerne - Ich bin das jüngste Familienmitglied - Ich habe mehr als einen Pass - Ich habe ein Haustier <p>Du kannst die Liste nach Belieben verändern oder ergänzen.</p>	-	10'
Diskussion	<p>Setzt euch in einen Kreis auf den Boden. Jetzt gibt es eine ausgiebige Diskussion, in welcher du unter anderem folgende Fragen mit der Klasse besprichst:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was gefällt euch an der Klasse? Was zeichnet diese Klasse aus? - Was findet ihr schade an der Klasse? - Wie muss man sich verhalten, damit man sich in dieser Klasse wohlfühlen kann? Wie findet ihr das? - Wie würdet ihr die Klasse einer fremden Person beschreiben? <p>Achte darauf, dass keine einzelnen Schüler*innen (oder auch spezifische Gruppen von Schüler*innen) angegriffen oder blossgestellt werden, und dass ein respektvoller Umgang während der Diskussion herrscht. Dazu kannst du vor Beginn der Diskussion deine persönlichen Gesprächsregeln klarmachen.</p> <p>Sei dir bewusst, dass es viele Kinder und Jugendliche gibt, die selten bis nie von Erwachsenen ernsthaft in Diskussionen einbezogen werden. Sich austauschen, diskutieren, Meinungen und Überlegungen preisgeben, einander zuhören und andere Meinungen akzeptieren und ernstnehmen – das alles will gelernt sein und ist gar nicht so einfach. Du gibst im Rahmen dieser Lektionen Raum und Übungsfeld dazu und hilfst den Schüler*innen mit deiner klaren Haltung.</p> <p>Wenn du den Eindruck hast, die Klasse wird müde oder unruhig, kannst du getrost dazwischen eine kleine Bewegungspause einlegen, in welcher ihr Körperteile ausschüttelt, euch streckt und reckt und Sprünge macht.</p>	-	25'- 30'
Abschluss: Kräftemessen	<p>Steht im Kreis auf. Immer zwei Schüler*innen kommen zusammen und stehen sich gegenüber. Nun halten sie zuerst beide die flache Hand aneinander und drücken in einem Kräftemessen. Danach halten sie beide einen Fuss aneinander und messen ihre Kräfte. Danach drehen sie sich den Rücken zu und halten ihre oberen Rücken (Schulterblätter) aneinander, um die Kräfte zu messen.</p> <p>Achte gemeinsam mit der Lehrperson darauf, dass das Kräftemessen fair bleibt.</p> <p>Kommt im Kreis zusammen, bedanke dich und schliesse die Lektion ab.</p>	-	5'- 10'

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Bitte die Schüler*innen, sich mit dem Rücken am Boden liegend im Raum zu verteilen, sodass sich niemand berührt. Bitte sie, die Augen zu schliessen. Wiederhole nun die Achtsamkeitsübung aus Lektion 1 (Körper gefüllt mit Wasser, Sonnenstrahlen glitzern auf der Wasseroberfläche).	-	5'
Gruppenarbeit: Wünsche	Bilde Kleingruppen von ca. vier Personen. Überlege dir vor der Lektion, wie die Gruppeneinteilung geschehen soll. Die Gruppen haben die Aufgabe, sich Wünsche für die Klasse zu überlegen. Je nach Klasse musst du vielleicht erklären, um welche Art von Wünschen es sich handelt (also nicht «wir wünschen uns ein Klassenlager» oder «wir wünschen uns längere Pausen»). Mindestens ein Wunsch muss jede Gruppe haben. Gruppen, die schnell sind, kannst du noch die Aufgabe geben, sich zu überlegen, wie dieser Wunsch Wirklichkeit werden könnte / was die Klasse konkret tun kann, um diesen Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen.	-	15'
Blumentopf Wünsche säen	Kommt wieder im Kreis zusammen. In der Kreismitte hast du einen Blumentopf oder einen Blumenkasten mit Erde gefüllt positioniert. Nun hast du das Saatgut auf einem Tellerchen oder in einem Glas o.ä. bereit. Jede Gruppe erzählt dem Plenum ihren Wunsch oder ihre Wünsche für die Klasse und darf etwas vom Saatgut säen/einpflanzen. Kommuniziere klar, wie das ablaufen soll, sodass dieser Vorgang etwas Schönes und Rituelles werden kann und du möglichst nicht «schimpfen» musst. Auch die Lehrperson soll einen Wunsch formulieren und etwas säen. Lobe die Klasse nach der letzten Gruppe – sowohl für ihre Wünsche als auch für das Säen. Leite ein Gespräch über die gesäten Wünsche an. Wie seid ihr auf die Wünsche gekommen? Welche Gedanken habt ihr euch dazu gemacht? Wie könnte die Klasse es erreichen, dass die Wünsche wahr werden? Was müsste sich dazu in der Klasse verändern? Erkläre, dass sie nun gemeinsam als Klasse ihre Wünsche gesät haben. Genau wie um Pflanzen muss man sich auch um Wünsche kümmern, sich Mühe geben, sich daran erinnern, damit sie wachsen und vielleicht sogar Wirklichkeit werden können. Der Blumentopf bleibt nun im Klassenzimmer und ist in der Verantwortung der Klasse und der Lehrperson. Ermutige sie dazu, sich um sich und die Pflanzen zu kümmern.	Blumentopf mit Erde gefüllt Saatgut mit möglichst kurzer Keimzeit	15'- 20'
Abschluss: Atemübung	Ihr sitzt alle im Kreis. Bitte die Schüler*innen, die Augen zu schliessen und leite die Atemübung aus Lektion 2 an. (Faden zieht am Scheitel nach oben, Wurzeln wachsen aus dem Körper in den Boden. 4x durch die Nase ein und durch den Mund ausatmen). Lobe die Klasse und verabschiede dich.	-	5'

Hinweis zum Säen:

Nicht nur der Frühling eignet sich zum Pflanzen säen. Da der Topf drinnen bleibt, wo es immer warm ist, kann man das ganze Jahr durch beispielsweise Bohnen oder Erbsen säen, welche sehr schnell keimen und leicht erhältlich sind (du kannst auch getrocknete Bohnen, die als Essware verkauft werden, pflanzen). Aber achte darauf, dass die Pflanzen genug Licht erhalten.

Hinweis zum Material:

Die Beschaffung des Materials für diese Lektion wirkt auf den ersten Blick vielleicht aufwändig und mit Kosten verbunden. Du kannst dich aber gut vor der Durchführung beispielsweise im Lehrpersonenzimmer, bei den Abwärt*innen oder in deinem Team umhören, ob jemand einen alten Blumentopf oder Blumenkasten zur Verfügung stellen würde.

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Bitte die Schüler*innen, sich mit dem Rücken am Boden liegend im Raum zu verteilen, sodass sich niemand berührt. Bitte sie, die Augen zu schliessen. Wiederhole nun die Achtsamkeitsübung aus Lektion 1 (Körper gefüllt mit Wasser, Sonnenstrahlen glitzern auf der Wasseroberfläche).	-	5'
Spiel: Gordischer Knoten	Bitte die Jugendlichen, stehend im Kreis zusammenzukommen und näher in die Mitte zu rücken, sodass sie gedrängt stehen. Nun schliessen alle die Augen, strecken die Arme in die Kreismitte und fassen blind zwei Hände. Dabei sollte ein Händeknäuel entstehen. Je nach Klasse darfst du die Schüler*innen ermutigen, die Arme beispielsweise überkreuzt auszustrecken, damit mehr ein Durcheinander entsteht. Nun öffnen alle die Augen wieder und müssen gemeinsam versuchen, den Menschenknoten zu lösen und dabei die Hände nicht loszulassen. Der Gordische Knoten ist ein Klassiker, den du bestimmt auch schon angewendet hast. Vielleicht kennt ihn die Klasse auch schon – macht aber nichts, der Knoten ist jedes Mal anders und erfordert trotzdem Kooperation und Kommunikation.	-	15'
Rückblick	Kommt alle im Kreis auf den Boden zusammen. In der Kreismitte steht der Blumentopf aus Lektion 4. Alle Schüler*innen haben ihr Porträt in der Hand. Leite nun einen Rückblick über die gemeinsamen Lektionen an.	Blumentopf (L4) Porträts	10'
Porträtgirlande	Stelle der Klasse Bänder/Schnüre, Locher, Scheren, Reissnägel zur Verfügung und lass sie gemeinsam aus den Porträts eine Girlande machen und an einem geeigneten Ort im Klassenzimmer aufhängen, falls möglich in der Nähe des Blumentopfes.	Porträts Bänder/Schnüre Locher Scheren Reissnägel	10'
Abschluss: Atemübung	Ihr sitzt alle im Kreis. Bitte die Schüler*innen, die Augen zu schliessen und leite die Atemübung aus Lektion 1 an. (Faden zieht am Scheitel nach oben, Wurzeln wachsen aus dem Körper in den Boden. 4x durch die Nase ein und durch den Mund ausatmen). Bedanke dich bei der Klasse für ihr gutes Mitmachen und verabschiede dich. Du kannst nochmals auf das Bearbeitete (insbesondere die Analogie Blumentopf) Bezug nehmen oder an deine Präsenzzeiten im Schulhaus erinnern.	-	5'



Streiten

Zyklus 1



Lektionenset Übersicht

Art:

Prävention & Intervention

Altersgruppe:

Zyklus 1 (1. und 2. Klasse, evtl. Kindergarten)

Zeitaufwand:

Durchführung 5 Lektionen

Vor- und Nachbearbeitung insgesamt ca. 1 Stunde

Ziele:

- Normalisierung von Streit: streiten ist normal und gehört zum Leben dazu. Massvolles und faires Streiten ist nichts Schlimmes.
- Auseinandersetzung mit dem Entstehen und den Merkmalen von Streit
- Reflexion über eigene Gefühle und Handlungen bei Streit
- Erhöhung der Konfliktfähigkeit
- Kennenlernen einiger Aspekte der gewaltfreien Kommunikation
- Erkennen des* oder der* inneren Schiedsrichter*in

Kurzbeschreibung:

Konflikte gehören zu Beziehungen dazu und sind eine soziale Interaktion. Wie alle sozialen Interaktionen will die Konfliktbewältigung gelernt sein, besonders die konstruktive Konfliktbewältigung, die eine gewisse Konfliktfähigkeit voraussetzt. In diesem Lektionenset setzen sich die Kinder aktiv mit dem Thema Streit auseinander, erhalten Inputs zur gewaltfreien Kommunikation und können sich in einem sicheren Rahmen in Möglichkeiten der Konfliktbewältigung erproben.

In der **ersten Lektion** ergründest du mit den Kindern, wie ihrer Erfahrung nach Streit entsteht und wer alles Streit haben kann.

In der **zweiten Lektion** geht ihr den Frage nach, ob Streit etwas Schlimmes ist. Zusätzlich setzen sich die Kinder mit den eigenen Gefühlen und Handlungen bei Streit auseinander.

In der **dritten Lektion** machst du einen kleinen Exkurs in die gewaltfreie Kommunikation, indem du die Giraffensprache erklärst. Damit erhalten die Kinder einen Einblick, wie kommuniziert werden kann, damit entweder gar nicht erst Streit entsteht, oder um in einem Streit einander nicht zu verletzen und verstanden zu werden.

In der **vierten Lektion** thematisierst du den* die* innere*r Schiedsrichter*in und führst Streitregeln ein, die ein faires Streiten erlauben.

In der **fünften und letzten Lektion** können die Kinder die Inhalte vertiefen, indem sie sie in einem Rollenspiel anwenden.

Du findest in diesem Lektionenset ausserdem Hilfsmaterial, welches du kopieren und in den Lektionen einsetzen kannst.

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Begrüssung	Begrüsse die Klasse.	-	2'
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Bitte die Klasse, sich ruhig in einen Kreis auf den Boden zu setzen. Alle Kinder schliessen die Augen. «Spürt, wo euer Bauchnabel ist. Stellt euch vor, dass dort ein grosses Fenster ist. Durch dieses Fenster scheint die Sonne hindurch. Die Sonne scheint hell und warm durch euer Fenster im Bauch. Jetzt dürft ihr beide Hände auf euer Fenster im Bauch legen. Spürt, wie die Sonne warm durch das Fenster scheint.» Warte kurz ab, danach können die Kinder die Augen wieder öffnen. Wenn du willst, kannst du 2-3 Stimmen einholen, wie diese Übung für die Kinder war.	-	5'
Geschichte	Bleibt im Kreis sitzen. Erzähle ein Bilderbuch zum Thema Streit. (Es gibt eine grosse Auswahl an Bilderbüchern zu diesem Thema. Unten findest du fünf beispielhafte Titel, falls du nichts Passendes zur Hand hast).	Bilderbuch zum Thema Streit	10'
Bewegungspause	Legt euch am Platz auf den Boden. Bewegt im Liegen den ganzen Körper durch: Fahrradfahren in der Luft, Arme schütteln oder kreisen, Kopf nach links und rechts bewegen, den ganzen Körper strecken und wieder entspannen. Setzt euch wieder auf.	-	5'
Diskussion	Leite eine Gesprächsrunde mit der Klasse ein. Nimm dazu kurz Bezug zum Bilderbuch, welches du eben erzählt hast. <ul style="list-style-type: none"> - Wann gibt es Streit? - Wie entsteht Streit? - Zwischen wem kann es Streit geben? Falls die Kinder es nicht benennen, bringst du in das Gespräch ein, dass Streit oft durch Missverständnisse entstehen kann. Mach ein-zwei Beispiele dazu, was ein Missverständnis sein kann. Hat jemand aus der Klasse auch schon mal ein Missverständnis erlebt? Lass so viele Kinder wie möglich zu Wort kommen. Wenn du willst, kannst du dir Notizen machen.	-	15'
Abschluss: Bewegungsspiel	Alle stehen auf und gehen durch den Raum. Wenn du ein Tier nennst, bewegen sich die Kinder wie dieses Tier durch den Raum. Entscheide vor der Durchführung, ob die Kinder auch Geräusche dazu machen sollen/dürfen oder nicht (mit Geräuschen wird es wilder, dafür oft auch lustiger für die Kinder). Die Lehrperson darf gerne auch mitmachen! Hier eine Auswahl an Tieren: <ul style="list-style-type: none"> - Hase - Raupe - Affe/Gorilla - Schlange - Krebs - Katze Ruf die Kinder nochmals kurz zusammen und bedanke dich für ihr gutes Mitmachen.	-	8'

Schau dir die Hinweise zur Anleitung und Durchführung von Achtsamkeits- und Atemübungen in der Einführung dieses Arbeitsinstruments an!

Vorschläge Geschichten:

- «So war das! Nein, so! Nein, so!» von Kathrin Schärer; Beltz & Gelberg
- «Du hast angefangen! Nein, du!» von David McKee; Fischer Sauerländer
- «Die Streithörnchen» von Rachel Bright und Jim Field; Magellan
- «Wenn zwei sich streiten» von Britta Sabbag und Igor Lange; arsEdition
- «Blöde Ziege – dumme Gans» von Isabel Abedi und Silvio Neuendorf; arsEdition

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Kommt im Kreis zusammen. Leite die Achtsamkeitsübung aus Lektion 1 an. (Augen schliessen, Fenster im Bauch, Sonne scheint durch das Fenster, Hände auf den Bauch).	-	5'
Einzelarbeit: Wie geht es mir beim Streit? Was tue ich bei einem Streit?	Die Kinder verteilen sich im Raum und legen oder setzen sich so hin, dass es für sie bequem ist. Lass die Kinder ruhig auch am Boden liegen oder sitzen, sie müssen nicht unbedingt an einem Pult sein. Jedes Kind erhält ein Blatt Papier und nimmt sein Etui mit. Wenn du willst, kannst du ruhige Musik ohne Gesang laufen lassen. Nun bittest du die Kinder zu zeichnen, wie sie streiten. Was tun sie? Mit wem streiten sie beispielsweise? Informiere die Kinder darüber, dass diese Zeichnung nur für sie ist. Nur sie müssen verstehen, was sie zeichnen, niemand sonst. Lasse genug Zeit – die Kinder müssen sich Gedanken machen und diese Gedanken dann zu Papier bringen. Achte darauf, dass die Kinder nicht schwatzen, damit sie ganz bei sich sein können. Gehe durch den Raum, sodass du mitkriegst, was die Kinder zeichnen und wie weit sie sind. Nach 7-10 Minuten bittest du die Kinder, das Blatt umzudrehen und auf der Rückseite zu zeichnen, wie es ihnen bei einem Streit geht. Welche Gefühle haben sie während des Streits? Welche Gefühle nach dem Streit? Sind die Gefühle verschieden (bei einem Streit mit der Mutter anders als bei einem Streit mit der Freundin?). Nach 7-10 Minuten bittest du die Kinder, das Etui und die Zeichnung auf ihren Platz zu legen und in den Kreis zu kommen. Besprich vor der Lektion mit der Lehrperson, wo die Kinder die Zeichnung ablegen sollen.	Für jedes Kind ein Blatt Papier Etuis der Kinder Ev. Musik	15' - 20'
Bewegungspause	Ihr steht im Kreis und macht eine kurze Bewegungspause, die thematisch mit Streit verbunden ist (wenn es auch nicht die konstruktivsten Verhaltensweisen sind): <ul style="list-style-type: none"> - Wütend mit den Füßen stampfen - In die Hocke und mit den Fäusten auf den Boden trommeln - Einmal im Kreis herumrennen (ich renne im Streit davon) - Arme verschränken und mit dem Kopf «beleidigt» mal auf die eine, mal auf die andere Seite schauen - Wieder in den Kreis sitzen 	-	5'
Austausch und Diskussion	Du leitest nun im Kreis einen kurzen Austausch an. Welche Gedanken haben sich die Kinder gemacht? Es gibt kein Richtig und Falsch, es geht um Reflexion und Austausch, um Sammeln von Überlegungen und Beobachtungen. Jetzt könnt ihr noch die Frage diskutieren, ob Streiten etwas Schlimmes ist. Wie sind die Meinungen der Kinder dazu? <i>Haltung der SSA: Streiten per se ist nichts Schlimmes, sondern normal. Es gehört zu Beziehungen dazu. Es kommt darauf an, wie gestritten wird. Das Wie wird in einer anderen Lektion besprochen.</i>	-	10' - 15'
Abschluss: Achtsamkeitsübung	Leite die Achtsamkeitsübung aus Lektion 1 an. (Augen schliessen, Fenster im Bauch, Sonne scheint durch das Fenster, Hände auf den Bauch).	-	5'

Hinweis zur Einzelarbeit:

Die gestellten Fragen sind herausfordernd für die Kinder. Sie sollen einen ersten Anlass zur Reflexion bilden und müssen keinesfalls von jedem Kind „beantwortet“ werden.

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Kommt im Kreis zusammen. Leite die Achtsamkeitsübung aus Lektion 1 an. (Augen schliessen, Fenster im Bauch, Sonne scheint durch das Fenster, Hände auf den Bauch).	-	5'
Giraffensprache (Gewaltfreie Kommunikation)	<p>Nimm die kopierte Giraffe aus dem Anhang hervor. Erzähle der Klasse anhand der Giraffe, weshalb sie so selten Streit hat.</p> <p>Die Giraffe hat einen langen Hals – so kann sie besonders gut beobachten.</p> <p>Die Giraffe hat ein grosses Herz – so fühlt sie besonders gut ihre Gefühle.</p> <p>Die Giraffe hat einen grossen Bauch – so spürt sie ihre Bedürfnisse besonders gut.</p> <p>Bei der Giraffensprache wird zuerst eine wertfreie Beobachtung formuliert, danach das eigene Gefühl dazu und das eigene Bedürfnis. Schlussendlich wird eine Bitte formuliert.</p> <p>Nimm dir genug Zeit, die Giraffensprache und auch die dazugehörigen Begriffe altersgerecht zu erklären (Mach Beispiele für Gefühle, Bedürfnisse, Bitten). Vergiss dabei die ausgeschnittene Figur in deiner Hand nicht – nutze sie, damit die Kinder sich deinen Input besser merken können. Geh auf Fragen ein, damit die Kinder das Prinzip möglichst gut verstehen.</p> <p>Die Giraffe bleibt nach dieser Lektion im Klassenzimmer. Sie hilft der Lehrperson und der Klasse, dieses Thema im Unterricht immer wieder aufzunehmen.</p> <p>Wenn die Klasse unruhig oder müde wird, kannst du jederzeit dazwischen eine kurze Bewegungspause (springen, Körperteile schütteln, strecken) machen.</p>	Giraffe (Anhang), kopiert und ausgeschnitten	25'
Übung	<p>Nun können die Kinder immer zu zweit durch den Raum gehen, auch aus dem Fenster schauen, und einander wertfrei beschreiben, was sie sehen.</p> <p>Sie werden nun wohl eher Gegenstände beschreiben als Handlungen, trotzdem bietet es ihnen die Möglichkeit gemeinsam zu üben, wie man etwas beschreiben kann, ohne zu werten.</p> <p>Die Lehrperson und du könnt durch den Raum spazieren und immer wieder aufschnappen, was die Kinder sprechen.</p>	-	10'
Abschluss: Achtsamkeitsübung	Kommt im Kreis zusammen. Leite die Achtsamkeitsübung aus Lektion 1 an. (Augen schliessen, Fenster im Bauch, Sonne scheint durch das Fenster, Hände auf den Bauch).	-	5'

Der Input zur Gewaltfreien Kommunikation in dieser Lektion ist selbstverständlich sehr kurz und es kann nach einer Lektion nicht erwartet werden, dass die Kinder alles verinnerlicht haben. Schau es als Exkurs an. Ausserdem wäre es gut, wenn die Lehrperson später, nach Abschluss deines Lektionensets mit der Klasse weiter an der Thematik arbeitet, indem sie deine Impulse aufnimmt.

Zur Gewaltfreien Kommunikation gibt es bereits fertige Instrumente, falls du einmal in einer Klasse intensiver zur Gewaltfreien Kommunikation arbeiten möchtest. Du hast ausserdem die Möglichkeit, die hier formulierte Lektion zu einer Doppellektion zu machen, indem du den Input ausführlicher gestaltest und eventuell noch Beispielgeschichten oder Rollenspiele hinzufügst.



Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Regelspiel	Alle Kinder gehen durch den Raum. Bei jedem Händeklatschen von dir sagst du laut und deutlich eine Regel, die bis zum nächsten Händeklatschen gilt. Jedes Kind ist sein*e eigene*r Schiedsrichter*in. Wer die Regel bricht, bleibt bis zum nächsten Händeklatschen stehen. Danach kann das Kind wieder bei der nächsten Regel mitmachen. Das Spiel geschieht geräuschlos (ausser du hast eine Regel mit Geräuschen). Mögliche Regeln: <ul style="list-style-type: none"> - niemand darf sich in die Augen schauen - man darf nur seitwärts gehen - immer 3 Schritte schnell, 3 Schritte langsam - man muss allen Kindern zunicken, an welchen man vorbeigeht - kommt man an einem Stuhl vorbei, muss man ihn sanft berühren Kommt gemeinsam in einen Kreis am Boden. Wie war das Spiel für die Kinder? Wie war es, sein*e eigene*r Schiedsrichter zu sein?	-	10'
Innere*r Schiedsrichter*in Diskussion	Leite ein Gespräch zum Thema «innere*r Schiedsrichter*in». Jede*r hat eine*n innere*n Schiedsrichter*in, welche*r einem zeigt, wenn etwas nicht richtig ist, oder wenn man eine Regel gebrochen hat. Haben die Kinder bereits Erfahrung gesammelt mit ihrem* oder ihrer* inneren Schiedsrichter*in?	-	10'
Streitregeln	Erkläre den Kindern, dass Streit einfach zum Leben dazu gehört. Jede*r hat manchmal Streit: die Eltern, Freund*innen, Kinder mit ihren Eltern, Geschwister. Das ist normal und auch gar nicht schlimm. Wichtig ist, dass man nicht dauernd Streit hat und dass man fair streitet. Beim Streiten gibt es Regeln, wie z.B. im Fussball auch. Um fair zu streiten, muss man die Regeln beachten. Und weil es beim Streiten nicht wie im Fussball einen Schiedsrichter gibt, ist jede*r sein*e eigene*r Schiedsrichter*in. Nimm nun die kopierten Bilder aus dem Anhang hervor und verteile sie den Kindern, sodass jedes Kind alle Regeln hat. Sie können die Bilder ausmalen, sodass daraus ihre persönlichen Streitregeln werden. Führe folgende Streitregeln ein (selbstverständlich kannst du sie auch verändern oder ergänzen – wichtig ist, dass es nicht zu viele sind, weil sonst das Einhalten schwieriger wird): <ul style="list-style-type: none"> - Keine Beleidigungen - Keine Gewalt - Ehrlich bleiben - Ich spreche immer von mir (Ich-Botschaften) Falls die Zeit nicht reicht und die Kinder noch nicht fertig sind mit ausmalen, gibst du der Lehrperson den Auftrag, den Kindern bis zu eurer nächsten Lektion Zeit für die Fertigstellung zu geben.	Streitregelbilder kopiert (Anhang) Etui der Kinder	20'
Abschluss: Achtsamkeitsübung	Kommt im Kreis zusammen. Leite die Achtsamkeitsübung aus Lektion 1 an. (Augen schliessen, Fenster im Bauch, Sonne scheint durch das Fenster, Hände auf den Bauch).	-	5'

Hinweis zu den Streitregeln:

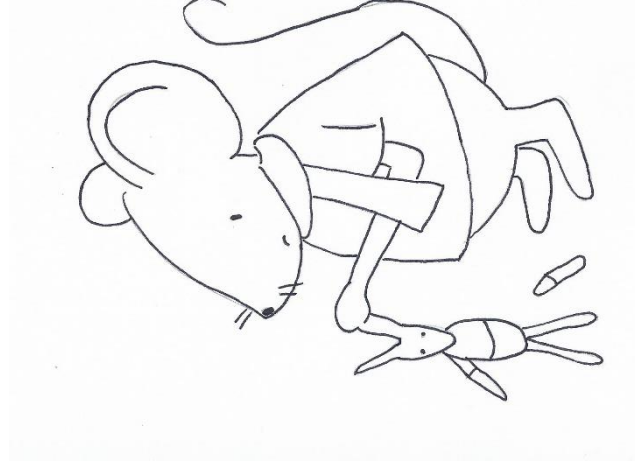
Um eine altersgerechte Sprach zu nutzen und die Regeln so zu formulieren, dass die Kinder sie auch verstehen können, wurden auch Negativformulierungen verwendet. „Respektvoll“ beispielsweise ist ein Wort, das Kinder im Zyklus 1 nicht wirklich verstehen und somit auch nicht umsetzen können.



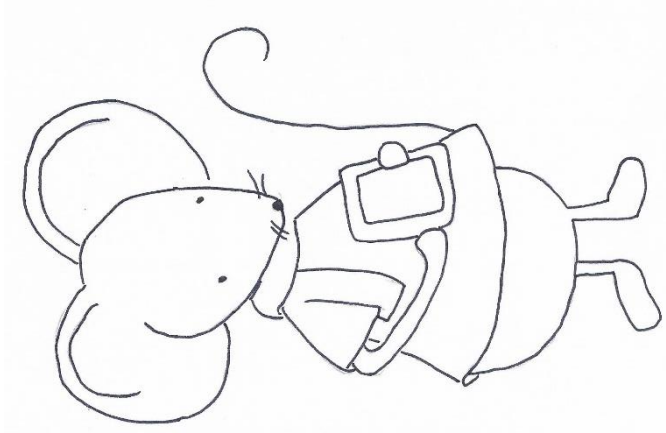
Keine Beleidigungen



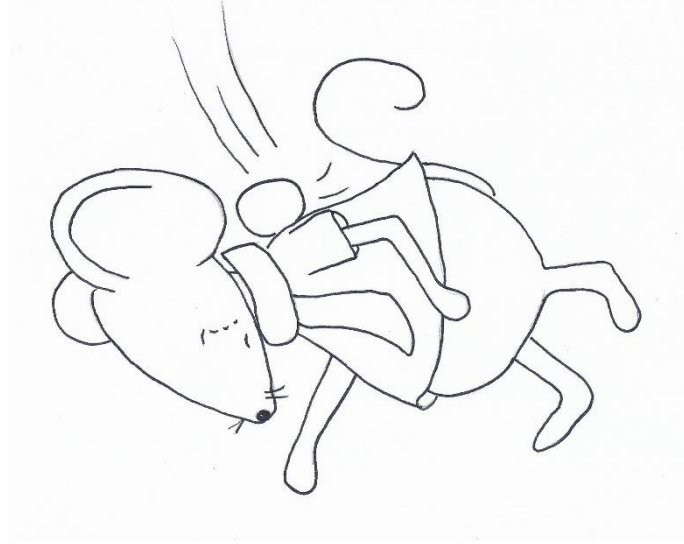
Ehrlich bleiben



Ich spreche von mir



Keine Gewalt



Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Kommt im Kreis zusammen. Leite die Achtsamkeitsübung aus Lektion 1 an. (Augen schliessen, Fenster im Bauch, Sonne scheint durch das Fenster, Hände auf den Bauch).	-	5'
Rückblick und Büchlein	Mach gemeinsam mit den Kindern einen kurzen Rückblick auf die letzte Lektion, wiederholt gemeinsam die Streitregeln. Jedes Kind hat seine vier Bilder zu den Streitregeln bei sich. Die Lehrperson und du geht nun durch den Kreis und tackert die vier Bilder zu einem kleinen Büchlein zusammen, sodass jedes Kind sein eigenes Streitregeln-Büchlein hat. Das erleichtert der Lehrperson die Wiederaufnahme der Thematik zu einem späteren Zeitpunkt und bildet auch für die Kinder eine Erinnerungshilfe.	2 Tacker Streitregeln-Bilder (jedes Kind)	10'
Rollenspiele	Mach Kleingruppen von 3-4 Kindern. Verteile jeder Gruppe das kopierte Bild aus dem Anhang. Die Kinder in jeder Gruppe dürfen sich nun eine Geschichte anhand des Bildes ausdenken. In der Geschichte kommt entweder die Giraffensprache oder die Streitregeln (oder beides) vor. Nimm dazu sowohl die Giraffe aus Lektion 3 hervor und die Kinder ihr Streitregeln-Büchlein. Die Kinder können für sich (in verschiedenen Ecken des Raums, im Flur, bei gutem Wetter draussen...) diese Geschichte nachspielen. Die Kinder sollen und dürfen kreativ sein! Aus einem Bild können ganz viele verschiedene Geschichten entstehen. Die Lehrperson und du geht von Gruppe zu Gruppe, leistet Hilfestellung, wenn nötig, und beobachtet den Prozess. Aus zeitlichen Gründen ist in dieser Lektion lediglich die Erarbeitung und keine Vorstellung geplant. Falls du mehr Zeit hast (Doppellektion), kannst du die Kinder auch bitten, dir ihr Rollenspiel zu zeigen. Vorzeigen sollte aber kein Zwang sein.	Kopiertes Bild Giraffe (L3) Streitregeln- Büchlein	20'- 25'
Abschluss und Verabschiedung	Kommt im Kreis zusammen. Lobe die Kinder für ihre Kreativität und ihr tolles Mitmachen. Leite die Achtsamkeitsübung aus Lektion 1 an. (Augen schliessen, Fenster im Bauch, Sonne scheint durch das Fenster, Hände auf den Bauch). Bedanke dich für die gute Zeit mit der Klasse und dafür, dass sie so gut mitgemacht haben. Nimm nochmals kurz Bezug auf die Giraffe und die Streitregeln. Wenn du willst, kannst du an deine Präsenzzeiten im Schulhaus erinnern.	-	5'- 10'



Streiten

Zyklus 2



Lektionenset Übersicht

Art:

Prävention & Intervention

Altersgruppe:

Zyklus 2 (3. bis 6. Klasse)

Zeitaufwand:

Durchführung 5 Lektionen

Vor- und Nachbearbeitung insgesamt ca. 1 Stunde

Ziele:

- Normalisierung von Streit: streiten ist normal und gehört zum Leben dazu. Massvolles und faires Streiten ist nichts Schlimmes.
- Auseinandersetzung mit dem Entstehen und den Merkmalen von Streit
- Reflexion über das eigene Streitverhalten
- Erhöhung der Konfliktfähigkeit
- Kennenlernen einiger Aspekte der gewaltfreien Kommunikation
- Erkennen des* oder der* inneren Schiedsrichter*in
- Erarbeitung klasseneigener Streitregeln

Kurzbeschreibung:

Konflikte gehören zu Beziehungen dazu und sind eine soziale Interaktion. Wie alle sozialen Interaktionen will die Konfliktbewältigung gelernt sein, besonders die konstruktive Konfliktbewältigung, die eine gewisse Konfliktfähigkeit voraussetzt. In diesem Lektionenset setzen sich die Kinder aktiv mit dem Thema Streit auseinander, erhalten Inputs zur gewaltfreien Kommunikation und können sich in einem sicheren Rahmen in Möglichkeiten der Konfliktbewältigung erproben.

In der **ersten Lektion** ergründest du mit den Kindern, wie ihrer Erfahrung nach Streit entsteht.

In der **zweiten Lektion** geht ihr den Fragen nach, wie man Streit erkennt und ob Streit etwas Schlimmes ist. Zusätzlich reflektiert jedes Kind, auf welche Art und Weise es streitet.

In der **dritten Lektion** machst du einen kleinen Exkurs in die gewaltfreie Kommunikation, indem du die Giraffensprache erklärst. Damit erhalten die Kinder einen Einblick, wie kommuniziert werden kann, damit entweder gar nicht erst Streit entsteht, oder um in einem Streit einander nicht zu verletzen und verstanden zu werden.

In der **vierten Lektion** thematisierst du den* oder die* innere*n Schiedsrichter*in und die Klasse erarbeitet sich Streitregeln, die ein faires Streiten erlauben.

In der **fünften und letzten Lektion** können die Kinder die Inhalte vertiefen, indem sie sie in einem Rollenspiel anwenden.

Du findest in diesem Lektionenset ausserdem Hilfsmaterial, welches du kopieren und in den Lektionen einsetzen kannst.

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Begrüssung	Begrüsse die Klasse.	-	2'
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Bitte die Klasse, sich ruhig in einen Kreis auf den Boden zu setzen. Alle Kinder schliessen die Augen. «Spürt, wo euer Körper den Boden berührt. Spürt, wie ihr dasitzt. Es gibt kein Falsch und Richtig, aber spürt, wo euer Gewicht ist, wie euer Rücken ist, wie euer Kopf und die Schultern sind. Nun stellt euch vor, dass sich in eurem Bauch, etwa dort wo der Bauchnabel ist, ein Vorhang öffnet. Dahinter ist ein Fenster, durch das die Sonne hell scheint. Geht auf dieses Fenster zu und öffnet es. Euch scheint die Sonne ins Gesicht, spürt ihre Wärme auf eurem Gesicht.» Warte kurz ab, danach können die Kinder die Augen wieder öffnen. Wenn du willst, kannst du 2-3 Stimmen einholen, wie diese Übung für die Kinder war.	-	5'
Geschichte	Bleibt im Kreis sitzen. Erzähle ein Bilderbuch oder eine Geschichte zum Thema Streit. (Es gibt eine grosse Auswahl Geschichten zu diesem Thema. Unten findest du fünf beispielhafte Titel, falls du nichts Passendes zur Hand hast). Hinweis: auch für grössere Kinder ist es manchmal schön, ein Bilderbuch erzählt zu kriegen.	Bilderbuch/ Geschichte zu Streit	10'
Bewegungspause	Legt euch am Platz auf den Boden. Bewegt im Liegen den ganzen Körper durch: Fahrradfahren in der Luft, Arme schütteln oder kreisen, Kopf nach links und rechts bewegen, den ganzen Körper strecken und wieder entspannen. Setzt euch wieder auf.	-	5'
Diskussion	Leite eine Gesprächsrunde mit der Klasse ein. - Wann gibt es Streit? - Wie entsteht Streit? - Zwischen wem kann es Streit geben? Falls die Kinder es nicht benennen, bringst du in das Gespräch ein, dass Streit oft durch Missverständnisse entstehen kann. Mach ein-zwei Beispiele dazu, was ein Missverständnis sein kann. Hat jemand aus der Klasse auch schon mal ein Missverständnis erlebt, das zu Streit geführt hat? Lass so viele Kinder wie möglich zu Wort kommen. Wenn du willst, kannst du dir Notizen machen.	Evtl. Papier und Stift	15'
Abschluss: Emotionsspiel	Schreibe an die Tafel ein paar Emotionen (Wut, Freude, Angst, Eifersucht, Hilfslosigkeit...). Alle stehen auf und gehen durch den Raum. Wenn du klatschst, stehen sich immer zwei Kinder gegenüber. Sie überlegen sich eine Emotion (damit das Überlegen nicht zu lange geht und damit nicht nur Wut und Freude gewählt werden, stehen die Emotionen an der Tafel, die ihnen helfen) und drücken sie nur mit dem Gesicht und eventuell der Körperhaltung aus. Beide Kinder geben einen Tipp ab, welche Emotion das jeweils andere Kind ausgedrückt hat. Danach gehen sie weiter durch den Raum und kommen bei deinem Klatschen mit einem anderen Kind zusammen.	-	8'

Schau dir die Hinweise zur Anleitung und Durchführung von Achtsamkeits- und Atemübungen in der Einführung dieses Arbeitsinstruments an!

Vorschläge Geschichten:

- «So war das! Nein, so! Nein, so!» von Kathrin Schärer; Beltz & Gelberg
- «Du hast angefangen! Nein, du!» von David McKee; Fischer Sauerländer
- «Die Streithörnchen» von Rachel Bright und Jim Field; Magellan
- «Wenn zwei sich streiten» von Britta Sabbag und Igor Lange; arsEdition
- «Blöde Ziege – dumme Gans» von Isabel Abedi und Silvio Neuendorf; arsEdition

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Kommt im Kreis zusammen. Leite die Achtsamkeitsübung aus Lektion 1 an. (Augen schliessen, Körper wahrnehmen, Fenster im Bauch, Sonne im Gesicht).	-	5'
Posten: Woran erkenne ich Streit? Ist Streiten schlimm? Wie streite ich selbst?	<p>Lege oder hänge vor Beginn der Lektion die aus dem Anhang kopierten Blätter an drei verschiedene Orte im Raum (pro Ort nur ein Blatt). Nun dürfen die Kinder selbständig zu jedem der drei Posten gehen und sich Gedanken zu den Fragen machen. Es steht ihnen frei, sich mit den am Posten befindlichen Kindern auszutauschen oder auch nicht. Achte darauf, dass sich die Gespräche aber um den Posten drehen und dass der Lautstärkenpegel auf einem angenehmen Level bleibt. Du und die Lehrperson zirkuliert durch den Raum, sodass ihr allfällige Fragen beantworten könnt und ab und zu aufschnappt, was die Kinder reden.</p> <p>Die Kinder gehen nicht als fixe Gruppe von Posten zu Posten, sondern jedes Kind für sich allein. Wer fertig ist, darf leise in den Kreis sitzen.</p> <p>Diese Fragen sind herausfordernd für die Kinder! Es geht primär darum, dass sie sich einmal damit auseinandersetzen, nicht unbedingt um ihre Antwort darauf.</p>	Drei Blätter (Anhang)	15'- 20'
Austausch	<p>Kommt ruhig im Kreis zusammen. Du leitest nun einen Austausch an. Welche Gedanken haben sich die Kinder zu den drei Fragen gemacht? Es gibt kein Richtig und Falsch, es geht um Reflexion und Austausch, um Sammeln von Überlegungen und Beobachtungen.</p> <p><i>Haltung der SSA: Streiten per se ist nichts Schlimmes, sondern normal. Es gehört zu Beziehungen dazu. Es kommt darauf an, wie gestritten wird. Das Wie wird in einer anderen Lektion besprochen.</i></p>	-	10'- 15'
Abschluss: Atemübung	<p>Alle sitzen am Boden im Kreis und machen, wenn möglich, einen Schneidersitz. Hände auf die Knie, Augen zu. Du leitest die Kinder an.</p> <p>«Stellt euch vor, oben an eurem Kopf ist ein feiner Faden befestigt, den jemand sanft hochzieht. Euer Hals und euer Rücken werden ganz lange und gerade. Behaltet dieses Gefühl bei. Gleichzeitig stellt ihr euch vor, dass Wurzeln aus eurem Gesäss und euren Beinen in den Boden hineinwachsen, ganz weit hinunter in den Boden, und sich dort verzweigen. Der Faden am Kopf zieht nach oben, die Wurzeln halten euch am Boden. Behaltet diese Vorstellung bei. Nun atmen wir gemeinsam durch die Nase ein (<i>Atmen</i>) und durch den Mund wieder aus (<i>Atmen</i>).» Atmen 3x wiederholen. Danach können alle langsam die Augen öffnen.</p> <p>Lobe die Klasse und verabschiede dich.</p>	-	10'

Woran erkenne ich Streit?



Ist streiten schlimm?



Wie streite ich selbst?



Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Kommt im Kreis zusammen. Leite die Achtsamkeitsübung aus Lektion 1 an. (Augen schliessen, Körper wahrnehmen, Fenster im Bauch, Sonne im Gesicht).	-	5'
Giraffensprache (Gewaltfreie Kommunikation)	Nimm die kodierte Giraffe aus dem Anhang hervor. Erzähle der Klasse anhand der Giraffe, weshalb sie so selten Streit hat – nämlich, weil sie gewaltfrei kommunizieren kann. Die Giraffe hat einen langen Hals – so kann sie besonders gut beobachten. Die Giraffe hat ein grosses Herz – so fühlt sie besonders gut ihre Gefühle. Die Giraffe hat einen grossen Bauch – so spürt sie ihre Bedürfnisse besonders gut. Bei der Giraffensprache wird zuerst eine wertfreie Beobachtung formuliert, danach das eigene Gefühl dazu und das eigene Bedürfnis. Schlussendlich wird ein Wunsch formuliert. Nimm dir genug Zeit, die Giraffensprache und auch die dazugehörigen Begriffe zu erklären (mach Beispiele für Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche). Vergiss dabei die ausgeschnittene Figur in deiner Hand nicht – nutze sie, damit die Kinder sich deinen Input besser merken können. Die Giraffe bleibt nach dieser Lektion im Klassenzimmer. Sie hilft der Lehrperson und der Klasse, dieses Thema im Unterricht immer wieder aufzunehmen. Wenn die Klasse unruhig oder müde wird, kannst du jederzeit dazwischen eine kurze Bewegungspause (springen, Körperteile schütteln, strecken) machen.	Giraffe (Anhang), kopierte und ausgeschnitten	25'
Aufstellung	Nun stehen alle auf. Du liest die Sätze aus dem Anhang vor. Bei jedem Satz entscheidet jedes Kind für sich, ob es sich um Giraffensprache handelt oder nicht. Dazu machen die Kinder eine Aufstellung: Links im Raum heisst <i>ja, es ist Giraffensprache</i> , rechts im Raum heisst <i>nein, es ist keine Giraffensprache</i> . Sag nach jeder Aufstellung kurz die Lösung und erkläre es. Stell klar, dass es nach einer so kurzen Einführung eine schwierige Übung ist, und dass es nichts macht, wenn man falsch tippt.	Sätze (Anhang)	8'
Abschluss: Atemübung	Leite die Atemübung aus Lektion 2 an. (Faden zieht am Scheitel nach oben, Wurzeln wachsen in den Boden, 4x atmen).	-	7'

Der Input zur Gewaltfreien Kommunikation in dieser Lektion ist selbstverständlich sehr kurz und es kann nach einer Lektion nicht erwartet werden, dass die Kinder alles verinnerlicht haben. Schau es als Exkurs an. Ausserdem wäre es gut, wenn die Lehrperson später, nach Abschluss deines Lektionensets mit der Klasse weiter an der Thematik arbeitet, indem sie deine Impulse aufnimmt.

Zur Gewaltfreien Kommunikation gibt es bereits fertige Instrumente, falls du einmal in einer Klasse intensiver zur Gewaltfreien Kommunikation arbeiten möchtest. Du hast ausserdem die Möglichkeit, die hier formulierte Lektion zu einer Doppellektion zu machen, indem du den Input ausführlicher gestaltest und eventuell noch Beispielgeschichten oder Rollenspiele hinzufügst.



Anhang 2 zur Lektion 3: Sätze Giraffensprache

- Dann warst du wieder zu blöd, um anständig danach zu fragen! (NEIN)
- Ich sehe, dass du die Tür nicht abgeschlossen hast. (JA)
- Ich bin eingeschüchtert von deinem Wissen. (JA)
- Du bist ein schlechter Verlierer. (NEIN)
- Du wirkst wütend, wenn du verlierst. (JA)
- Du musst immer alles besser wissen! (NEIN)
- Ich bin traurig, dass du das Treffen abgesagt hast, weil ich gehofft hatte, wir könnten den Nachmittag zusammen verbringen. (JA)
- Ich hätte gern, dass du pünktlich am Treffpunkt bist. (JA)
- Ich brauche nach der Schule Ruhe und Zeit für mich selbst. Um vier treffe ich dich aber gerne, weil ich mich bis dahin ausgeruht habe. (JA)
- Ich hätte gern, dass wir öfter abmachen. (NEIN) (Das ist ein schwieriger Satz. Er entspricht nicht vollständig der GFK, weil «öfter» so ungenau ist, dass das Gegenüber die Bitte nicht umsetzen kann, was zu neuen Enttäuschungen oder neuer Wut führen kann.)

Vielleicht fallen dir auch noch gute Sätze ein.

Bitte jeweils ein-zwei Kinder, kurz zu erklären, weshalb sie sich für JA oder für NEIN entschieden haben. Erkläre, weshalb es sich um Giraffensprache handelt oder nicht.

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Regelspiel	Alle Kinder gehen durch den Raum. Bei jedem Händeklatschen von dir sagst du laut und deutlich eine Regel, die bis zum nächsten Händeklatschen gilt. Jedes Kind ist sein eigene*r Schiedsrichter*in. Wer die Regel bricht, bleibt bis zum nächsten Händeklatschen stehen. Danach kann das Kind wieder bei der nächsten Regel mitmachen. Das Spiel geschieht geräuschlos (ausser du hast eine Regel mit Geräuschen). Mögliche Regeln: - niemand darf sich in die Augen schauen - man darf nur seitwärts gehen - immer 3 Schritte schnell, 3 Schritte langsam - man muss allen Kindern zunicken, an welchen man vorbeigeht - kommt man an einem Stuhl vorbei, muss man ihn sanft berühren Kommt gemeinsam in einen Kreis am Boden. Wie war das Spiel für die Kinder? Wie war es, sein*e eigene*r Schiedsrichter*in zu sein?	-	10'
Regeln allgemein Innere*r Schiedsrichter*in	Leite ein kurzes Gespräch über Regeln allgemein an. Wo überall treffen wir Regeln an? Weshalb gibt es überhaupt Regeln / was bringen Regeln? Leite das Gespräch über zum Thema «innere*r Schiedsrichter*in». Jede*r hat eine*n innere*n Schiedsrichter*in, welche*r einem zeigt, wenn etwas nicht richtig ist, oder wenn man eine Regel gebrochen hat. Haben die Kinder bereits Erfahrung gesammelt mit ihrem* oder ihrer* inneren Schiedsrichter*in?	-	10'
Streitregeln	Erkläre den Kindern, dass Streit einfach zum Leben dazu gehört. Jede*r hat manchmal Streit: die Eltern, Freund*innen, Kinder mit ihren Eltern, Geschwister... Das ist normal und auch gar nicht schlimm. Wichtig ist, dass man nicht dauernd Streit hat und dass man fair streitet. Beim Streiten gibt es Regeln, wie z.B. im Fussball auch. Um fair zu streiten, muss man die Regeln beachten. Und weil es beim Streiten nicht wie im Fussball einen Schiedsrichter gibt, ist jede*r sein*e eigene*r Schiedsrichter*in. Nimm nun ein Blatt Papier und farbige Stifte hervor und erkläre den Kindern, dass ihr jetzt gemeinsam Streitregeln (keine Klassenregeln!) erarbeitet. Versuche, möglichst viel von den Kindern aufzunehmen. Nun musst du aber auch ein bisschen steuern, da hier nicht vor allem reflektiert wird, sondern verbindliche Regeln geschaffen werden. Wenn wichtige Punkte noch fehlen, kannst du Anstösse geben oder sie selbst einbringen. Verwende bei der Regelformulierung eine Sprache, die die Kinder verstehen. Punkte auf einem Streitregel-Blatt könnten sein: keine Beleidigungen; ich spreche immer von mir (Ich-Botschaften); keine Gewalt; ich bleibe ehrlich Versuche, nicht mehr als sechs Regeln aufzuschreiben. Zu viele Regeln kann sich niemand merken und werden auch nicht befolgt. Die Lehrperson und die Klasse kriegen den Auftrag von dir, einen guten Ort im Klassenzimmer für das fertige Streitregeln-Blatt zu finden.	Blatt Papier Bunte Stifte	20'
Abschluss: Achtsamkeits- übung	Kommt im Kreis zusammen. Leite die Achtsamkeitsübung aus Lektion 1 an. (Augen schliessen, Körper wahrnehmen, Fenster im Bauch, Sonne im Gesicht).	-	5'

Hinweis zu den Streitregeln: Um altersgerecht kommunizieren zu können, sind teilweise Negativformulierungen sinnvoll, da sie besser verständlich sein können. «Respektvoll» beispielsweise ist ein Wort, das viele Kinder auch im Zyklus 2 nicht wirklich verstehen und somit auch nicht umsetzen können.

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Kommt im Kreis zusammen. Leite die Achtsamkeitsübung aus Lektion 1 an. (Augen schliessen, Körper wahrnehmen, Fenster im Bauch, Sonne im Gesicht).	-	5'
Rückblick	Mach gemeinsam mit den Kindern einen kurzen Rückblick über die Lektionen, in welchen ihr zusammengearbeitet habt. Was waren die Inhalte?	-	10'
Rollenspiele	Mach Kleingruppen von 3-4 Kindern. Verteile jeder Gruppe das kopierte Bild aus dem Anhang. Die Kinder in jeder Gruppe dürfen sich nun eine Geschichte anhand des Bildes ausdenken. In der Geschichte kommt entweder die Giraffensprache oder die Streitregeln (oder beides) vor. Nimm dazu sowohl die Giraffe aus Lektion 3 als auch das Streitregeln-Blatt aus Lektion 4 hervor. Die Kinder können für sich (in verschiedenen Ecken des Raums, im Flur, bei gutem Wetter draussen...) diese Geschichte nachspielen. Die Kinder sollen und dürfen kreativ sein! Die Lehrperson und du geht von Gruppe zu Gruppe, leistet Hilfestellung, wenn nötig, und beobachtet den Prozess. Aus zeitlichen Gründen ist in dieser Lektion lediglich die Erarbeitung und keine Vorstellung geplant. Falls du mehr Zeit hast (Doppellektion), kannst du die Kinder auch bitten, dir ihr Rollenspiel zu zeigen. Vorzeigen sollte aber kein Zwang sein.	Kopiertes Bild Giraffe aus Lektion 3 Streitregeln aus Lektion 4	20'- 25'
Abschluss und Verabschiedung	Kommt im Kreis zusammen. Lobe die Kinder für ihre Kreativität und ihr tolles Mitmachen. Leite die Atemübung aus Lektion 2 an. (Schneidersitz, Augen schliessen, Faden zieht am Scheitel nach oben, Wurzeln wachsen in den Boden, 4x ein- und ausatmen). Bedanke dich für die gute Zeit mit der Klasse und dafür, dass sie so gut mitgemacht haben. Nimm nochmals kurz Bezug auf die Giraffe und die Streitregeln. Wenn du willst, kannst du an deine Präsenzzeiten im Schulhaus erinnern.	-	5'- 10'





Übergang

Zyklus 2



Lektionenset Überblick

Art:

Prävention

Altersgruppe:

Zyklus 2 (3. bis 6. Klasse)

Zeitaufwand:

Durchführung 2 Lektionen

Vor- und Nachbearbeitung insgesamt ca. 20 Minuten

Ziele:

- Auseinandersetzung mit der vergangenen Schulzeit
- Erkennen von Sorgen und Ängsten, was die Zukunft und den Übertritt in Zyklus 3 betrifft
- Psychoedukation
- Erkennen von Chancen und Wünschen, was die Zukunft betrifft
- Aktive Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen
- Abschied nehmen
- Persönliche emotionale Vorbereitung auf den Zyklus 3

Kurzbeschreibung:

Der Übertritt in den Zyklus 3 stellt eine grosse Veränderung für die Jugendlichen dar, besonders wenn er neue Klassenzusammensetzungen und teilweise sogar Schulhauswechsel mit sich bringt. In diesem Lektionenset sollen die Schüler*innen Zeit erhalten, sich mit ihren Gefühlen auseinanderzusetzen und Sorgen, Ängste, Wünsche und Hoffnungen für das Kommende zu teilen.

Dieses Lektionenset soll etwas Feierliches haben und den Jugendlichen vermitteln, dass sie in ihrem Prozess gesehen und respektiert werden. Ausserdem werden die Schüler*innen darauf sensibilisiert, dass ein Gefühlschaos zu einem Übergang dazugehört und sie damit nicht allein sind.

In der **ersten Lektion** fokussieren die Schüler*innen auf die Vergangenheit und schwelgen gemeinsam in Erinnerungen.

In der **zweiten Lektion** machst du gemeinsam mit ihnen einen Blick in die Zukunft.

Die Jugendlichen formulieren einen Brief an sich selbst, der ihnen später zugeschickt wird.

Du findest in diesem Lektionenset ausserdem Hilfsmaterial, welches du kopieren und in den Lektionen einsetzen kannst.

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Begrüßung	Begrüße die Klasse.	-	2'
Icebreaker: Erinnerungsspiel	Alle Kinder gehen durch den Raum. Wenn du klatschst, bleiben sie stehen, schliessen die Augen und erinnern sich an das zurück, was du gerade sagst. <ul style="list-style-type: none"> - Erster Kindergarten - Was habe ich im Kindergarten über die Schule gedacht? - Erster Schultag - Was wolltest du werden, als du in der 1./2. Klasse warst? - Letztes Klassenlager / Ausflug mit der Klasse Die Kinder sollen nichts sagen zu ihren Gedanken, aber sich aktiv Zeit nehmen, sich an die vergangene Schulzeit zu erinnern.	-	5'
Blick zurück	Bitte die Kinder, in einen Kreis am Boden zusammenzukommen. Leite einen Austausch und ein Gespräch über die vergangene Schulzeit an. Lege die kopierte Karte aus dem Anhang in die Kreismitte. <ul style="list-style-type: none"> - Was würde ich gerne mitnehmen aus der bisherigen Schulzeit? - Was bin ich froh, loszuwerden? - In welcher Zeit der bisherigen Schulzeit habe ich mich besonders wohlgeföhlt? Lass viele Kinder zu Wort kommen, sie dürfen ruhig auch Anekdoten erzählen, solange dabei kein anderes Kind oder keine Lehrperson blossgestellt oder beleidigt wird. Es soll ein Schwelgen in Erinnerungen sein.	Kopierte Karte (Anhang)	20'
Bewegungspause	Schüttelt gemeinsam den Körper aus, streckt und reckt euch und springt 3x in die Luft.	-	3'
Brief Anfang	Jedes Kind setzt oder legt sich irgendwo hin, wo es sich gut konzentrieren kann und es sich wohl föhlt (Boden, Pult..). Alle schreiben einen Brief an sich selbst. Heute schwelgen sie auch im Brief in Erinnerungen. Dies ist nur der erste Teil des Briefes, er wird noch fortgesetzt. Kommuniziere klar, dass niemand ausser der* oder die* Verfasser*in den Brief liest. Dieses Versprechen muss natürlich sowohl von dir als auch von der Lehrperson eingehalten werden. Die Lehrperson erklärt, wo die Schüler*innen den angefangenen Brief im Umschlag versorgen.	Papier für alle Stifte Evtl. Unterlagen Briefumschläge	15'
Abschluss	Lobe die Kinder und verabschiede dich.	-	2'

Wenn du genug Ressourcen hast, die Schule nahe an einem Wald o.ä. gelegen ist und die Lehrperson mitmacht, kannst du mit der Klasse auch beispielsweise im Wald ein Lagerfeuer machen. Gemeinsam um ein Feuer sitzen und in Erinnerungen schwelgen ist ein schönes Erlebnis. Dadurch kann man als Erwachsene den Kindern zeigen, dass man sie in ihren Entwicklungsprozessen sieht und ernst nimmt.



Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Komm mit den Kindern in einem Kreis am Boden zusammen. Schliesst gemeinsam die Augen. «Spürt, wo euer Körper den Boden berührt. Ist es dort kalt oder warm? Wie ist euer Rücken? Gerade, gebeugt? Wie haltet ihr euren Kopf? Wie fühlt sich euer Körper gerade an? Schmerzt euch etwas, seid ihr ausgeruht?» Niemand soll auf diese Fragen Antworten geben, es ist eine kurze Achtsamkeitsübung. Öffnet die Augen wieder.	-	3'
Blick nach vorn	Leite einen Austausch und ein Gespräch darüber an, was auf die Kinder zukommt. Lege die kopierte Karte aus dem Anhang in die Kreismitte. <ul style="list-style-type: none"> - Was kommt auf mich zu? Was wissen wir darüber? - Was wird toll daran? Worauf freue ich mich? - Was könnte schwierig werden? Was macht mir Sorgen? Was gefällt mir nicht, an dem was kommt? Sprich explizit Gefühle an, die mit dem Neuen und Unbekannten aufkommen könnten. Falls du eine etwas schüchterne Klasse hast, kannst du auch gut hypothetische Gefühle thematisieren oder sogar aus deiner eigenen Erfahrung erzählen. Es ist wichtig, dass die Kinder erfahren, dass es normal ist, sich unsicher zu fühlen, wenn ein solcher Wechsel ansteht. Achte darauf, dass niemand ausgelacht oder blossgestellt wird.	Kopierte Karte (Anhang)	15'- 20'
Bewegungspause	Schüttelt gemeinsam den Körper aus, streckt und reckt euch und springt 3x in die Luft.	-	2'
Brief Schluss	Jedes Kind setzt oder legt sich irgendwo hin, wo es sich gut konzentrieren kann und es sich wohl fühlt (Boden, Pult..). Alle schreiben am Brief an sich selbst weiter. <ul style="list-style-type: none"> - Wer werde ich sein? - Wer möchte ich sein? - Wie wird mich das Kommende (Einstieg in Zyklus 3) verändern? - Was wünsche ich mir selbst? Wenn die Kinder den Brief beendet haben, stecken sie ihn in ihren Umschlag, verschliessen den Umschlag, beschriften ihn mit ihrer Adresse und geben ihn der Lehrperson ab. Die Lehrperson wird den Brief in zwei Jahren (also Ende 8. Klasse) allen Kindern zuschicken.	Briefe aus Lektion 1 Umschläge aus Lektion 1 Stifte Evtl. Unterlagen	15'- 20'
Abschluss: Wunschrunde	Kommt stehend in einem Kreis zusammen. Schliesst die Augen. Gib mit der Schulter einen Impuls im Kreis herum als Übungsrunde. Nun gibst du (wieder mit der Schulter oder auch mit einem anderen Körperteil) wieder einen Impuls herum und gibst den Auftrag, dass jedes Kind bei seinem Impuls, den es weitergibt, stumm einen guten Wunsch für die Zukunft weitergibt. Es werden also keine Wünsche ausgesprochen, aber im besten Fall entsteht eine wunschvolle Stimmung, die die Klasse stärkt. Lobe die Klasse, verabschiede dich und mach auf das Schulsozialarbeitsangebot im Zyklus 3 aufmerksam.	-	5'

Schau dir die Hinweise zur Anleitung und Durchführung von Achtsamkeits- und Atemübungen in der Einführung dieses Arbeitsinstruments an!



Übergang

Zyklus 3



Lektionenset Überblick

Art:

Prävention

Altersgruppe:

Zyklus 3 (7. bis 9. Klasse)

Zeitaufwand:

Durchführung 2 Lektionen

Vor- und Nachbearbeitung insgesamt ca. 20 Minuten

Ziele:

- Auseinandersetzung mit der vergangenen Schulzeit
- Erkennen von Sorgen und Ängsten, was die Zukunft betrifft
- Psychoedukation
- Erkennen von Chancen und Wünschen, was die Zukunft betrifft
- Aktive Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen
- Abschied von der Schulzeit

Kurzbeschreibung:

Der Schritt aus der obligatorischen Schulzeit in eine Lehre oder eine Mittelschule stellt eine grosse Veränderung für die Jugendlichen dar. Im Zyklus 3 bearbeiten die Schüler*innen viele Inhalte zum Thema Berufswahl. In diesem Lektionenset sollen sie aber auch Zeit erhalten, sich mit ihren Gefühlen auseinanderzusetzen, sich von der Schulzeit zu verabschieden und Sorgen, Ängste, Wünsche und Hoffnungen für das Kommende zu teilen.

Dieses Lektionenset soll etwas Feierliches haben und den Jugendlichen vermitteln, dass sie in ihrem Prozess gesehen und respektiert werden. Ausserdem sollen die Schüler*innen darauf sensibilisiert werden, dass ein Gefühlschaos zu einem derartigen Übergang dazugehört und sie damit nicht allein sind.

In der **ersten Lektion** fokussieren die Schüler*innen auf die Vergangenheit und schwelgen gemeinsam in Erinnerungen.

In der **zweiten Lektion** machst du gemeinsam mit ihnen einen Blick in die Zukunft.

Die Jugendlichen formulieren einen Brief an sich selbst, der ihnen später zugeschickt wird.

Du findest in diesem Lektionenset ausserdem Hilfsmaterial, welches du kopieren und in den Lektionen einsetzen kannst.

Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Begrüßung	Begrüsse die Klasse.	-	2'
Icebreaker: Erinnerungsspiel	<p>Alle Schüler*innen gehen durch den Raum. Wenn du klatschst, bleiben sie stehen, schliessen die Augen und erinnern sich an das zurück, was du gerade sagst.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erster Kindergarten tag - Erster Schultag - Was wolltest du werden, als du in der 1./2. Klasse warst? - Was wolltest du werden, als du in der 6. Klasse warst? - Erster Tag in der Oberstufe - Letztes Klassenlager / Ausflug mit der Klasse <p>Die Schüler*innen sollen nichts sagen zu ihren Gedanken, aber sich aktiv Zeit nehmen, sich an die vergangene Schulzeit zu erinnern.</p>	-	5'
Blick zurück	<p>Bitte die Schüler*innen, in einen Kreis am Boden zusammenzukommen. Leite einen Austausch und ein Gespräch über die vergangene Schulzeit an. Lege die kopierte Karte aus dem Anhang in die Kreismitte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was würde ich gerne mitnehmen aus der Schulzeit? - Was bin ich froh, loszuwerden? - In welcher Zeit der Schulzeit habe ich mich besonders wohlgeföhlt? - Was ist Schule für mich? <p>Lass viele Schüler*innen zu Wort kommen, sie dürfen ruhig auch Anekdoten erzählen, solange dabei niemand blossgestellt oder beleidigt wird. Es soll ein Schwelgen in Erinnerungen sein.</p>	Kopierte Karte (Anhang)	20'
Bewegungspause	Schüttelt gemeinsam den Körper aus, streckt und reckt euch und springt 3x in die Luft.	-	3'
Brief Anfang	<p>Jede Person setzt oder legt sich irgendwo hin, wo sie sich gut konzentrieren kann und sie sich wohl föhlt (Boden, Pult..). Alle schreiben einen Brief an sich selbst. Heute schwelgen sie auch im Brief in Erinnerungen an die Schulzeit. Dies ist nur der erste Teil des Briefes, er wird noch fortgesetzt. Kommuniziere klar, dass niemand ausser der*die* Verfasser*in den Brief liest. Dieses Versprechen muss natürlich sowohl von dir als auch von der Lehrperson eingehalten werden. Die Lehrperson erklärt, wo die Schüler*innen den angefangenen Brief im Umschlag versorgen.</p>	Papier für alle Stifte Evtl. Unterlagen Briefumschlag (1 pro Schüler*in)	15'
Abschluss	Lobe die Klasse und verabschiede dich – bis zum nächsten Mal!	-	2'

Wenn du genug Ressourcen hast, die Schule nahe an einem Wald o.ä. gelegen ist und die Lehrperson mitmacht, kannst du mit der Klasse auch beispielsweise im Wald ein Lagerfeuer machen. Gemeinsam um ein Feuer sitzen und in Erinnerungen schwelgen ist ein schönes Erlebnis. Dadurch kann man als Erwachsene den Jugendlichen auch zeigen, dass man sie in ihren Entwicklungsprozessen sieht und ernst nimmt. Ausserdem bietet es einen feierlichen Abschied von der obligatorischen Schulzeit.



Thema	Anleitungen	Material	Zeit
Icebreaker: Achtsamkeitsübung	Komm mit den Schüler*innen in einem Kreis am Boden zusammen. Schliesst gemeinsam die Augen. «Spürt, wo euer Körper den Boden berührt. Ist es dort kalt oder warm? Wie ist euer Rücken? Gerade, gebeugt? Wie haltet ihr euren Kopf? Wie fühlt sich euer Körper gerade an? Schmerzt euch etwas, seid ihr ausgeruht?» Niemand soll auf diese Fragen Antworten geben, es ist eine kurze Achtsamkeitsübung. Öffnet die Augen wieder.	-	3'
Blick nach vorn	Leite einen Austausch und ein Gespräch darüber an, was auf die Jugendlichen zukommt. Lege die kopierte Karte aus dem Anhang in die Kreismitte. <ul style="list-style-type: none"> - Was kommt auf mich zu? Was weiss ich darüber? - Was wird toll daran? Worauf freue ich mich? - Was könnte schwierig werden? Was macht mir Sorgen? Was gefällt mir nicht, an dem was kommt? Sprich explizit Gefühle an, die mit dem Neuen und Unbekannten aufkommen könnten. Falls du eine etwas schüchterne Klasse hast, kannst du auch gut hypothetische Gefühle thematisieren oder sogar aus deiner eigenen Erfahrung erzählen. Es ist wichtig, dass die Jugendlichen erfahren, dass es normal ist, sich unsicher zu fühlen, wenn ein solcher Wechsel ansteht. Achte darauf, dass niemand ausgelacht oder blossgestellt wird. Du kannst eine kurze Runde machen, damit jede Person sagen kann, was sie nach der Schule machen wird (Lehrstelle; Gymnasium; 10. Schuljahr; Fachmittelschule...).	Kopierte Karte (Anhang)	15'-20'
Bewegungspause	Schüttelt gemeinsam den Körper aus, streckt und reckt euch und springt 3x in die Luft.	-	2'
Brief Schluss	Jede Person setzt oder legt sich irgendwo hin, wo sie sich gut konzentrieren kann und sie sich wohl fühlt (Boden, Pult..). Alle schreiben am Brief an sich selbst weiter. <ul style="list-style-type: none"> - Wer werde ich sein? - Wer möchte ich sein? - Wie wird mich das Kommende verändern? - Was wünsche ich mir selbst? Wenn die Jugendlichen den Brief beendet haben, stecken sie ihn in ihren Umschlag, verschliessen den Umschlag, beschriften ihn mit ihrer Adresse und geben ihn der Lehrperson ab. Die Lehrperson wird den Brief in drei Jahren (angenommenes Ende einer Lehrstelle) allen Jugendlichen zuschicken.	Briefe aus Lektion 1 Umschläge aus Lektion 1 Stifte Evtl. Unterlagen	15'-20'
Abschluss: Wunschrunde	Kommt stehend in einem Kreis zusammen. Schliesst die Augen. Gib mit der Schulter einen Impuls im Kreis herum als Übungsrunde. Nun gibst du (wieder mit der Schulter oder auch mit einem anderen Körperteil) wieder einen Impuls herum und gibst den Auftrag, dass jede Person bei ihrem Impuls, den sie weitergibt, stumm einen guten Wunsch für die Zukunft weitergibt. Es werden also keine Wünsche ausgesprochen, aber im besten Fall entsteht eine wunschvolle Stimmung, die die Klasse stärkt. Lobe die Klasse, verabschiede dich und formuliere selbst auch noch einen Wunsch für die Jugendlichen.	-	5'

Schau dir die Hinweise zur Anleitung und Durchführung von Achtsamkeits- und Atemübungen in der Einführung dieses Arbeitsinstruments an!



Danksagung und Würdigung

Würdigung:

Einige der Achtsamkeitsübungen waren von Maria Holls „Achtsamkeit und Körperwahrnehmung“ inspiriert und wurden durch die Autorin jeweils leicht abgeändert.

Holl, Maria. (2020). *Achtsamkeit und Körperwahrnehmung: 30 Bildkarten für Kinder*. München: Don Bosco.

Das Spiel „Du zeichnest mich“ in Lektion 1, Klassenklima, Zyklus 3, wurde dem Buch „Spiele zum Problemlösen“ von Bernd Badegruber entnommen (S. 38).

Badegruber, Bernd. (2010). *Spiele zum Problemlösen. Band 1: für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren* (10. Aufl.). Linz: Veritas.

Jegliche Illustrationen in diesem Arbeitsinstrument wurden eigens dafür von Monika Keller angefertigt.

In der Bachelor-Thesis (verfügbar auf soziothek.ch) sind die Hintergrundinformationen und die wissenschaftliche Fundierung dieses Arbeitsinstruments ausgeführt.

Danksagung:

Mein Dank geht an Herrn Prof. Dr. Peter Neuenschwander, der mich in der Erarbeitung meiner Thesis begleitet und unterstützt hat.

Ausserdem danke ich von Herzen Frau Monika Keller für die Erstellung der liebevollen und schönen Illustrationen!

Weiter danke ich Frau G. Spori für die Einweisung in die Arbeit mit Klassen während meines Praktikums.

Vielen Dank!
Flurina Zeugin



