

Präventionskonzept Deutsche Schule Bratislava

Stand: 01.06.2022

1. Einleitung

Jede und jeder Einzelne ist gefordert, den je eigenen Beitrag zu einer Schulkultur zu leisten, in der das Recht jedes einzelnen Kindes, jedes Jugendlichen auf Würde, auf Selbstbestimmung und freie Entfaltung der gesamten Persönlichkeit geachtet wird, in der Schülerinnen und Schüler gestärkt und die Unversehrtheit ihrer Person gewährleistet werden können.

Wir bemühen uns die Schulgemeinschaft als Ganze nicht nur durch unterschiedliche Aktivitäten wie Schulwanderfahrten, Sportfeste, gemeinsam gestaltete Feiern oder Schulgottesdienste fördern, sondern auch durch Unterstützung von der mentalen Gesundheit und Menschlichkeit.

Dabei ist eine grundlegende Voraussetzung für erfolgreiches Lernen und Lehren die physische, psychische und mentale Gesundheit aller an Schule Beteiligten. Gesundheitsförderung und Prävention gehören deshalb unbedingt zum Erziehungs- und Bildungsauftrag der Schule. Wir an der Deutsche Schule Bratislava (DSB) verstehen gemäß den Grundsätzen unseres Leitbildes Schule nicht nur als einen Raum, in dem fachliche Kompetenzen vermittelt werden und kognitive Leistung verlangt wird, sondern auch als ein sozialer Raum, in dem Kinder und Jugendliche Lebensbewältigungskompetenzen nachhaltig erwerben. Um diesen Anspruch gerecht zu werden, ist es wichtig, dass ein Präventionskonzept auf Nachhaltigkeit ausgerichtet ist, d.h. dass kontinuierliche Maßnahmen in allen Jahrgängen spirallcurricular erfolgen. Prävention als Thema und Haltung soll im Schulalltag präsent, erfahrbar und reflektiert werden, sodass Verhaltensänderungsprozesse initiiert und professionell begleitet werden können. Wichtig ist es dabei auch Präventionsarbeit regelmäßig zu evaluieren, um Verbesserungspotentiale zu ermitteln.

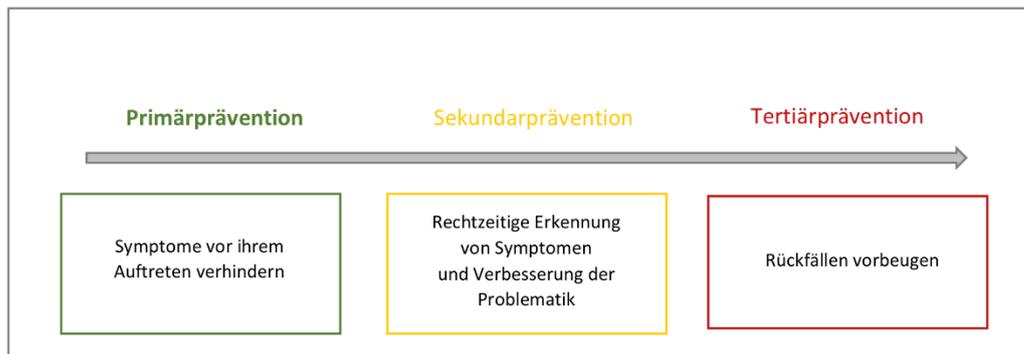
Unser Präventionskonzept bezieht sich selbstverständlich auf den aktuellen Erlassen zur Drogen- und Suchtprävention, Sicherheits- und Gewaltprävention und Gesundheitsprävention, sowie auch auf Unterstützung von Klassenklima, menschliche Beziehungen und Sicherheit in Onlinewelt.

Der psychologische Fachteam hat gemeinsam mit pädagogischem Personal hierzu an einem neuen Präventionskonzept gearbeitet, um den genannten Zielen adäquat zu begegnen und Modelle für unsere Schule umzusetzen, die alle Schüler*innen in der Entfaltung von ihren sozialen Kompetenzen stützen und stärken können.

Das vorliegende Konzept vermittelt zunächst einen Überblick über den geplanten Stand der schulischen Präventionsarbeit mit Kindern und Jugendlichen an der DSB.

2. Prävention als Phänomen

Prävention ist eine Ergreifung von Maßnahmen, mit denen die risikoreichen Verhaltensweisen und destruktive Entwicklungen oder Situationen frühzeitig abwenden werden können. Je nach Zeitpunkt unterscheiden wir Primärprävention, Sekundärprävention und Tertiärprävention.



Prävention nach Wirkungsdimension

Je nach Wirkungsdimension unterscheidet man grundsätzlich zwischen Verhaltens- und Verhältnisprävention.

Die Verhaltensprävention hat den einzelnen Menschen im Fokus. Bei ihr geht es darum, dass sich die einzelnen Menschen (Schüler*innen, Lehrkräfte etc.) anders verhalten, d.h. Konflikte konstruktiv lösen oder sich anders ernähren. **Die Verhältnisprävention** (auch strukturorientierte bzw. strukturelle Prävention genannt) richtet sich hingegen auf die umgebungsorientierten Faktoren, wie Umwelt- oder Lebensbedingungen. Hier wird darauf geachtet, dass die Bedingungen an einer Schule so organisiert sind, dass sie präventiv wirken. Das betrifft beispielsweise die systematische Einführung von Präventionsprogrammen oder ein gesundes Ernährungsangebot in einer Schulkantine.

Prävention als Aufgabe der Schule und des Kindergartens

Schüler*innen verbringen einen Großteil ihres Alltags im Klassenzimmer: nicht nur im Unterricht, sondern auch im Anschluss an diesen, in Interaktion mit Mitschüler*innen, Lehrkräften und anderen Schulmitarbeiter*innen.

Was in der Schule – wie auch zu Hause – geschieht, ist daher der Schlüssel zum Verständnis, ob Schüler*innen körperlich und geistig gesund sind, wie zufrieden und glücklich sie mit verschiedenen Bereichen ihres Lebens sind, wie verbunden sie sich mit anderen fühlen und welche Vorhaben sie für ihre Zukunft haben. Folglich haben die Erfahrungen, die junge Menschen im Kindergarten und Schule machen, einen enormen Einfluss auf ihre psychische, soziale und kognitive Entwicklung.

3. Zielsetzung des Konzepts

Kindergarten und Schule sollten nicht nur Ort des Lernens, sondern auch der Sicherheit sein. Dabei geht es nicht darum, ein Präventionsprojekt nach dem anderen an die Schule zu holen, sondern Prävention im täglichen Schulalltag zu leben. Es ist uns wichtig, jungen Menschen Strategien zur konstruktiven Konfliktbearbeitung weiterzugeben, sie zu stärken, herausfordernde Lebenssituationen zu bewältigen und sie zu motivieren, Verantwortung in der Gesellschaft zu übernehmen.

Ziele dieses Konzeptes:

- Umsetzung der präventiven Aktivitäten
- Optimale Bedingungen für gesunde physische, psychische und soziale Entwicklung der SchülerInnen zu schaffen
- Vermeidung von Risikoverhalten und Krisensituationen
- Förderung von Lebens- und Sozialkompetenzen bei den SchülerInnen
- Positive Sozialbeziehungen zu Lehrkräften und Mitschülern
- Sicherheit und Zugehörigkeit bieten und dabei sowohl das Individuum als auch die Gruppe stärken
- Entwicklung von Bereitschaften und Fähigkeiten, um die Problemlösungen in variablen Situationen erfolgreich nutzen zu können
- Gelegenheit zur Selbstdefinition und Selbsterkennung.

Das folgende Konzept ist für alle Klassenstufen im Kindergarten, Grundschule und am Gymnasium geeignet. Wir werden uns darin bemühen die wichtigsten Themen der Prävention abhängig von der Klassenstufe und dem Alter der SuS zu definieren und ihre soziale und psychologische Bedeutung zu klären. Im Anhang werden Beispiele von den präventiven Aktivitäten und ihre Umsetzung vorgestellt, die aber im Laufe des Jahres aktualisiert werden können.

Voraussetzung für die Durchführung des Konzepts:

- Zusammenfassung von relevanten Themen für Prävention und ihre Anpassung auf das bestimmte Alter der Schüler*innen
 - siehe Kapitel 6: Präventionshandlungsfelder
- Fachliche, zeitliche und räumliche Möglichkeiten zur Durchführung der präventiven Aktivitäten
- Zustimmung bei der Gesamtkonferenz mit dem Konzept
- Zusammenarbeit zwischen Schulleitung, Lehrkräften und dem psychologischen Team der DSB

4. Durchführung der Prävention

Die Aufklärung vom jeden Präventionsthema wird mit Hilfe von Informationsaustausch, Präventionsaktivitäten, Filmen, therapeutischen Karten und Diskussionen durchgeführt. Diese Präventionsmittel ermöglichen vor allem Reflektion und Austausch. In den Gesprächen zu bestimmten Themen werden Gedanken, Meinungen, Vorstellungen, Erfahrungen und Fragen von den Schüler*innen diskutiert.

Im Rahmen der Präventionsarbeit wird die Aufmerksamkeit den sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten der Schüler*innen geschenkt. In verschiedenen Präventionsübungen sollen sie nicht nur lernen, Empfindungen, Berührungen und Interaktionen wahrzunehmen, sondern auch eine Sprache für Emotionen zu finden und somit Ausdruckformen für eigene Wahrnehmungen zu entwickeln.

- ✚ *Wichtig ist zu betonen, dass jede Schülerin und jeder Schüler ihre/seine Fragen stellen darf und gleichzeitig das Recht darauf hat, „NEIN“ oder „STOP“ sagen kann und eigene Gefühle nur in solcher Maße ausdrücken, wie es für ihn/sie angenehm und sicher ist. Präventionsarbeit darf nämlich niemals Angst machen.*
- ✚ Was die Eltern angeht, geben sie keine individuelle Bewilligung für die Präventionsarbeit, da diese zu den Kompetenzen und Arbeitstätigkeiten der Schulpsychologinnen gehört und ist von der Schulleitung genehmigt.

Für die erfolgreiche präventive Arbeit ist es bedeutsam:

- Langfristig zu arbeiten (kein einmaliges Programm zu absolvieren)
- Wiederholungen der Inhalte vorzunehmen
- Altersspezifische und geschlechtsspezifische Orientierung
- Themen flexibel nach Bedarf der bestimmten Klassenstufe anpassen
- Inhalte handlungsorientiert und ganzheitlich umzusetzen

- Die Präventionsschwerpunkte in einen Kontext einzubinden
- Arbeitsformen zu wählen, in denen die Kinder selbst aktiv werden können (Interaktive Übungen, Rollenspiele usw.)
- Prävention in geschlechtshomogenen Gruppen zu ermöglichen
- die Eltern, Kollegen und Kolleginnen in das Präventionskonzept einzubeziehen

Um den Effekt der Prävention in der Schule zu sehen, soll man die nicht nur durch die Arbeit der Schulpsychologinnen umsetzen, sondern auch in allen Unterrichtseinheiten – Prävention sollte man nicht als allein stehende Phänomen verstehen, sondern als Bestandteil des ganzen Schulsystems.

Präventionsbausteine können z.B. in den folgenden Bereichen behandelt werden:

- im Deutschunterricht (z. B. Sprechen, Schreiben, Lesen über Gefühle, Konfliktbewältigung)
- im Sachunterricht (mein Körper und meine Sinne, Gesellschaft, soziale Phänomene)
- im Biologieunterricht (Thematisierung von Sexualität, Liebe, Gefühle, Gewalt, Selbstdarstellung)
- im Kunstunterricht (Kreatives Malen und Gestalten, z. B. Malen von Gefühlen, aktuelle Ereignisse zu ergreifen)
- im Sportunterricht (Bewegungsspiele, Körpererfahrung, Sport als Mittel zur Psychohygiene, Stress Bewältigung und Verbesserung des Klassenklimas)
- im Religionsunterricht (Ich und meine Gefühle, Werteerziehung, Toleranz, Empathie)
- im Musikunterricht (Stimmungsmusik, Gefühle vertonen)
- in AGs (Entspannung- und Konzentrationstraining und andere Themen)
- an Projekttagen und Internationalen Tagen, bzw. Monaten (Themen, die in diesen Tagen und Monaten von großer Bedeutung sind)

Viele Lehrkräfte leisten, ohne sich dessen bewusst zu sein, schon Präventionsarbeit, indem sie Wert auf eine Gefühlserziehung legen und Kinder in ihrer Identitätsentwicklung wahrnehmen, akzeptieren und unterstützen. Es ist deshalb wichtig, auch sie zu stärken, ermutigen und für die Problematik zu sensibilisieren.

Es ist vor allem wichtig, dass das Präventionskonzept nicht nur auf der theoretischen Ebene stehen bleibt, sondern auch in der Praxis durchgesetzt wird.

4.1 Präventionsarbeit gemäß Schulcurriculum

Präventionsarbeit gemäß Schulcurriculum

Biologie		
Jahrgangsstufe	Inhalte/Kompetenzen	Jahrgangsstufe/Präventionsthema
7	Sexualität und Entwicklung <ul style="list-style-type: none"> ▪ körperliche Veränderungen in der Pubertät darstellen ▪ Liebe und Sexualität als besondere menschliche Verhaltensweisen erkennen, die der Partnerbindung dienen ▪ Formen der Sexualität (Heterosexualität, Homosexualität, Intersexualität), die Wichtigkeit eines toleranten Umgangs gegenüber unterschiedlichen geschlechtlichen Beziehungen erfassen ▪ menschliche Sexualität ▪ Vorgänge im Verlauf des Menstruationszyklus beschreiben ▪ Methoden der Empfängnisverhütung 	Kl. 7 Ganz schön intim (Beziehungen, Liebe, Sexualität)
7/8	Sucht <ul style="list-style-type: none"> ▪ den Begriff „Sucht“ erläutern ▪ „Alltagssüchte“ herausarbeiten und beurteilen ▪ Schutzmöglichkeiten erfassen und gesundheitliche Gefahren, die mit Drogenkonsum verbunden sind ▪ legalen und illegale Drogen beschreiben und den Umgang mit Drogen in der Gesellschaft beurteilen erkennen ▪ wie Neugier, Gruppenzwang, mangelnde Ich-Stärke oder geringe Frustrationstoleranz zu Missbrauch und Abhängigkeit von Suchtmitteln führen 	Kl. 8 Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper (Drogen- und Suchtprävention, nichtstoffliche Abhängigkeit, Verpflegung und Bewegung) <ul style="list-style-type: none"> - Bio-Curriculum in der Kl.7 als Basis für die Prävention in der Kl. 8

Deutsch		
Jahrgangsstufe	Inhalte/Kompetenzen	Jahrgangsstufe/Präventionsthema
6	Erzählungen <ul style="list-style-type: none"> ▪ z. B. Freundschaftsgeschichten, Menschen mit Behinderungen, Rollenspiele 	Kl. 6 Digitale Welt (+ Ich und meine Klasse)
6 – 8	Medien <ul style="list-style-type: none"> ▪ Medientexte verfassen und bewerten ▪ Kritischer Umgang mit Medien ▪ Schwerpunkt: Mobbing/Cybermobbing ▪ Digitale Medien, soziale Netzwerke 	Kl. 6 Digitale Welt (+ Ich und meine Klasse) Kl. 7 Ganz schon intim (Beziehungen, Liebe, Sexualität) Kl. 8 Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper (Drogen- und Suchtprävention, nichtstoffliche Abhängigkeit , Verpflegung und Bewegung)
9	Berufswelt erkunden <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewerbung und Lebenslauf 	Kl. 9 Zusatzthema: Das bin ich und so ist das richtig (Wer bin ich? Woher komme ich und wohin gehe ich?)

Ethik		
Jahrgangsstufe	Inhalte/Kompetenzen	Jahrgangsstufe/Präventionsthema
5 - 6	Ich und die anderen <ul style="list-style-type: none"> • artikulieren Erwartungen und Befürchtungen, die mit dem Wechsel in eine neue Klassengemeinschaft verbunden sind • wenden Methoden an, sich und ihre Mitschülerinnen und Mitschüler besser kennen zu lernen • sind bewusst, dass das Zusammenleben der Menschen durch Regeln und Normen gestaltet wird • entdecken die hinter Regeln stehenden Wertorientierungen • reflektieren eigene Wünsche und Wertmaßstäbe • entwickeln Regeln für die 	Kl. 5 Gewalt und Mobbing (+ Ich und meine Klasse) Kl. 6 Digitale Welt (+ Ich und meine Klasse)

	<p>Klassengemeinschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> • diskutieren über die Bedeutung von Geboten, Verboten und Strafen <p>Lernen, um sich selbst und die Welt zu verstehen</p> <ul style="list-style-type: none"> • nehmen sich bewusst als lernende Person wahr. • begreifen Lernen als lebenslangen Prozess • erkennen die Bedeutung von Sprache, Spiel und Phantasie, Staunen, Neugier und Fragen stellen für das Lernen • reflektieren über die Chance, die Schule als gemeinsamen Lernort zu nutzen 	
<p>9 - 10</p>	<p>Anthropologie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individualität, Phasen der Entwicklung und Sozialisation, Bedeutung der menschlichen Gefühle • Verantwortungsvolles, tolerantes und empathisches Verhalten <p>Sozialität</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollenverteilung • Wichtigkeit der Erziehung und der kulturellen Umgebung • Friedliches Zusammenleben <p>Zusammenleben in einer multikulturellen Gesellschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Leben von Menschen verschiedener Kulturkreise vergleichen • Bedeutung von Identität, Multikulturalität, Fremdheit, Anderssein • Begründungen von Toleranz und deren ethischen Konsequenzen für die Lebenswirklichkeit <p>Menschenrechte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeingültigkeit der Menschenrechte kennen und werten 	<p>Kl. 9 Respektvoller Umgang miteinander (menschliche Beziehungen, Diskriminierung und Rassismus)</p> <p>Zusatzthema: Projekttag – Das bin ich und so ist das richtig (Wer bin ich? Woher komme ich und wohin gehe ich)</p> <p>Kl. 10 Psychische Gesundheit (Stress, Coping-Strategien, Seelische und emotionale Gesundheit)</p>

Katholische Religion		
Jahrgangsstufe	Inhalte/Kompetenzen	Jahrgangsstufe/Präventionsthema
5 - 6	Mensch <ul style="list-style-type: none"> • Verhalten in Gruppen • Verhaltensweisen reflektieren und bei Konflikten nach Lösungsansätzen suchen • Vorteile und Gefahren der Zugehörigkeit zu einer Gruppe nennen und beurteilen • kennen die Goldene Regel, die Zehn Gebote, das Gebot der Nächsten- und Feindesliebe wiedergeben und exemplarisch zeigen, welche Konsequenzen sich daraus für menschliches Handeln ergeben 	Kl. 5 Gewalt und Mobbing (+ Ich und meine Klasse) Kl. 6 Digitale Welt (+ Ich und meine Klasse)
9	Mensch, Diversität, Menschenrechte, Menschenwürde <ul style="list-style-type: none"> • verstehen, dass es zum Menschsein gehört, sich entscheiden zu müssen und zu Entscheidungen zu stehen • können die Zeit gut für sich und für die anderen nutzbar machen und einteilen • kennen Sozialdienstorganisationen verstehen, dass menschliches Leben begrenzt ist, zum Beispiel durch Leid, Krankheit und Tod 	Kl. 9 Respektvoller Umgang miteinander (menschliche Beziehungen, Diskriminierung und Rassismus) Zusatzthema: Projekttag – Das bin ich und so ist das richtig - (Wer bin ich? Woher komme ich und wohin gehe ich)

Evangelische Religion		
Jahrgangsstufe	Inhalte/Kompetenzen	Jahrgangsstufe/Präventionsthema
5- 6	Mensch <ul style="list-style-type: none"> • Verhalten in Gruppen • Verhaltensweisen reflektieren und bei Konflikten nach Lösungsansätzen suchen • Vorteile und Gefahren der Zugehörigkeit zu einer Gruppe nennen und beurteilen • kennen die Goldene Regel, die Zehn Gebote, das Gebot der Nächsten- und Feindesliebe wiedergeben und exemplarisch zeigen, welche Konsequenzen sich daraus für menschliches Handeln ergeben 	Kl. 5 Gewalt und Mobbing (+ Ich und meine Klasse) Kl. 6 Digitale Welt (+ Ich und meine Klasse)

9	<p>Mensch, Diversität, Menschenrechte, Menschenwürde</p> <ul style="list-style-type: none"> • verstehen, dass es zum Menschsein gehört, sich entscheiden zu müssen und zu Entscheidungen zu stehen • können die Zeit gut für sich und für die anderen nutzbar machen und einteilen • kennen Sozialdienstorganisationen verstehen, dass menschliches Leben begrenzt ist, zum Beispiel durch Leid, Krankheit und Tod 	<p>Kl. 9 Respektvoller Umgang miteinander (menschliche Beziehungen, Diskriminierung und Rassismus)</p> <p>Zusatzthema: Projekttag – Das bin ich und so ist das richtig - (Wer bin ich? Woher komme ich und wohin gehe ich)</p>
---	--	--

Sport		
Jahrgangsstufe	Inhalte/Kompetenzen	Jahrgangsstufe/Präventionsthema
5 - 12	<p>Gesundheitsorientiertes Sporttreiben</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Physiologie der Bewegung verstehen ▪ Rückengymnastik + Rückentraining, coretraining ▪ Funktionelle Krafttrainings ▪ Dehnen – Bedeutung und Ausführung ▪ Motivation zu der dauerhaften Bewegung 	Kl. 5 – Kl. 12

5. Wirkungspotenzial

Im Folgenden werden die möglichen positiven Ergebnisse und potenzielle Wirkungen von Prävention aufgeführt.

Im Hinblick auf das Schulsystem (SuS, Lehrkräfte, Eltern, Schulleitung)

Die Einführung des Präventionskonzeptes soll zu der positiven Schulkultur beitragen und damit auch das Sozial- und Klassenklima verbessern. Die Schule, die als sicherer Ort wahrgenommen ist, ermöglicht Lernen und Leben in der wohlwollenden Atmosphäre. Solche Umgebung ist dann die wichtige Voraussetzung nicht nur für die gesteigerte Leistungsfähigkeit der SchülerInnen, sondern auch für die Entwicklung ihrer menschlichen Seite. Ein wertbasierter Orientierungsrahmen kann sowohl zu den optimierten Arbeitsbedingungen für das gesamte

Schulpersonal hinführen als auch zu den optimierten Bedingungen für die Elternarbeit und Leitungsfunktionen. Anschließend auch zum positiven Schulimage.

Im Hinblick auf die Schülerinnen und Schüler

Durch soziales und emotionales Lernen soll der ganzen Persönlichkeit von unseren Schüler*innen verstärkt, sowie ihre Lebenskompetenzen wie: Selbstwahrnehmung, Umgang mit Gefühlen, Empathie, Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit, Stressbewältigungs- und Problemlösungskompetenz, Entscheidungsfähigkeit, kritisches und kreatives Denken. Während der präventiven Aktivitäten sollen sie Befähigung zur selbstverantwortlichen, selbstbestimmten und gemeinwohlorientierten Lebensgestaltung gewinnen.

Im Hinblick auf Schüler*innen wird Resistenz gegenüber gesundheitsschädigendem Verhalten, Alkohol- und Drogenmissbrauch, drogenspezifische und -unspezifische Sucht und negativen Stress erhöht, mögliche Neigungen zu Gewalt, Kriminalität, politischem und religiösem Extremismus und Rassismus reduziert und Kompetenzen im Umgang mit (kultureller) Diversität und Reduktion von Vorurteilen verstärkt.

Im Hinblick auf die Lehrer*innen

Ein von den Zielen des Konzeptes ist auch die Erleichterung der jeweiligen Arbeitsbedingungen der Lehrkräfte (Entlastungseffekte, weniger Konflikte in der Klasse und weniger Unterrichtsstörungen). Ein guter Teamgeist und optimierte Gruppendynamik in der Klasse kann das Miteinander in der Klasse und allgemeine Klassenklima verstärken und positiv auf den Unterricht auswirken. Durch das psychische Wohlbefinden werden auch die Lernerfolge und Leistungsbereitschaft der Schüler*innen verbessert, was dann positiv auf die Lehrkräfte rückwirkt.

Im Hinblick auf die Eltern

Im Erziehungsprozess kann Prävention für die Eltern eine mögliche Entlastung und Unterstützung darstellen. Gleichzeitig erzielt man bessere und nachhaltige Einbindung der Eltern in schulische Prozesse und Strukturen.

6. Präventionshandlungsfelder nach den Klassenstufen

6.1 Kindergarten

Während des gesamten Aufenthalts des Kindes im Kindergarten unterstützen und entwickeln die Pädagog*innen die sozialen und emotionalen Fähigkeiten bei den Kindern, lösen die entstandenen Konflikte und mit geeigneten Methoden unterstützen sie positives Benehmen der Kinder, führen sie zur Empathie, Solidarität, Hilfsbereitschaft, unterstützen ihre Kommunikationsfertigkeiten u. Ä.

6.1.1 Strategische Methoden

- Spiele und Übungen, Diskussion, Gruppenaktivitäten und Gespräche
- Märchen, Geschichten mit Kinderhelden, Puppentheater, Erlebnisse der Kinder aus dem realen Leben u. Ä.
- Motivation durch Lob und Belohnung für die Arbeit

6.1.2 Präventionsfelder

Gewaltprävention und Toleranz:

- „Ich und meine Freunde“
- „Ich und meine Familie“
- „Meine Freizeit, mein Hobby“
- „Selbstbewusst durch Bewegung“
- „Wege der Freundschaft“ (Multikultureller Projekt)

Präventionsprogramm FAUSTLOS („*Second Step*“):

- „Ich und meine Gefühle“
- „Wir sind alle Superkinder!“
- „Wohin mit der Wut?“
- „Du bist OK so wie du bist“
- „Bei STOP höre ich sofort auf!“
- „Probier's mal mit Entschuldigung!“

Gesundheitserziehung:

- „Im gesunden Körper, gesunder Geist“
- „Meine Zähne und Hygiene“
- „Kleine Mediziner“ (Projekt/ Besuch des Arztes)
- „Was ist gesund, was ist ungesund“

6.1.3 Sicherheitsförderung (Sicherheits- und Gesundheitsschutz)

- „Verkehrsmittel / Sicherheit auf der Straße“ (Projekt mit Unterstützung der Polizei)
- „Drogenprävention; Drogenabhängigkeit“ (Projekt mit Unterstützung der Polizei)
- „Abhängigkeiten von PC- Spielen, Fernsehen“ (Medienerziehung)

7. Grundschule

Präventive Methodologie

- Faustlos (Secondstep):

Das Faustlos-Curriculum zielt auf die (Früh-)Förderung der sozialen und emotionalen Kompetenzen von Kindern und bietet Aktivitäten, die in jedem Fach einsetzbar sind.

- Olweus-Programm (Mobbing):

Dieses Programm setzt voraus, dass eine schulische Umgebung (und idealerweise auch ein Zuhause) geschaffen wird, die von Wärme, positiver Anteilnahme und Beteiligung der Erwachsenen auf der einen Seite gekennzeichnet wird, und durch festen Grenzen gegenüber unakzeptablen Verhaltensweisen auf der anderen Seite.

- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg:

Anhand von Modell einer sogenannten Friedensbrücke lernen wir, mit einem kühlen Kopf zu verhandeln und eigene Ideen mitzuteilen, Kompromisse einzugehen und Abmachungen zu treffen.

7.1 Klasse 1

Präventionsfeld: Empathie

- Erkennen von Emotionen bei sich und bei den anderen
- Verstehen von Ursachen der Emotionen
- Auf die Emotionen kompetent reagieren

Ein Kind, das seine Emotionen bewältigen kann, meistert auch starke Emotionen mit sozial akzeptablen Reaktionen. Die Fähigkeit eigene Emotionen gut in Griff zu haben, hilft nicht nur bei starken positiven Emotionen (z.B. voll von Freude in der Klasse hin und her laufen) sondern die negativen und traurigen Emotionen zu bewältigen (z.B. Schlagen von einem Mitschüler, der sein neues Füllfeder genommen hat).

Folge von schwacher Empathie verbindet man mit erhöhten Beziehungs- und körperlichen Aggression und auch mit schlechteren Leistung in der Schule.

Hauptbegriffe: Klassenklima aufbauen – gutes Miteinander, Rücksichtsvoll miteinander umgehen, aufeinander achten, sich gegenseitig helfen, Bewusstmachen und Verbalisieren von Emotionen als Basis für Selbstregulation.

7.2 Klasse 2

Präventionsfeld: Konfliktfähigkeit, Bewältigen von eigenen Impulsen

- Emotionale Regulation
- Richtige Interpretation von sozialen Situationen
- Verstehen von der Kausalität Ursache – Wirkung
- Aufbauen und einhalten von Regeln sozial erwünschtes Verhalten
- Strategien einer guten Konfliktlösung kennen und einsetzen
- Prozesse und Situationen kognitiv verarbeiten statt nur reagieren
- Prosoziales Verhalten: gute Manieren, Toleranz, Ähnlichkeiten x Unterschiede

Mit steigender sozialer Kompetenz sinkt Einsetzen von antisozialen Strategien (Schubsen, Wegnehmen).

Hauptbegriffe: Toleranz von Unterschieden, Gewaltfreie Kommunikation, aber auch Konflikt, Wutausbruch, Ausschließen von Mitschülern, aggressives Verhalten

7.3 Klasse 3

Präventionsfeld: Bewältigen von Wut

- Erkennen von Auslöser
- Bewältigen von starken Gefühlen
- Aggression ableiten - Wut verbalisieren, abreagieren, verstehen
- Erlernen von Techniken der Stressreduktion
- Strategien zu vermeiden von Schlägereien, Bewältigen von Schimpfen, Beleidigen, Ignorieren

Hauptbegriffe: Assertivität, Auslöser, Entspannung, Ursache – Wirkung, innere Sprache, Ableiten von heißen Emotionen

7.4 Klasse 4

Präventionsfeld: eigene Kompetenz und Resilienz

- Stressbewältigung
- Selbstwahrnehmung
- Kommunikative und Problemlösekompetenz
- Resilienz
- Aktives Zuhören

- Ja-Aussagen

Hauptbegriffe: Verantwortung, kompetente Konfliktlösung, Beziehung zwischen Mädchen und Jungs, Mobbing, Umgang mit Medien, Cybermobbing

7.5 1.-4. Klasse

Präventionsfeld: Mobbing

- Erkennen von Mobbing (Phasen, Eskalation, Möglichkeiten Mobbing zu stoppen)
- Sensibilisieren für verletzendes Verhalten (verbal, nonverbal, körperlich)
- Festlegen von gesunder und effektiver Reaktion auf Mobbing gezielt auf Zuschauer und Helfende Personen
- Anbieten von leicht zugänglicher Unterstützung und Hilfe, kennen von Möglichkeiten sich Hilfe zu holen
- Aufbauen von offener, gewaltfreier und positiven Atmosphäre der ganzen Schule

8. Gymnasium

Training sozialer Kompetenzen (weiter als TSK)

Soziale Kompetenz ist in allen Altersstufen und Kontexten von großer Bedeutung. Im Schulalter nimmt die Bedeutung sozialer (und emotionaler Kompetenz) weiter zu, da nun noch mehr Wert auf die Integration in den Klassenverband und das Befolgen von Anweisungen gelegt wird, Konflikte zwischen Schüler*innen häufiger auftreten und Freundschaften eine immer größere Rolle spielen. Soziale Fertigkeiten sind erforderlich, um das Zusammenleben in unterschiedlichen sozialen Kontexten angemessen zu gestalten und in einer sozialen Interaktion effektiv handeln zu können.

TSK ist eine Basis für jedes Präventionsfeld (Gewalt, Sucht, menschliche Beziehungen, psychischen Problemen, Diskriminierung usw.) und wird deshalb in jeder Klassenstufe durchgeführt. Durch TSK werden wir uns bemühen, folgenden Kompetenzbereichen bei den Schüler*innen an der DSB zu verstärken:

- *Gestaltung von Beziehungen*
(positives Klassenklima unterstützen, prosoziales Verhalten, andere loben; Empathie, Respekt und soziale Teilhabe zeigen)

- *Ausgewogenes Selbstmanagement*
(Stimmungs- und Emotionsregulation, Konflikt- und Stressbewältigung)
- *Schulische Anpassungs- und Leistungsfähigkeit*
(Aufforderungen nachkommen, Aufgaben zu Ende führen, Anweisungen des Lehrers befolgen)
- *Kooperationsbereitschaft*
(Erwartungen akzeptieren; Regeln befolgen, mit Kritik angemessen umgehen)
- *Selbstbewusstsein*
(Selbstbild, Selbsterkennung, Selbstbewusstsein, Kontakt herstellen können)

Ich und meine Klasse (Ich und Gruppe)

Es geht vor allem um die Aktivitäten, die mit den Schüler*innen in den Klassen 5 und 6 durchgeführt werden, um die Adaptationsphase am Gymnasium zu erleichtern und die Klassenklima zu unterstützen.

8.1 Klasse 5

Präventionsfeld: Gewalt und Mobbing (+ Ich und meine Klasse)

Nicht jede Gewalt ist Mobbing, aber Mobbing ist immer Gewalt.

Durch die Gewaltprävention möchten wir unseren Schüler*innen zeigen, dass wir als die Schule eine Null-Toleranz gegen Gewalt haben. Wir werden uns mit den Themen wie Gewalt, Mobbing und Cyberbullying beschäftigen. Den Schüler*innen werden die Informationen durch Diskussionen und interaktive Präventionsaktivitäten mitgeteilt. Bevor man mit den Mobbing Prävention anfängt, wird durch die Screening-Test die Soziometrie der Klasse bekannt gemacht. Gefördert wird folgendes Wissen: Was ist (nicht) Mobbing, Hinweise zur Erkennung des Mobbings, Erscheinungsformen; Was kann ich machen, wenn ich Opfer/Zuschauer bin, Strategien im Umgang mit Gewalt, Auswirkungen. Die SchülerInnen werden auch erfahren, welche Vertrauenspersonen können sie sich im Mobbingfall ansprechen. Gefördert wird weiter Sensibilität, Achtsamkeit und Verantwortlichkeit.

8.2 Klasse 6

Präventionsfeld: Digitale Welt (+ Ich und meine Klasse)

Der Einsatz digitaler Medien ermöglicht unseren Lehrer*innen neue Formen des Unterrichts und unseren Schüler*innen. Sie sind aus dem Leben junger Menschen nicht mehr wegzudenken – können aber auch Belastungen mit sich bringen.

Die Prävention zum Thema „Digitale Welt“ zielt darauf ab, die digitalen Kompetenzen zu fördern, sowie sich mit den Chancen und Risiken der Onlinewelt auseinandersetzen. Grundgedanke der Prävention ist die Stärkung zum bewussten Umgang mit digitalen Medien: Risiken und Gefahren (Cybermobbing, Cyberstalking, Grooming, Sexting usw.) besonders auf die psychische Gesundheit.

Sinnvollen Umgang mit dem Internet erlernen: wie man das Internet sicher benutzen kann, wie man Desinformationen erkennen kann und die Grenze zwischen digitalem und realen Leben. Weiterhin werden wir uns auf die Bedeutung der realen menschlichen Beziehungen orientieren und darauf, dass sie nicht durch Sozialnetzwerke (Facebook, Instagram usw.) ersetzt werden können. Schüler*innen erhalten auch die Informationen über die Webseiten zum sicheren Nutzen des Internets.

8.3 Klasse 7

Präventionsfeld: Ganz schon intim (Beziehungen, Liebe, Sexualität)

Sexualität, Körper und Aussehen sind sensible und persönliche Themen. Jugendliche interessieren sich für sie, fühlen sich gleichzeitig unsicher.

Bei diesem Thema ist es wichtig einen geschützten Rahmen zu schaffen und die Grenzen der Schüler*innen zu wahren. Sie werden gleichzeitig bei der Themenwahl eingebunden. Durch die Diskussion und Übungen werden die Schüler*innen dazu ermutigt, sich mit ihrem Körper, Gefühlen, Bedürfnissen und Grenzen auseinanderzusetzen und auch Wege finden, um sie angemessen in den Beziehungen zu kommunizieren.

Dieses Präventionsthema soll die Schüler*innen bei der Reflexion ihrer Erwartungen zur Liebe, Partnerschaft und Sexualität unterstützen. Wir werden darüber zu diskutieren, was sie in den Beziehungen wichtig finden und wie mediale Bilder und gesellschaftliche Normen unsere Vorstellungen beeinflussen können. Genauso werden sie unterstützt, ihre Entscheidungen zu treffen und verantwortungsvoll sich selbst und anderen gegenüber zu handeln.

8.4 Klasse 8

Präventionsfeld: Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper (Drogen- und Suchtprävention, nichtstoffliche Abhängigkeit; Verpflegung und Bewegung)

Die Suchtprävention setzt sich mit den Ursachen von Sucht, Bedingungen für süchtiges Verhalten, und ihrer Formen auseinander.

Wünschenswert ist, dass sich sie nicht nur auf die stoffliche Abhängigkeit (Drogen, Tabak, Alkohol) und nichtstoffliche Abhängigkeit (Internet, Essstörungen usw.) bezieht, sondern auch auf die Entwicklung der Grundfertigkeiten, die einen angemessenen Umgang mit unseren Mitmenschen und auch mit Problemen ermöglichen. Wichtiges Ziel ist die Stärkung der Persönlichkeit der Schüler*innen durch Förderung von Selbstvertrauen, sozialer Kompetenzen (durch TSK) und Schutzmechanismen, um sie widerstandsfähig gegenüber Risikofaktoren zu machen. Besprochen wird auch Zusammenhang zwischen Suchtmittelkonsum, Enttäuschungen und Konfliktsituationen, da die Kinder, die von solchen Situationen nicht gleich resignieren, weniger suchgefährdet sind.

8.5 Klasse 9

Präventionsfeld: Respektvoller Umgang miteinander (menschliche Beziehungen, Diskriminierung und Rassismus)

Kinder und Jugendliche erleben Benachteiligungen z.B. aufgrund der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität, ihrer sozialen Herkunft oder ihres Aussehens.

Rassismusprävention heißt in diesem Fall Auswirkungen rassistischen Denkens und rassistischer Strukturen bei unseren SchülerInnen zu verhindern oder dieses Denkens und diese Struktur abzubauen. Unsere Schule möchte ihnen damit Rassismus als gesellschaftliches Problem beitragen und ein bestimmtes Wissen zu diesem Thema vermitteln, darüber diskutieren inwiefern nehmen sie die Konsequenzen solcher Einstellungen wahr, wie können wir solches Verhalten vorgehen, was heißt Toleranz und wie zeigt sich gegen anderen Menschen und wie man mit Vielfalt umgehen kann.

Es ist wichtig die SchülerInnen darauf hinweisen, dass auch wenn die Menschen nicht gleich sind, sind sie trotzdem gleichberechtigt.

Zusatzthema: Projekttag - Das bin ich und so ist das richtig (Wer bin ich? Woher komme ich und wohin gehe ich?)

Durch diesen Projekttag sollen die Schüler*innen eine neue Palette von eigenen Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten entdecken. Das Ziel der Übungen ist die Entwicklung der Selbsterkennung in mehreren Bereichen. Die Schüler*innen werden ihre bisherige Schlüsselmomente im Leben reflektieren und sich mit Zukunftsfragen konfrontieren.

Von der besseren Selbsterkennung können sie in mehreren Lebensbereichen profitieren. Gleichzeitig dient dieses Thema als Grundbasis und Hilfsmittel für die weitere Orientierung nicht nur im Alltag, sondern auch im Studien- und Berufsleben.

8.6 Klasse 10

Präventionsfeld: Psychische Gesundheit (Stress, Coping-Strategien, Seelische und emotionale Gesundheit)

Auch wenn unsere Gesundheit heutzutage immer mehr belastet wird, spricht man in der Gesellschaft über darüber noch skeptisch. Deshalb möchten wir dieses Thema mit den Schüler*innen so früh wie möglich ansprechen und sich bemühen das Stigma zusammen zu beenden. Durch die Diskussionen werden wir die großen und kleinen Fragen zur seelischen Gesundheit zu beantworten.

Im Schulsetting kommt besonders dem Erlernen eines positiven Umgangs mit Stress eine große Bedeutung zu. Daher ist es wichtig, über dieses Thema zu informieren, Schüler*innen die Möglichkeit zu geben, über ihre eigenen Stressfaktoren und Reaktionsmöglichkeiten zu sprechen und ihnen konkrete Anleitungen zur Stressreduktion zu geben. Bei der Stressprävention werden wir uns auf die Förderung des psychischen Wohlbefindens konzentrieren wie: die eigenen Stärken und Schwächen kennen, die eigenen Grenzen kennen und einhalten, Probleme aussprechen und sich Hilfe holen können, sich entspannen können und eigenes Zeitmanagement verbessern.

9. Oberstufe

9.1 Klasse 11

Präventionsfeld: Kompetenzen fürs Leben (Kommunikationsfähigkeit, menschliche Beziehungen, Assertivität, Empathie)

Wir werden Einstellungen und Handlungsstrategien, die zur konstruktiven Lösung alltäglicher Herausforderungen fördern, wie auch zur Bewältigung von Problemen und Existenzfragen beitragen. Durch die Beschäftigung mit diesem Thema möchten wir bei den Schüler*innen ihre Entwicklung zu Menschen, die sich selbst vertrauen und Eigenverantwortung für ihr Leben übernehmen.

Durch die Diskussionen werden folgende Kompetenzen angestrebt:

- Selbstreflexion und Reflexion der Umwelt
- Kommunikation auf einer Alter entsprechenden Ebene gewaltfrei und konstruktiv, insbesondere im Rahmen zwischenmenschlicher Beziehungen (z.B. sozialverträgliches Nein-Sagen, Ich-Botschaften und wertschätzendes Feedback)
- Erwerbung einer positiven Einstellung zu eigenen Wirkungsmöglichkeiten, verfolgen Ziele und erfahren in ihrem Tun Sinn
- Verstehen, dass auch Misserfolge zum Leben gehören und Scheitern auch ein Wachstum der Persönlichkeit bedeuten kann
- Bewältigung die Herausforderungen des Alltags und bauen ein stabiles Selbstwertgefühl auf

9.2 Klasse 12

Präventionsfeld: Themen nach Bedarf und Absprache

Kombination von den Themen aus den vorherigen Klassenstufen oder nach Bedarf. Die SchülerInnen werden bei der Abiturvorbereitung unterstützt, u.a. auch durch die Präsentation von ehemaligen StudentInnen der DSB.

10. Evaluation

Evaluation erfolgt durch soziometrisches Screening mittels Umfrage und Diagnostik des Klassenklimas, die am Anfang des Schuljahres durchgeführt werden, analysiert und anhand von den Ergebnissen werden Ziele gesetzt. Weitere Messungen werden dann zwischendurch und am Ende des Schuljahres durchgeführt, wonach auch Vorgehensweise und Thematik dementsprechend angepasst werden.

Anhänge

(Präventionsaktivitäten, Programme)

Giraffe hat großes Herz

(1. Klasse: Empathie, GFK)

<p>Regeln</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ich melde mich, wenn ich etwas sagen möchte. ▪ Ich höre den anderen zu. ▪ Ich lache niemanden aus. ▪ Jeder hat Recht zu schweigen. ▪ Wir sind freundlich und nett zueinander.
<p>Thema</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Empathie durch Geschichte über Giraffe und Wolf ▪ Wahrnehmung und Vorstellung von Herz und seiner Symbolik ▪ Grundlagen Gewaltfreien Kommunikation
<p>Ziele</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einleitung zum Thema Gewaltfreie Kommunikation ▪ Wert auf liebevollen und rücksichtsvollen Umgang legen ▪ Kinder lernen eine einfache Meditation um sich zu beruhigen
<p>Vorbereitung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein großes und viele kleine Herzen aus dem roten Papier ▪ Bild von Giraffe ▪ Ausreichend Platz für Sitzkreis
<p>Ablauf</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wo ist dein Herz? Was tut dein Herz? Wie sieht dein Herz aus? (physiologisch) Spürst du ihm? Wir tasten uns Puls oder legen Hand auf das Herz. ▪ Was ist gemeint mit: Jemand hat ein großes Herz? Ich schenke dir mein Herz? ▪ Heartfulness Meditation im Kreis ▪ Diskussion über das Landtier, mit dem größten Herz (Foto von Giraffe), das sehr friedlich ist. ▪ Geschichte über die Giraffe und den knurrenden Wolf.

	<ul style="list-style-type: none">▪ Am Schluss schreibt jeder in sein Herz eine oder mehrere Personen, die man mag und die uns in Schwierigkeiten hilft.
Diskussion	<ul style="list-style-type: none">▪ Nicht immer fühlen sich Menschen wohl, manchmal haben sie Angst oder sind wütend. Ihr großes Herz ist in dem Moment ganz zerknüllt (das große Herz zerknüllen) oder schwer wie Stein (Stein zeigen), oder.....▪ Dann sprechen Menschen wie ein Wolf – sie knurren oder greifen andere an, sie schimpfen über alles.▪ Dennoch sind sie Freunde, nur manchmal braucht Wolf Unterstützung von Giraffe, um seine Wut loszuwerden.



WUT ERKENNEN

(1. Klasse: Empathie, Emotionen erkennen, Präventivprogramm Faustlos)

<p>Regeln</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ich melde mich, wenn ich etwas sagen möchte. ▪ Ich höre den anderen zu. ▪ Ich lache niemanden aus. ▪ Jeder hat Recht zu schweigen. ▪ Wir sind freundlich und nett zueinander.
<p>Thema</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Emotionen selbst spüren, benennen, bei anderen erkennen ▪ Wie erkenne ich Wut (Foto, Faustlos) ▪ Was ist Wut, wozu ist Wut gut? ▪ Wieso ist es wichtig Wut zu zeigen, wie kann ich Wut zeigen ohne andere zu verletzen?
<p>Ziele</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewusst werden von eigenen Empfindungen, ▪ Erweiterung der Ausdrucksweise und Wortschatz ▪ Selbstregulation anregen
<p>Vorbereitung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Großes Foto von dem Faustlos Programm ▪ Platz für Sitzkreis schaffen ▪ Farbstifte, alte Papiere
<p>Ablauf</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kinder besprechen ein Foto an mit einem wütenden Jungen. ▪ Wie geht es dem Jungen, was fühlt er, wie erkennt man, dass er wütend ist? ▪ Wie erkennt man Wut an den Augen, Mund, Händen, Körperhaltung, usw. Kinder zeigen vor. ▪ Erkennt man an den Kindern, dass sie Wut zeigen? ▪ Wo im Körper spürt man die Wut? ▪ Welche Farbe hat Wut? (SuS zeichnen Wut, SuS wir erleben Wut mit zerquetschtem Papier) ▪ Ist Wut gefährlich? ▪ Was passiert mit dem Jungen danach, was macht er? Welche Möglichkeiten hat er? ▪ Was muss passieren, damit er nicht mehr wütend ist?

Diskussion

- Wut ist eine normale Emotion, jeder ist manchmal wütend.
- Wir können an den anderen erkennen, wenn sie wütend sind.
- Es gibt viele unterschiedliche Strategien oder Wege, wie man mit Wut umgeht.
- Wut ist ok, andere zu verletzen nicht.



WUT – ASLÖSER ERKENNEN

(1.-3. Klasse: Empathie, Auslöser erkennen, Präventivprogramm Faustlos)

<p>Regeln</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ich melde mich, wenn ich etwas sagen möchte. ▪ Ich höre den anderen zu. ▪ Ich lache niemanden aus. ▪ Jeder hat Recht zu schweigen. ▪ Wir sind freundlich und nett zueinander.
<p>Thema</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Was kann Wut auslösen? (Foto, Faustlos) ▪ Was bedeutet Auslöser? ▪ Es gibt äußere (Situationen) oder innere (Gedanken) Auslöser. ▪ Habe ich auch solche Auslöser (Schalter)?
<p>Ziele</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Kinder versuchen eigene Auslöser – Knopf, Schalter – zu erkennen – konkrete Sachen in ihrer Umgebung ▪ Sie versuchen eigene Gedanken zu identifizieren, die ihre Wut verschlechtern oder auslösen können. ▪ Emotionale Regulation, Verbalisieren von Emotionen ▪ Verstehen von Ursachen der Emotionen ▪ Richtige Interpretation von sozialen Situationen
<p>Vorbereitung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Großes Foto (Programm Faustlos) ▪ Platz für Sitzkreis schaffen ▪ Farbstifte, Arbeitsblätter ▪ Flipchart oder großes Papier

Ablauf



- Kinder analysieren ein Foto, das eine Konfliktsituation zeigt.
- Was fühlt der Junge auf dem Foto? Wie erkennen wir es?
- Warum ist er wütend?
- Welche andere Taten der anderen können uns wütend machen?
- Eigene Situationen auf das Flipchart aufschreiben.
- Was denkt der Junge? Was denkt ihr in so einer Situation?
- Haben euch die Gedanken geholfen? Nein? Wieso denn?
- Kinder bekommen ein AB, wo sie sich ein Schalter/Auslöser zeichnen und eine Situation, die bei ihnen Wut auslöst.

Diskussion

- Wut ist eine normale Emotion, jeder ist manchmal wütend.
- Wut kann sehr schnell auftauchen, jeder kennt das.
- Was kann ich tun oder mir sagen, damit ich mich beruhige?



WAS HAT MICH HEUTE VERÄRGERT

(1.-4. Klasse: Umgang mit Wut, Aktivität gegen Mobbing)

<p>Regeln</p> 	<ul style="list-style-type: none">▪ Ich melde mich, wenn ich etwas sagen möchte.▪ Ich höre den anderen zu.▪ Ich lache niemanden aus.▪ Jeder hat Recht zu schweigen.▪ Wir sind freundlich und nett zueinander.
<p>Thema</p> 	<ul style="list-style-type: none">▪ Wut verarbeiten, loslassen, ablassen▪ Möglichkeit über das zu reden, was uns verärgert hat, hilft uns die Wut nicht irgendwo anders loslassen müssen
<p>Ziele</p> 	<ul style="list-style-type: none">▪ Sensibilisieren für eigenes Erleben von Emotionen und für Erleben der anderen.▪ Wut ablassen auf einem sicheren Weg▪ Tageskonflikte und Spannungen loslassen
<p>Vorbereitung</p> 	<ul style="list-style-type: none">▪ Platz für Sitzkreis schaffen▪ alte Zeitungen, alte Papiere

Ablauf



- Wir sprechen darüber, was uns in letzter Zeit wütend gemacht hat.
- Jeder, der redet, nimmt sich ein altes Papier und zerdrückt es in eine Kugel, anschließend wirft er/sie es in die Mitte.
- War es sicher oder traf das Papier jemanden? War richtig viel Kraft dabei?
- Am Schluss sprechen wir darüber, was uns in letzter Zeit Freude bereitet hat.
- Unsere Wut können wir gemeinsam sammeln und in den Eimer werfen.

Diskussion



- Was hätten die Kinder Lust zu machen, wenn sie wütend sind?
- Was benützen sie um die Wut sicher zu zeigen/ablassen?
- Wann geht die Wut weg?
- Wie können wir jn, der richtig wütend ist, zeigen, dass wir ihm verstehen?
- Was funktioniert nicht?

Jeder ist einzigartig

(1.-3. Klasse: Multikulturelle Erziehung)

<p>Regeln</p> 	<ul style="list-style-type: none">▪ Ich melde mich, wenn ich etwas sagen möchte.▪ Ich höre den anderen zu.▪ Ich lache niemanden aus.▪ Jeder hat Recht zu schweigen.▪ Wir sind freundlich und nett zueinander.
<p>Thema</p> 	<ul style="list-style-type: none">▪ Vorlesen von einer Geschichte über Kaktus und Rose, die uns kritisches und kreatives Denken beibringt▪ Auslachen, schimpfen, beleidigen
<p>Ziele</p> 	<ul style="list-style-type: none">▪ Verhalten wie Auslachen ablehnen▪ Bewusst werden, dass man den anderen nicht anhand von Aussehen beurteilen soll
<p>Vorbereitung</p> 	<ul style="list-style-type: none">▪ Platz für Sitzkreis schaffen▪ Papiere und Stifte (wer möchte, kann die Blumen zeichnen)

Ablauf



- Geschichte wird vorgelesen und diskutiert.
- Über was ging es in der Geschichte?
- Welche Blumen haben dich verärgert und welche erfreut?
- Welche Blumen haben sich gut gefühlt und was verursachte ihnen Freude?
- Wie hat sich Kaktus gefühlt?
- Was würdest du an der Geschichte verändern?

Diskussion



- Hast du dich auch irgendwann so gefühlt, wie der Kaktus?
- Hat dich jn ausgelacht?
- Wieso hat er/sie es gemacht? Wie hat er/sie sich gefühlt?
- Wieso sagt man, dass Wörter stechen können?
- Welche Wörter haben Kaktus am Meisten gestochen?
- Welche Blumen haben Kaktus geholfen? Was hast du an ihm/ihr bewundert?

Lösung von Konflikten

1. Was ist ein Konflikt?

(4. Klasse: GFK, Antimobbing)

Regeln 	<ul style="list-style-type: none">▪ Ich melde mich, wenn ich etwas sagen möchte.▪ Ich höre den anderen zu.▪ Ich lache niemanden aus.▪ Jeder hat Recht zu schweigen.▪ Wir sind freundlich und nett zueinander.
Thema 	<ul style="list-style-type: none">▪ Was ist ein Konflikt?▪ Ist Konflikt etwas schlechtes?▪ Welche Gefühle verbinden sich mit Konflikten?
Ziele 	<ul style="list-style-type: none">▪ Bewusst machen von Thema Konflikte und ihre Lösungen▪ Erweiterung von Wortschatz im Bereich Gefühle
Vorbereitung 	<ul style="list-style-type: none">▪ Post-it▪ Stifte▪ Flipchart, großes Papier

Ablauf



- Brainstorming – aufschreiben von allen Wörtern, die das Wort Konflikt auslösen (Substantive, Verben, Adjektive...).
- Sortieren nach Wörtern, die eine positive, negative oder neutrale Bedeutung haben.
- Wie viele positiv geladene Wörter gibt es? Welche Ladung überwiegt? Warum ist das so?

Diskussion



- Wie habt ihr euch bei dieser Brainstorming-Methode gefühlt? Konntet ihr eure Ideen einbringen?
- Wie reagieren wir normalerweise auf Konflikte?
- Durch Angreifen oder Weglaufen? mit Ich oder mit Du Aussagen?
- Können wir Konflikte nur dann lösen, wenn wir aggressiv sind?
- Vermeiden wir Konflikte? Was geschieht dann mit unserem Ärger?
- Können wir ohne Konflikte leben?

Lösung von Konflikten

2. Verteidige deine Rechte

(4. Klasse: GFK, Antimobbing)

<p>Regeln</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ich melde mich, wenn ich etwas sagen möchte. ▪ Ich höre den anderen zu. ▪ Ich lache niemanden aus. ▪ Jeder hat Recht zu schweigen. ▪ Wir sind freundlich und nett zueinander.
<p>Thema</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wie reagiere ich in einer Situation, wenn ich mich verteidigen muss? ▪ Welche Strategien gibt es? Welche sind nützlich?
<p>Ziele</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewusst machen von Thema Konflikte und ihre Lösungen. ▪ Durch Rollenspiele eigene Erfahrung schaffen mit verschiedenen Strategien, eigene Bedürfnisse durchzusetzen. ▪ Lernen, in Konfliktsituationen nicht aggressiv zu reagieren, sondern die Meinungsverschiedenheiten auf eine nicht konfrontative Weise auszudrücken.
<p>Vorbereitung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zetteln mir verschiedenen Situationen

Ablauf



- Kinder werden in Gruppen aufgeteilt und bereiten sich ihre Reaktionen auf eine bestimmte Situation vor.
- Sie spielen die Situation der Klasse vor.

z.B. du kaufst dir Eis und bekommst weniger Geld zurück, als dir zusteht,

oder du stehst in der Essensschlange und jemand stellt sich vor dich.

Diskussion

- Anschließend wird diskutiert, ob es eine passive, aggressive oder selbstbewusste Reaktion war.
- Welche Strategien sind erfolgreich, angenehm? Welche benutze ich am meisten?

TRITT IN DEN KREIS EIN!

(Empathie, TSK, Mobbing-Prävention)

<p>Regeln</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brainstorming + Flipchart ▪ Vorschläge SuS, Vorschläge Ich <ol style="list-style-type: none"> 1. Zuhören und sich gegenseitig nicht unterbrechen 2. Unsere Meinungen respektieren 3. Jeder hat ein Recht „STOP“ sagen zu können 4. Es gibt keine blöden Fragen, wir lachen niemanden aus 5. Teamarbeit
<p>Thema</p> 	<p><u>Empathie vs. Sympathie</u> Was versteht ihr unter Begriffen E und S? Wo liegt eurer Meinung nach dem Unterschied?</p> <p><u>Empathie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ich nehme wahr, was die andere fühlen - Offenheit und Achtsamkeit zu haben - Zuhören auch, wenn wir der anderen Meinung sind <ul style="list-style-type: none"> ○ Wir müssen nicht die Meinung übernehmen und gleich akzeptieren, sondern bereit zu sein, die Vielfältigkeit der Menschen akzeptieren - Auch wenn uns eine bestimmte Person unsympathisch ist, diese ohne Bewertung zuhören - Ich freue mich mit dir <p><u>Sympathie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Meistens unsere Freunde, mit denen wir ähnliche oder gleiche Meinungen haben und die wir respektieren - Wir verbringen mit anderen gern die Zeit - Ich freue mich für dich
<p>Ziele</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einleitung zum Thema „Mobbing“ ▪ Bedeutung von den Begriffen „Empathie“ und „Sympathie“ unterscheiden und erklären ▪ Empathie in der Klasse unterstützen, vor allem gegenüber den Kindern, die gemobbt oder aus dem Kollektiv ausgeschlossen sind

Vorbereitung



- Stuhlkreis
- Den ausreichenden Platz im Klassenraum schaffen

Ablauf



- SuS arbeiten selbständig
- Jeder nimmt eine Karte von jeder Farbe (Grün, Gelb, Orange, Rot) und schreibt eine Antwort auf
- Aufs Flipchart schreibe ich 4 fragen:
 1. Was andere (Schüler und Lehrer) tun sollten, damit ich mich in der Klasse, in den Beziehungen zu meinen MitSuS gut und sicher fühle?
 2. Was kann ich tun, damit sich andere gut fühlen?
 3. Was führt dazu, dass ich mich in meinen Beziehungen zu anderen schlecht, aufgeregt, verletzt fühle?
 4. Was ist für mich in den Beziehungen absolute „STOP“
- Alles wird anonym geschrieben
- Cca 10 Min
- Wenn alle fertig sind, sammeln wir alle Karten zusammen und sortieren sie nach Farben
- Die Antworten werden wir vorlesen und nach den Farben aufs Flipchart gruppieren
- Falls die gleiche Antwort auf verschiedenfarbigen Karten steht, kleben wir alle Karten zusammen
- Diskussion zu den verschiedenen Wahrnehmungen

Diskussion

- ✓ Welche Situationen in der Klasse/Schule stellt ihr euch vor, wenn ihr an diese Aussagen denkt?
- ✓ Was braucht ihr, um sich sicher zu fühlen?
- ✓ Was braucht ihr, um Ihre Grenzen zu schützen?
- ✓ Wie möchtet ihr von anderen Menschen behandelt werden und wie behandelt ihr andere Menschen?

ZU VIEL ONLINE

(Digitale Welt-Prävention, Einführung ins Thema)

<p>Regeln</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brainstorming + Flipchart ▪ Vorschläge SuS, Vorschläge Ich <ol style="list-style-type: none"> 1. Zuhören und sich gegenseitig nicht unterbrechen 2. Unsere Meinungen respektieren 3. Jeder hat ein Recht „STOP“ sagen zu können 4. Es gibt keine blöden Fragen, wir lachen niemanden aus 5. Teamarbeit
<p>Thema</p> 	<p><u>Einführung ins Thema „Online Welt“</u> Eine kurze Einführung in die Aktivität, Erklärung die Bedeutung der Aktivität: z.B. : Das Internet ist heutzutage ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Ihr Hauptzweck ist es, uns zu dienen, doch wir begegnen auch ihren negativen Seiten. Heute werden wir die Vorteile und Risiken erörtern.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es ist wichtig nicht nur die Nachteile erwähnen, sondern ein reales Bild zu zeigen
<p>Ziele</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einführung ins Präventionsthema „Digitale Welt und Mobbin“ ▪ Sich Bild über die Kenntnisse und Erfahrungen der SchülerInnen zum Thema machen ▪ Sensibilisierung für die Vorteile und Nachteile des Internets ▪ Die Bedeutung des Themas durch Rollenspiel und Zusammenarbeit zu unterstützen
<p>Vorbereitung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Plakat ▪ Stuhlkreis

Ablauf



1. Wir machen die Stunde weiter mit dem Videodemonstration im Internet gefolgt von einer Diskussion: [Zahlen und Fakten - Digitale Welt - YouTube](#)

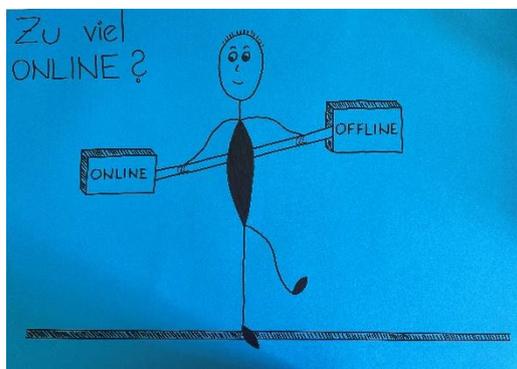
- Diskussionsfragen:
- Was habt ihr auf dem Video gesehen und was denkt ihr darüber?
- Wie viel Stunden verbringt ihr am Computer? ...und wie viel ist (eurer Meinung nach) noch OK und wie viel schon ZU VIEL?
- Was macht ihr am PC am meisten?
- Habt ihr einige Internetregeln mit euren Eltern vereinbart?

2. Nach der Diskussion werden die SuS in 4 Gruppen (ONLINE vs. OFFLINE) geteilt, wobei jede Gruppe eine andere Frage zum gesprochenen Thema bekommt:

- 1) Nenne die Vorteile des Internets
(was Gutes kann ich ONLINE machen?)
- 2) Nenne die Nachteile des Internets
(was Gutes kann ich OFFLINE machen?)
- 3) Warum verbringe ich gerne so viel Zeit am PC
- 4) Was würde mich überzeugen, um den PC zu verlassen

Jede Gruppe wählt einen Gruppensprecher aus, der die gesammelten Ideen und Meinungen der ganzen Gruppe repräsentiert dann aufs Plakat bringt.

wird und
Plakat



3. Gruppenarbeit ergänzen wir mit dem Spiel (wenn es noch zeitlich möglich wird)

- Zusammen wählen wir ein Kind, das eine Rollenspiel spielen wird – das Kind, das am PC sitzt. Andere Mitschüler bekommen eine Aufgabe, es vom Computer weglocken und die möglichen Gründe dafür finden, wie sie das machen. Das Kind, das vor dem PC sitzt, muss dabei argumentieren, warum es vor dem Computer sitzen bleiben will. Wir werden sehen, wie sich die Situation weiterentwickelt. Danach werden wir zusammen darüber sprechen, warum finden die Jugendliche den Computer

so interessant, dass sie ihn vor den FreundInnen bevorzugen und warum.

5. Abschlussreflexion

Diskussion



Abschlussreflexion

- ✓ Was habt ihr während der Aktivität erfahren? Was war Neues für euch?
- ✓ Welches Wissen/welche Erfahrung aus der heutigen Stunde würdet ihr den jüngeren SchülerInnen vermitteln?
- ✓ Was hilft mir dabei, nicht ZU VIEL ONLINE zu sein (genaue Schritte/Strategien)?
- ✓ Wie war die Atmosphäre im Klassenzimmer während der Aktivität?

GANZ SCHÖN INTIM

(Liebe, Sexualität, Partnerschaft – Erwartungen, Vorstellungen; Einführung ins Thema)

<p>Regeln</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brainstorming + Flipchart ▪ Vorschläge SuS, Vorschläge Ich <ol style="list-style-type: none"> 1. Zuhören und sich gegenseitig nicht unterbrechen 2. Unsere Meinungen respektieren 3. Jeder hat ein Recht „STOP“ sagen zu können 4. Es gibt keine blöden Fragen, wir lachen niemanden aus 5. Teamarbeit
<p>Thema</p> 	<p><u>Einführung ins Thema „Liebe und Sexualität“</u> Eine kurze Einführung in die Aktivität, Erklärung die Bedeutung der Aktivität: z.B. :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gesellschaftliche Werte und Normen beeinflussen, was wir von Liebe und Partnerschaft erwarten (Einfluss der Medien auf unser Liebes- und Partnerschaftsbild kritisch zu hinterfragen und Erwartungen, Vorstellungen und Mythen zu relativieren) - Unrealistische Darstellungen und Fakebilder von Vorzeigepaaren auf verzerren die Wirklichkeit und prägen die Vorstellungen von Jugendlichen - übertriebene Erwartungen an eine Partnerschaft - Wie sich Verliebtsein anfühlt und was Liebe ist. Es hilft, die Begriffe herunterzubrechen, damit Jugendliche sie fassen können. <ul style="list-style-type: none"> ○ Liebe meint menschliche Grundbedürfnisse wie Sicherheit, Offenheit, Respekt, Zuneigung, Vertrauen, Nähe und Geborgenheit ○ Um herauszufinden, ob man verliebt ist, kann man sich fragen: Fühle ich mich wohl mit der anderen Person? Vertraue ich ihr? Unternehme ich gerne gemeinsam Dinge? Regen sich Gefühle, und wenn ja, welche? Spüre ich sexuelle Lust? So lernen Jugendliche, ihre Gefühle und Bedürfnisse einzuordnen - Den ersten Schritt zu machen und in Beziehung zu treten ist mit dem Risiko verbunden, zurückgewiesen zu werden. Es braucht Mut und Selbstvertrauen, sich und seine Gefühle zu zeigen. Wer verliebt ist, ist besonders verletzlich

<p>Ziele</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Orientierung im Thema ▪ SuS reflektieren ihre Erwartungen und Vorstellungen zu Liebe und Partnerschaft ▪ Verstehen, wie mediale Bilder und gesellschaftliche Normen unsere Meinungen beeinflussen ▪ Diskutieren, was den SuS in Beziehungen wichtig ist ▪ Gefühle und Bedürfnisse kommunizieren ▪ Wie man unsere Interesse an einer Person vermitteln können, ohne dabei ihre Grenzen zu verletzen
<p>Vorbereitung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Geschichte ▪ Kleingruppen ▪ Stuhlkreis
<p>Ablauf</p> 	<p>1. Wir fangen die Stunde mit einem Fallbeispiel, das vom Freiwilligen durchgelesen wird.</p> <p>Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe Du merkst, dass ein Klassenkollege ein Mädchen wiederholt ärgert. Er nimmt ihr Stifte weg und stupst sie an. Du fragst ihn, warum er das tut. Er erzählt dir, dass er mit dem Mädchen seit dem Kindergarten befreundet ist. Seit einigen Wochen ist er aufgeregt, wenn er sie sieht. Er möchte ihre Aufmerksamkeit und versucht, sie zum Lachen zu bringen. Letztens hat sie ganz genervt reagiert, als er sie in dir Taille gekniffen hatte und gesagt, dass sie das hasse. Das verunsichert ihn. Was kann er tun, um ihr zu zeigen, dass er sie mag und herauszufinden, was sie fühlt?</p> <p>Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe Eine Freundin ist seit ein paar Monaten mit einem Jungen zusammen. Sie ist sehr verliebt und möchte jeden Tag mit ihm telefonieren. Er hebt nicht immer ab und schreibt manchmal lange nicht auf ihre Nachrichten zurück. Das macht sie wütend und verunsichert sie. Außerdem ist sie eifersüchtig, da sie ihn im Schulhof oft mit einem Mädchen sprechen sieht, mit dem er seit langem befreundet ist. Er versichert zwar, dass er das Mädchen freundschaftlich mag, doch deine Freundin ist verunsichert. Sie fragt dich um Rat.</p> <p>2. Die SuS werden in kleinen Gruppen geteilt und sowohl aufgrund der Geschichte als auch aufgrund ihrer Erfahrungen die folgenden Reflexionsfragen beantworten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Woran merkst du, dass du verliebt bist?

- Was ist der Unterschied zwischen einer Freundschaftsbeziehung, Verliebtsein und Liebe?
- Wie fühlt sich Liebeskummer an? Was hilft dir bei Liebeskummer?
- Jemand ist in dich verliebt, aber du nicht in ihn/sie. Wie kannst du das vermitteln, ohne zu verletzen?
- Was ist dir in einer Beziehung wichtig?
- Dir gefällt eine Person und du möchtest herausfinden, ob sie dich ebenfalls mag. Was kannst du tun?
- Was bedeutet flirten? Worauf kannst du achten, wenn du flirtest?
- Was kannst du tun, wenn du eifersüchtig bist?
- Wie kannst du in einer Beziehung Dinge ansprechen, die dir fehlen oder zu viel sind? Warum ist das wichtig?

Die Zusammenfassungen von den Gruppen werden dann im Kreis besprochen.

3. Möglichkeit der Vertiefungsübungen:

Diskussion folgende Vorstellungen und Mythen zu Liebe und Partnerschaft. Anschließend besprechen sie die Ergebnisse in der gesamten Klasse.

- Die Liebe sorgt dafür, dass es mit der Beziehung klappt.
- Schon beim ersten Kennenlernen weiß man, ob daraus die große Liebe wird.
- Man muss sich nur genug lieben, dann weiß der andere schon, was man braucht – man versteht sich auch ohne Worte.
- Je ähnlicher man sich ist, desto besser gelingt die Partnerschaft.
- Egoismus schadet der Beziehung.
- Für mich gibt es den perfekten Partner/die perfekte Partnerin und den bzw. die muss ich finden.
- Damit die Partnerschaft gelingt, sollte man so viel wie möglich gemeinsam machen.
- Wenn mein Partner bzw. meine Partnerin mich richtig liebt, tut er bzw. sie alles für mich.
- Streit und Diskussion ist das Ende einer Beziehung.

5. Abschlussreflexion

Diskussion

Abschlussreflexion

- ✓ Was habt ihr während der Aktivität erfahren? Was war Neues für euch?
- ✓ Welches Wissen/welche Erfahrung aus der heutigen Stunde würdet ihr den jüngeren SchülerInnen vermitteln?
- ✓ Wie war es für euch über dieses Thema zu sprechen?

INTERESSANTESTE FRAGE

(Drogen- und Suchtprävention, nichtstoffliche Abhängigkeit)

<p>Regeln</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brainstorming + Flipchart ▪ Vorschläge SuS, Vorschläge Ich <ol style="list-style-type: none"> 1. Zuhören und sich gegenseitig nicht unterbrechen 2. Unsere Meinungen respektieren 3. Jeder hat ein Recht „STOP“ sagen zu können 4. Es gibt keine blöden Fragen, wir lachen niemanden aus 5. Teamarbeit
<p>Thema</p> 	<p><u>Einführung ins Thema „Süchtigkeit“</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming – Was verstehen SuS unter Begriff „Süchtigkeit“? <ul style="list-style-type: none"> ○ Mögliche Beschreibung mithilfe der Karten (Story Telling Cards) - Ein theoretischer Hintergrund (von der Schulpsychologin) <ul style="list-style-type: none"> ○ Süchtigkeit – Formen, Risikofaktoren, Prävention, Behandlung - Eigene Erfahrung der SuS
<p>Ziele</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vermittlung von Informationen über Drogen und Süchte ▪ Berücksichtigung des Interesses der Teilnehmer an bestimmten Themen ▪ Durch die Aktivität zum Abbau einiger Mythen beitragen ▪ Förderung der Selbstdarstellung der Teilnehmer, Bereitstellung von Raum für Reflexion ▪ Fachinformationen, oder verallgemeinern und wichtige Informationen hervorheben ▪ Aktive Mitarbeit der SuS - Austausch von Ansichten und Erfahrungen und nicht nur zur passiven Aufnahme von Informationen und Meinungen

Vorbereitung



- Großes Papier
- Stifte
- Karten mit Fragen und Platz, um das Interesse festzuhalten (Oben steht der Wortlaut der Frage und unten ist Platz für die Angabe des Interesses an der Antwort mit Hilfe eines einfachen Kommasystems)

Ablauf



1. Den SuS werden Karten verteilt,
 - so dass jeder von ihnen jeweils eine Karte bekommt
 - sie sollen sich die Nummer der Karte zu merken, die sie in der Hand halten, die Frage vorzulesen, und wenn sie sich für die Antwort auf die Frage interessieren, einen Strich am unteren Rand der Karte zu ziehen
 - Fragekarten werden dann im Kreis nach rechts verschoben, wobei die SuS auf den Karten ihr Interesse bei den bestimmten Fragen angeben werden
 - In der Zwischenzeit nummeriert die Schulpsychologin jede Frage auf einem großen Blatt Papier
 - SuS sollen aufmerksam zu sein und, wenn sie ihre Karte zurückbekommen, sollen sie die Anzahl der Zeilen zu zählen, jeder sagt dann die Nummer der Frage und die Anzahl der Kommas, die er erhalten hat
 - Dann wird eine Rangliste der Fragen nach der Anzahl der erreichten Kommas erstellt
 - SuS werden gemeinsam mit der Schulpsychologin die richtige Antwort zusammensetzen

Beispiele für die Fragen:

- ✓ Was ist eine kombinierte Form der Sucht?
- ✓ Welche Droge ist die gefährlichste?
- ✓ Wie werden Süchtige behandelt?
- ✓ Was ist Streetwork?
- ✓ Gibt es eine Sucht nach Schokolade?
- ✓ Was ist Bigorexie?
- ✓ Wie gefährlich ist Pervitin?
- ✓ Wer kann süchtig nach Glücksspielen sein?
- ✓ Was ist pathologisches Einkaufen?
- ✓ Welche Droge ist die Nummer eins im Land?
- ✓ Wie gefährlich ist die Abhängigkeit von Sekten und Kulturen?
- ✓ Ist es möglich, vollständig von der Sucht geheilt zu werden?
- ✓ Wer ist ein Voralkoholiker?
- ✓ Welche Drogen sind heute "trendy"?
- ✓ Wer nimmt heute Drogen?

2. Abschlussreflexion

Diskussion



Abschulsreflexion

- ✓ Was habt ihr während der Aktivität erfahren? Was war Neues für euch?
- ✓ Warum ist eurer Meinung nach wichtig, über dieses Thema zu sprechen?
- ✓ Worüber haben wir heute nicht gesprochen und wäre nützlich nächstes Mal zu erwähnen?

STORIES THAT MOVE

(Diskriminierung und Diversität)

<p>Regeln</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Programm wird online durchgeführt <ul style="list-style-type: none"> ○ keine andere Webseite besuchen ○ im Online-Raum nur im Program arbeiten ○ Verbindung online und offline ▪ Erklärung, wie man mit der Toolbox arbeiten kann ▪ Brainstorming + Flipchart ▪ Bei dem Stuhlkreis oder bei den Aktivitäten: <ol style="list-style-type: none"> 1. Zuhören und sich gegenseitig nicht unterbrechen 2. Unsere Meinungen respektieren 3. Jeder hat ein Recht „STOP“ sagen zu können 4. Es gibt keine blöden Fragen, wir lachen niemanden aus 5. Teamarbeit
<p>Thema</p> 	<p><u>Einführung ins Thema „Diskriminierung, Diversität, Rassismus“</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein theoretischer Hintergrund - SuS treffen eigene Entscheidungen, über wen möchten sie mehr erfahren und welche Themen interessieren sie am meisten - Aktive Teilnahme – Entwicklung von kritischem Denken - - Brainstorming <ul style="list-style-type: none"> ○ Woher weiß ich, dass ich mich wohl/unwohl fühle? ○ Welche Warnungszeichen nehme ich wahr, wenn ich im Stress bin? ○ Was mache, wenn ich mich nicht fit fühle? - Bedeutung der Psychohygiene <ul style="list-style-type: none"> ○ kann sich positiv auf die Qualität unseres Lebens und unserer Beziehungen auswirken, erhöht unsere Schull- und Arbeitsleistung und subjektive Zufriedenheit - Kriterien der WHO für psychische Gesundheit <ol style="list-style-type: none"> 1) Wir eine gute Einstellung zu uns selbst haben 2) Wir fühlen uns in der Nähe anderer Menschen wohl 3) Wir sind in der Lage, mit den Anforderungen des Lebens fertig zu werden

Ziele



- Beziehungen im Klassenzimmer zu verbessern, bzw. unterstützen
- Eigene Beziehung zu den vorgestellten Themen zu erkunden: Antisemitismus, Rassismus und Diskriminierung von LGBT+, Muslimen und Roma
- Empowerment, Empathie und ein tieferes Verständnis der komplexen Zusammenhänge, mit denen wir in unserer Gesellschaft konfrontiert sind zu entwickeln und unterstützen
- Selbstreflektion und Auseinandersetzung darüber, wie man auf unterschiedliche Diskriminierungsformen angemessen reagieren kann – einzeln und als Gruppe
- Um den Hintergründen und Auswirkungen von Hassreden, Ausgrenzung und Diskriminierung nachzugehen

Vorbereitung



- Online Toolbos Stories that Move
<https://www.storiesthatmove.org/sk/>
- Laptops
- Flipchart
- Stuhlkreis

Ablauf



1. Besteht aus den fünf Modulen, die sich mit jeweils einem bestimmten Thema beschäftigen
 - 1) Sehen und gesehen werden
(wie wir uns selbst und andere sehen, individuelle Identität, Diversität)
 - 2) Diskriminierung begegnen
(Verstehen wie Vorurteile funktionieren, Beispiele von Antisemitismus, Rassismus usw.)
 - 3) Lebensgeschichte entdecken
(persönliche Geschichte von Individuen aus verschiedenen Zeiten in der Geschichte)
 - 4) Medien kritisch nutzen
(Vorurteile und Hassreden in der Werbung und Propaganda)
 - 5) Aktiv werden
(fordert SuS dazu auf, darüber nachzudenken, wie ihre Reaktion oder Handlung aussehen können; Initiativen von jungen Menschen heute)
2. Im Zentrum jedes Moduls stehen kurze Videoclips, die mit Anleitungen und Arbeitsblättern zusätzlich unterstützt werden
 - Zusammen 5 Lektionen à 45-50 Min
3. Abschlussreflexion

Diskussion



Abschulssreflexion

- ✓ Wie finde ich meine Erfahrung mi der Online-Toolbox?
- ✓ Hat mir diese Weise der Präventionsaktivität gut gepasst?
- ✓ Was Neues habe ich erfahren?
- ✓ Würde ich etwas anders machen? Was?

PROJEKTTAG: DAS BIN ICH UND SO IST ES RICHTIG

(Selbsterkennung, Lebensgeslinie, Lebenslauf)

<p>Regeln</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brainstorming + Flipchart ▪ Bei dem Stuhlkreis oder bei den Aktivitäten: <ol style="list-style-type: none"> 1. Zuhören und sich gegenseitig nicht unterbrechen 2. Unsere Meinungen respektieren 3. Jeder hat ein Recht „STOP“ sagen zu können 4. Es gibt keine blöden Fragen, wir lachen niemanden aus 5. Individuelle Arbeit, Teamarbeit 6. Sich nicht gegenseitig vergleichen
<p>Thema</p> 	<p><u>Einführung ins Thema: Das bin ich und so ist es richtig</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Selbsterkennung - Lebensgeslinie - Lebenslauf, Bewerbung
<p>Ziele</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sich selbst besser kennen zu lernen und diese Selbsterkennung sowohl für eigenen Nutzen zu verwenden als auch für die Beziehungen mit Menschen ▪ Das alte Ich mit dem heutigen Ich vergleichen ▪ Das Selbstvertrauen unterstützen ▪ Sich mit dem Gedanken auf zukünftige Pläne beschäftigen (Studium, Beruf)

Vorbereitung



- Raum
- Papier
- Karten
- Video
- PPT
- Unterlagen (ODO)

Ablauf



Projekt besteht aus 4 Schritten

- ❖ Schritt 1: Sich selbst besser kennen zu lernen
- ❖ Schritt 2: Deutsche - Präsentation zu gestalten gestalten (Aufgrund der persönlichen Erfahrung, die man bei den Aktivitäten gewinnt)
- ❖ Schritt 3: Bewerbung und meine Zukunft
- ❖ Schritt 4: Evt. meine Beziehungen mit anderen Menschen

- ❖ (Mehr in den Unterlagen von der Schulpsychologin)

- Abschlussreflexion

Diskussion



Abschlussreflexion

- ✓ Habe ich etwas Neues über mich selbst erfahren?
- ✓ War dieses Projekt nützlich für mich? Ja/Nein – warum?
- ✓ Wie würde ich den heutigen Tag beschreiben?
- ✓ Was war + und - ?

BIN ICH OK?

(Psychische Gesundheit, Psychohygiene, Selbstreflexion)

<p>Regeln</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brainstorming + Flipchart ▪ Vorschläge SuS, Vorschläge Ich <ol style="list-style-type: none"> 1. Zuhören und sich gegenseitig nicht unterbrechen 2. Unsere Meinungen respektieren 3. Jeder hat ein Recht „STOP“ sagen zu können 4. Es gibt keine blöden Fragen, wir lachen niemanden aus 5. Teamarbeit
<p>Thema</p> 	<p><u>Einführung ins Thema „(Meine) psychische Gesundheit“</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Von der Kindheit sind wir dazu angehalten, die Grundsätze der Körperhygiene zu beachten aber wir sorgen weniger für unsere eigene mentale Hygiene - Wir vergessen, dass ein Teil der Gesundheit der "unsichtbare" Teil ist, d. h. unser geistiges Wohlbefinden und psychische Gesundheit - Brainstorming <ul style="list-style-type: none"> ○ Woher weiß ich, dass ich mich wohl/unwohl fühle? ○ Welche Warnungszeichen nehme ich wahr, wenn ich im Stress bin? ○ Was mache, wenn ich mich nicht fit fühle? - Bedeutung der Psychohygiene <ul style="list-style-type: none"> ○ kann sich positiv auf die Qualität unseres Lebens und unserer Beziehungen auswirken, erhöht unsere Schull- und Arbeitsleistung und subjektive Zufriedenheit - Kriterien der WHO für psychische Gesundheit <ol style="list-style-type: none"> 4) Wir eine gute Einstellung zu uns selbst haben 5) Wir fühlen uns in der Nähe anderer Menschen wohl 6) Wir sind in der Lage, mit den Anforderungen des Lebens fertig zu werden
<p>Ziele</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ SuS beurteilen ihre eigene psychische Gesundheit nach den Kriterien der WHO ▪ Erkennung der Warnzeichen der psychischen Erkrankung ▪ Eigene Ressourcen im Stress erkennen ▪ Entstigmatisierung der psychischen Themen

Vorbereitung



- A4 Papier mit den Fragen
- Flipchart
- Stuhlkreis

Ablauf



1. SuS bekommen die Fragen, die laut WHO bestimmen, wie zufrieden wir mit unserer psychischen Gesundheit sind. Sie werden zuerst individuell überlegen, wie sie folgenden Kriterien demonstrieren.

- Habe ich eine gute Einstellung zu mir selbst?
 - ✓ Lasse ich mich von Gefühlen wie Traurigkeit, Wut, meiner eigenen Bedeutungslosigkeit usw. überwältigen?
 - ✓ Unterschätze ich meine Fähigkeiten?
 - ✓ Überschätze ich meine Fähigkeiten?
 - ✓ Akzeptiere ich mich so, wie ich bin?
- Bin ich in der Lage, mit den Anforderungen des Lebens fertig zu werden?
 - ✓ Bin ich in der Lage, Probleme zu bewältigen? Fliehe ich vor ihnen?
 - ✓ Plane ich voraus? Habe ich Angst vor der Zukunft?
 - ✓ Nutze ich die Chancen, die sich mir bieten?
- Fühle ich mich gut mit den anderen Menschen?

2. Wir kommen zurück ins Stuhlkreis und werden wir über die Fragen, bzw. Antworten zusammen diskutieren.

3. Abschlussreflexion

Diskussion

Abschlussreflexion

- ✓ Was habt ihr während der Aktivität erfahren? Was war Neues für euch?
- ✓ Wie ist das für mich, sich mit meine "innere Seite" zu beschäftigen? Wie war das heute für mich?
- ✓ Warum ist es wichtig über die psychische Gesundheit zu sprechen?
- ✓ Was interessiert mich am meistens im Zusammenhang mit diesem Thema?

SEMAFOR

(Selbsterkenntnis, Assertivität, TSK, Mobbing-Prävention)

<p>Regeln</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brainstorming + Flipchart ▪ Vorschläge SuS, Vorschläge Ich <ol style="list-style-type: none"> 1. Zuhören und sich gegenseitig nicht unterbrechen 2. Unsere Meinungen respektieren 3. Jeder hat ein Recht „STOP“ sagen zu können 4. Es gibt keine blöden Fragen, wir lachen niemanden aus 5. Teamarbeit
<p>Thema</p> 	<p><u>Grenzen</u> Was sind die Grenzen in menschlichen Beziehungen?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Physisch, psychisch - Wir definieren unser persönlicher Raum - Unterschiedlich je nach Person - Wir können unsere Grenzen verändern, es ist aber wichtig sie einzuhalten - Sie schützen uns und zeigen anderen Menschen, wie sie uns behandeln können - Wir sollten sie den Anderen angemessen zeigen – so können wir der Situationen vermeiden, dass wir verletzt oder nicht respektiert werden - Manchmal sagen wir „JA“, denken wir aber „NEIN“ – oft fühlen wir dann Ärger und Unzufriedenheit
<p>Ziele</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Selbsterkenntnis, Selbstverteidigung, Durchsetzungsvermögen ▪ Stärkung des Selbstbewusstseins ▪ Erforschung der Einstellungen der SuS und ihres Bedürfnisses nach Sicherheit und Wohlbefinden in der Schule ▪ Individuelle Wahrnehmung und Verständnis von Mobbing und Gewalt ▪ Erleichterung von Diskussionen in einer sicheren Atmosphäre in der Klasse ohne Mobbing

Vorbereitung



- Karten in vier Farben für alle SuS: grün, gelb, orange und rot.
- Flipchart, Textmarker, Klebeband, Schere
- Karte mit einem STOP-Symbol

Ablauf



- SuS arbeiten selbständig
- Jeder nimmt eine Karte von jeder Farbe (Grün, Gelb, Orange, Rot) und schreibt eine Antwort auf
- Aufs Flipchart schreibe ich 4 fragen:
 5. Was andere (Schüler und Lehrer) tun sollten, damit ich mich in der Klasse, in den Beziehungen zu meinen MitSuS gut und sicher fühle?
 6. Was kann ich tun, damit sich andere gut fühlen?
 7. Was führt dazu, dass ich mich in meinen Beziehungen zu anderen schlecht, aufgeregt, verletzt fühle?
 8. Was ist für mich in den Beziehungen absolute „STOP“
- Alles wird anonym geschrieben
- Cca 10 Min
- Wenn alle fertig sind, sammeln wir alle Karten zusammen und sortieren sie nach Farben
- Die Antworten werden wir vorlesen und nach den Farben aufs Flipchart gruppieren
- Falls die gleiche Antwort auf verschiedenfarbigen Karten steht, kleben wir alle Karten zusammen
- Diskussion zu den verschiedenen Wahrnehmungen

Diskussion

- ✓ Welche Situationen in der Klasse/Schule stellt ihr euch vor, wenn ihr an diese Aussagen denkt?
- ✓ Was braucht ihr, um sich sicher zu fühlen?
- ✓ Was braucht ihr, um Ihre Grenzen zu schützen?
- ✓ Wie möchtet ihr von anderen Menschen behandelt werden und wie behandelt ihr andere Menschen?

AKTIVES ZUHÖREN

(Kommunikationsfähigkeit, menschliche Beziehungen)

<p>Regeln</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Programm wird online durchgeführt <ul style="list-style-type: none"> ○ keine andere Webseite besuchen ○ im Online-Raum nur im Program arbeiten ○ Verbindung online und offline ▪ Erklärung, wie man mit der Toolbox arbeiten kann ▪ Brainstorming + Flipchart ▪ Bei dem Stuhlkreis oder bei den Aktivitäten: <ol style="list-style-type: none"> 1. Zuhören und sich gegenseitig nicht unterbrechen 2. Unsere Meinungen respektieren 3. Jeder hat ein Recht „STOP“ sagen zu können 4. Es gibt keine blöden Fragen, wir lachen niemanden aus 5. Teamarbeit
<p>Thema</p> 	<p><u>Einführung ins Thema „Kommunikation“</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein theoretischer Hintergrund - Orientiert auf nonverbale Kommunikation - Empfang von kommunikativen, bzw. nonverbalen Signalen, die zusammen mit dem gesprochenen Wort ein komplexes Ganzes bildet - Empfehlungen für die effektive Kommunikation <ul style="list-style-type: none"> ○ Interesse zeigen ○ Aufmerksam und einfühlsam zu sein ○ Beurteile nicht ○ Denk übe deine Antwort nach - Was passiert, wenn man nicht zuhört
<p>Ziele</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Kommunikationsfähigkeiten, den Kommunikationsprozess und Empathie zu unterstützen ▪ Verbesserung der menschlichen Beziehungen ▪ Aktives Zuhören üben ▪ Kommunikationssignale wahrnehmen ▪ Beziehungen in der Klasse unterstützen, auch zwischen SuS, die zusammen nicht sehr oft einen Kontakt aufnehmen

<p>Vorbereitung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flipchart ▪ Stuhlkreis ▪ Paare bilden
<p>Ablauf</p> 	<p>1. SuS werden Paare bilden, wobei jedes Paar wählt ein beliebiges Thema für ein Zweigespräch. Sie werden sich gemeinsam cca 10 Min unterhalten und dabei sich bemühen nicht nur reden, sondern auch dem Gesprächspartner aktiv zuhören. Nach dem Gespräch versuchen sie individuell dieses Gespräch zu reflektieren und nachzudenken, was sie von dem Gesprächspartner gelernt erfahren/gelernt haben. Sie werden überlegen, was hat die Person zu ihnen gesagt und, ob sie genügend Raum hätte, um sich auszudrücken. SuS beurteilen ihre Fähigkeit aktiv zuzuhören so, dass sie die folgenden Fragen beantworten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Könntest du während des Gesprächs angemessenen Augenkontakt halten? ✓ Welche anderen Mittel verwendest du? (z. B. Nicken mit dem Kopf, Neigen zu gegenüber der anderen Person, Wiederholung von Teilen des Gesagten usw.) ✓ Kannst du aufmerksam und einfühlsam sein? ✓ Kannst du dich beherrschen und andere nicht verurteilen? ✓ Kannst du innehalten, nachdenken und über deine Antwort nachzudenken? <p>3. Abschlussreflexion</p>
<p>Diskussion</p>	<p>Abschlussreflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Habe ich etwas Neues über meine Kommunikationsskills erfahren? Was? ✓ Wie war es für mich sich beim Gespräch sich auch auf meine Körpersprache zu konzentrieren? ✓ Wie würde ich mich in der Rolle des Zuhörers bewerten? ✓ Wie war für mich diese Aktivität?

ZEITMANAGEMENT

(Zeitmanagement, Priorisierung, Lerntechniken, Arbeit mit Stress, Mindfulness)

<p>Regeln</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brainstorming + Flipchart ▪ Vorschläge SuS, Vorschläge Ich <ol style="list-style-type: none"> 1. Zuhören und sich gegenseitig nicht unterbrechen 2. Unsere Meinungen respektieren 3. Jeder hat ein Recht „STOP“ sagen zu können und Meinung auszudrücken
<p>Thema</p> 	<p><u>Einleitung</u> Mit den therapeutischen Karten beschreiben</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie nehme ich mein letztes Jahr in der Schule wahr? - Was für die Erwartungen, Gefühle, Ängste usw. habe ich in dem Zusammenhang mit den Themen wie z.B. Abitur, Abschluss, Zukunft usw. <p><u>Zeitmanagement</u> Wozu dient es?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming, z.B.: - Um Aufgaben fristgerecht und effizient zu erledigen - Ein konkreter Plan, wann was bis wann erledigt werden muss, ist man auch disziplinierter und arbeitet effizienter. - Zeitdiebe haben dann eine geringere Chance - Beim Studium den Überblick über anstehende Aufgaben zu bewahren - hilft dabei, Ziele zu erreichen und kritische Abgabetermine früh zu erkennen <p><u>Getting Things Done Technik</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundprinzip: Alle Aufgaben sollen schriftlich fixiert werden, sodass man sicher sein kann, nichts zu vergessen - Langfristige Entlastung, muss man nicht mehr alles merken und im Kopf halten - Damit die Gedanken nur selten zu ungünstigen Zeiten im Kopf kreisen

<p>Ziele</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eigene Zeitplanung evaluieren ▪ Vermittlung einer von den Zeitmanagement-Techniken ▪ Neue Wege für das bessere Zeitmanagement finden und damit den Stress beim Lernen oder bei der Aufgabenplanung reduzieren ▪ Prioritisierung ▪ Hilfe bei der Abitur Vorbereitung
<p>Vorbereitung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Power Point Präsentation ▪ Zeitmanagementbox, zeitmanagementplan - Tabellen
<p>Ablauf</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wir beginnen das Thema mit der PPT, die interaktiv ist *siehe den Anhang 2. Bewertung meiner Zeitplanung – SuS werden ihren individuellen Zeitmanagemen evaluieren <ul style="list-style-type: none"> - Welche Ziele habe ich erreicht/nicht erreicht? - Was hat mich befähigt, diese Ziele zu erreichen? - Welche Probleme bin ich begegnet? - Was hat mich davon abgehalten, diese Ziele zu erreichen? - Was habe ich aus den vergangenen Wochen lernen? - Habe ich mir ausreichend Pausen und Freizeit eingeplant?
<p>Diskussion</p>	<p>Abschulssreflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ War die Stunde behilflich? Ja/Nein – warum? ✓ Was habt ihr heute erfahren, war etwas Neues für euch? ✓ Könnte ich etwas verbessern? Was? Was wäre mein erster Schritt dabei?

PPT ZUM THEMA „ZEITMANAGEMENT“

23. SEPTEMBER 2021

ZEITMANAGEMENT

Workshop für Klasse 12



Was ist Zeitmanagement
und wozu dient es?

Warum bei der Zeitplanung oft Stress
entsteht?





Zeitplanung beim Lernen oder spontan?

Wie findet ihr eure Zeitplanung? Ist sie effektiv?



Getting Things Done hilft...

- sich selbst effektiv zu organisieren
- Stress verringern
- geplante (und erreichbare) Ziele beim Lernen zu erreichen

Grundprinzip: alle Aufgaben sollen schriftlich fixiert werden

5 Schritte bei der Zeitplanung



1 SAMMELN

Informationen

Notizen

Aufgaben

Termine

Meine Gedanken

Meine Ideen

Bemerkungen

2 VERARBEITEN

GESAMMELTE ELEMENTE DEFINIEREN

- Um was für eine Aufgabe handelt es sich?
- Was ich damit machen soll?
- Was ist mein Ziel?
- Was ist der nächste Schritt?
- Wie lange brauche ich zur Erledigung dieser/jeder Aufgabe?

3 ORGANISIEREN

ALLE EINTRAGUNGEN WERDEN AUF DIE LISTE GESETZT UND WEITER BEARBEITET

- Tages-, Wochen-, Monat- und/oder Jahresplan (nach eigener Präferenz)
- Jeder Punkt dort verschieben, wo er für euch gehört
- Kalender, Erinnerungsliste, To-Do Liste usw.
- Zeitlimits festlegen

4
DURCHSEHEN

ORGANISIERTE LISTE
REGELMÄSSIG
AKTUALISIEREN

5
ERLEDIGEN



Eisenhower-Matrix Methode



BEWERTUNG

ERFAHRUNG FÜR
DIE ZUKUNFT GEWINNEN



BEILAGEN FÜR SUS

Mein Zeitmanagement Plan

Name: _____

WICHTIGE DEADLINES

WAS	SPÄTESTN ANFANGEN	FERTIG BIS	JOKER ZEIT
BEZIEHUNGEN			
SCHULE (DSB)			
FREIZEIT			
BEWERBUNG AN DER UNI			
SONSTIGES			

Meine Zeitmanagement Box

Name: _____

		DRINGEND	NICHT DRINGEND
WICHTIG	A Sofort selbst erledigen	B Terminieren und selbst erledigen	
	NICHT WICHTIG	C Delegieren	D Nicht bearbeiten

Faustlos

Ausgangspunkte

Das Faustlos-Curriculum basiert auf dem sehr erfolgreichen und wissenschaftlich fundierten amerikanischen Programm Second Step. Es geht um ein Gewaltpräventionsprogramm, das auf die (Früh-)Förderung der sozialen und emotionalen Kompetenzen von Kindern abzielt.

Die gegliederten Aktivitäten des Programms bauen auf entwicklungspsychologischen Forschungsbefunden zu den Ursachen von aggressivem Verhalten auf. Faustlos beruht auf einem didaktischen Konzept, das Wissensvermittlung und praktisches Üben (verstärkt durch Erlebnis) miteinander verbindet, um so den Lernerfolg zu maximieren. In den entsprechenden Lektionen wird die Selbstwahrnehmung der Kinder gefördert, sie lernen positive Selbstverstärkungen zu gebrauchen und diese mit Beruhigungstechniken zu verbinden.

Die Aktivitäten von Faustlos kann man in jedes Fach eingliedern, das Programm bietet eine breite Scala an Instrumenten, die auch die Lehrkräfte benutzen können. In dem Kindergarten-Grundschulalter stellt noch die Familie ein wichtiger Faktor dar, deshalb wird in die Zusammenarbeit auch Familie eingeladen.

Zielgruppe

- Kindergärten
- Grundschule (1. – 3. Klasse)

Aufbau

Die „Faustlos“ – Lektionen sind jeweils einem von drei Inhaltsbereichen zugeordnet:

- (1) Empathie (Kinder lernen, eigene Gefühle wahrzunehmen und zu erkennen, sich in andere hineinzufühlen und emotional auf Andere einzugehen.)
- (2) Impulskontrolle (gefördert wird ein konstruktiver Umgang mit Impulsen, Kindern werden systematische Gedankenschritte zur Lösung zwischenmenschlicher Konflikte vermittelt, die Schritt für Schritt geübt und in die Praxis umgesetzt werden.)
- (3) Umgang mit Ärger und Wut (Diese Gefühle werden erst dann zu einem Problem, wenn sie zu körperlicher oder verbaler Gewalt führen. Kinder verbessern die Wahrnehmung der Auslöser, suchen nach konstruktiven Lösungen und erlernen Beruhigungstechniken).

Ziel

Übergeordnetes Ziel von Faustlos ist die Erweiterung des Verhaltens- und Erlebensrepertoires von Kindern, damit sie flexibler auf die verschiedensten sozialen Situationen reagieren können und an Konfliktfähigkeit und Selbstbewusstsein gewinnen

Das Interventionsprogramm von Olweus

Ausgangspunkte

Ein besonders bekanntes und weitverbreitetes Programm gegen Mobbing wurde in den 80er Jahren von Dan Olweus entwickelt und mittlerweile in einer Vielzahl europäischer Länder durchgeführt.

Wichtig bei diesem Programm ist, eine schulische Umgebung (und idealerweise auch ein Zuhause) zu schaffen, das gekennzeichnet ist von Wärme, positiver Anteilnahme und Beteiligung der Erwachsenen auf der einen Seite, und festen Grenzen gegenüber unakzeptablen Verhaltensweisen auf der anderen Seite. Bei Grenzüberschreitungen und Regelverletzungen sollten nichtfeindliche, nichtkörperliche Strafen konsequent angewendet werden.

Dabei muss man nur **vier Regeln** befolgen:

1. Erwachsene fungieren als Vorbilder, und zwar Lehrkräfte und Eltern. Sie greifen ein, wenn sie sehen, dass etwas nicht stimmt.
2. Es gibt klare Ansagen, welches Verhalten an der Schule nicht akzeptiert wird.
3. Wer sich nicht daran hält, muss mit Konsequenzen rechnen.
4. Es gibt eine positive Anteilnahme an die Schüler. Das heißt, dass auch Schülerinnen und Schüler aufeinander achten. Alle stehen in einer Beziehung zueinander.

Zielgruppe

- Kindergarten
- Grundschule
- Gymnasium

Durchführung und Maßnahmen

Das Programm setzt sich aus diversen Maßnahmen zusammen. Das folgende Überblick zeigt, welche Einzelmaßnahmen auf den jeweiligen Ebenen ergriffen werden können.

Maßnahmen auf der Schulebene

- Regelmäßige Durchführung einer Fragebogenerhebung bei den Schülern zur Abschätzung des Ausmaßes von Gewalt und Mobbing an der Schule
- Gestaltung eines Pädagogischen Tages: Diskussion der Fragebogenergebnisse und möglicher Maßnahmen und Projekte
- Einberufung einer Schulkonferenz zur Verabschiedung der Anti-Mobbing-Kampagne.
- Verbesserung der Pausenaufsicht
- Umgestaltung des Schulhofs
- Einrichtung einer anonymen Möglichkeit Kontakt aufzunehmen (Briefkasten, Chat)
- Lehrerfortbildungen zur Verbesserung des sozialen Milieus an der Schule

Maßnahmen auf Klassenebene

- Vereinbarung von Klassenregeln sowie möglicher Konsequenzen bei Beachtung (Lob) oder Missachtung (Bestrafung) der Regeln
- Regelmäßige Klassengespräche um Bewährung der Regeln sowie deren Einhaltung zu überprüfen
- Einführung von kooperativen Lernformen (statt kompetitiven)
- Aktivitäten, die Mobbingproblematik behandeln (z.B. Faustlos, Rollenspiele, Aufzeigen, wie nicht beteiligte SchülerInnen helfen können)
-

Maßnahmen auf individueller Ebene

- Intensive Gespräche mit Tätern und Opfern
- Ernsthafte Gespräche mit den Eltern beteiligter Schüler
- Hilfe durch nicht aktiv am Mobbing beteiligte Schüler
- Hilfe und Unterstützung von Eltern

Ziel

Nach Olweus (1999, S. 297) ist es mit Hilfe eines geeigneten Interventionsprogramms eindeutig möglich, Täter-Opfer-Probleme in der Schule so wie damit einhergehende problematische Verhaltensweisen drastisch zu reduzieren. Äußerst positiv zu bemerken ist, dass das Programm mit relativ einfachen Mitteln und verhältnismäßig geringem Kostenaufwand durchgeführt werden kann.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg

Ausgangspunkte

Die gewaltfreie Haltung basiert auf der Theorie, dass alles, was wir tun, die Erfüllung von Bedürfnissen zum Ziel hat. Wir denken also nicht in den Kategorien „richtig“ und „falsch“, sondern schauen darauf, ob sich durch die gewählte Strategie die eigenen Bedürfnisse und die der anderen Person erfüllt werden. Wenn das nicht der Fall ist, können wir nach anderen Strategien suchen, die die anvisierten Bedürfnisse der Handelnden besser erfüllen.

Die Methode der GFK hat grundsätzlich vier Schritten:

- Beobachtung
- Gefühle
- Bedürfnis
- Bitte

Sie kann uns als Werkzeug im Kontakt mit anderen und mit uns selbst als Orientierung dienen.

Ablauf

In der Schule kommt es oft zu Konflikten, die SuS durch Macht oder Gewalt versuchen zu lösen. GFK bietet eine Anleitung, wie man vorgehen kann um den Streit zu beenden ohne auf eigene Bedürfnisse zu verzichten.

Die Friedensbrücke – wir lernen, mit einem kühlen Kopf zu verhandeln und eigene Ideen mitzuteilen, Kompromisse einzugehen und Abmachungen zu treffen. Dabei hat jede Partei das Recht sich zu äußern. Schon dadurch gelingt es den Beteiligten mögliche Ursachen und Motiven, die das Handeln der anderen Seite erklären. Dann fällt auch ein Kompromiss oder Entschuldigung leichter.

Die einzelnen Schritte:

- In Ruhe reden dürfen
- Einander zuhören und hinschauen
- Eigene Gefühle benennen und die des anderen anhören
- Vorschläge einbringen und anhören, Kompromissbereitschaft üben
- Abmachungen/ Kompromisse treffen

Ziel

SuS lernen die Friedensbrücke anzuwenden, bzw. in jeder Klasse werden SuS ausgewählt, die bei einem Streiten helfen, sogenannte **Streitschlichter**.