

„Reden statt schlagen“

Faires Streiten lernen

Unterrichtsmaterial für VolksschullehrInnen

Für das „Streit-Training“ braucht es Ausdauer und einen langen Atem. Mit einem lustvollen „Trainingsplan“ und absehbaren Erfolgserlebnissen kann es gelingen!

Faires Streiten gehört zu den erlernbaren Fertigkeiten und ist nicht eine Fähigkeit, die der eine besitzt und der andere eben nicht. Nicht alle Kinder verfügen allerdings von vornherein über Möglichkeiten, Konflikte mit anderen gemeinsam zu klären. Deshalb sollte in der Schule im Rahmen des sozialen Lernens die Chance genützt werden, diese menschliche Ressource besser auszubilden, gemeinsam alternative Handlungsmuster für den Umgang mit der eigenen Wut und mit zwischenmenschlichen Konflikten kennenzulernen und auszuprobieren.

Besonders unsichere Kinder mit vielen Misserfolgserlebnissen und einem wenig positiven Selbstbild brauchen ein einfaches, nachvollziehbares Modell für den Umgang mit den alltäglichen kleineren und größeren Streitereien, das ihnen hilft, wieder Zutrauen zu ihren eigenen Ressourcen zu finden.

Literatur:

Schwarzhaus/Hauck/Redlich:
Streit-Training; Beltz: Weinheim/Basel
2001

Unterrichtsvorschlag 1

„Hab ich eine Wut!“

Ziel der Einheit

Wut wird als ein legitimes Gefühl kennen gelernt, das sein „darf“. Jedes Kind soll die Möglichkeit bekommen, Techniken der Wutkontrolle kennenzulernen, diese in einer geschützten Atmosphäre auszuprobieren und an seine persönlichen Bedürfnisse anzupassen.

1. Brainstorming: Wutauslöser sammeln

An der Tafel werden alle Äußerungen der Kinder gesammelt, die ihnen zur Frage: „Was muss man machen, damit du wütend wirst?“ einfallen.

Jedes Kind sucht sich nun aus der Sammlung seinen persönlich zutreffendsten Wutauslöser heraus und schreibt ihn zusammen mit seinem Namen auf eine Karte. Die Karten aller SchülerInnen werden in einer Box gesammelt.

2. Wuttricks sammeln

Den Kindern soll bewusst werden, dass sie ihre eigenen ExpertInnen für ihre Wuttricks sind!

Mit dem Input- „Wir wollen uns damit beschäftigen, was wir machen können, damit jede/r von sich sagen kann: Ich habe meine Wut im Griff!“- kann in der Klasse ein Plakat aufgehängt werden (siehe Beiblatt), auf dem später die Wuttricks aufgeklebt werden.

In Dreiergruppen setzen sich die Kinder nun zusammen und sammeln nach der vorgegebenen Anleitung (siehe Beiblatt) in ca. 5 Minuten ihre „Wuttricks“.

Nach ca. 5 Minuten Arbeitszeit sollen die Kinder überprüfen, ob es in ihrer Sammlung Ideen gibt, bei denen jemandem weh getan wird oder bei denen etwas kaputt gemacht wird. Das ist nicht in Ordnung, diese „Tricks“ müssen verändert oder weggelegt werden.

Im Sitzkreis werden nun reihum die Wuttricks vorgestellt und von den jeweiligen Kindern auf das vorbereitete Plakat geklebt. Ev. kann auch der/die LehrerIn ihre Wuttricks beisteuern oder weitere Vorschläge (siehe Beiblatt) ergänzen: Sich den Gegner in Unterhosen vorstellen, die Fäuste in der Hosentasche ballen und zu sich sagen: Ich bleibe ruhig!, ...

3. Wuttricks im Rollenspiel testen

Aus der vorher gefüllten Sammelbox zieht nun jedes Kind ein Kärtchen mit einem Namen und dem dazugehörigen Wutauslöser. Kinder, die sich im Rollenspiel „provizieren lassen“ möchten, melden sich. Derjenige, der die entsprechende Provokationskarte gezogen hat, meldet sich und stellt sich zum anderen Kind dazu. Damit das Spiel noch deutlicher wird, bekommt der Provokateur ev. auch eine einfache „Maske“ aufgesetzt. Das Testkind versucht nun, auf die vorgespelte Provokation die gesammelten Wuttricks anzuwenden. Wenn das Testkind ins „Publikum“ zeigt, dürfen die Zuschauer zusätzlich (Lösungs-)Vorschläge machen. Um möglichst viele Rollenspielmöglichkeiten zu ermöglichen, muss die Zeit limitiert werden.

4. Abschluss

Hier bietet sich eine „Blitzlichtrunde“ an, damit jedes Kind sagen kann, wie es sich nun fühlt (ev. „Blitz“ aus Karton herumreichen).

Unterrichtsvorschlag 2

„Absicht oder Versehen?“

Ziel der Einheit

Kinder lernen im Rollenspiel sich durch Fragen zu vergewissern, ob ein Verhalten absichtlich oder versehentlich ausgeführt worden ist und entsprechend darauf zu reagieren.

1. Was kann ich machen, wenn mich jemand anrempelt?

Als Einstieg wird folgende Situation geschildert: Es hat zur Pause geläutet. Alle stürmen in den Schulhof, weil dort ein Völkerballspiel geplant ist, auf das sich die SchülerInnen schon freuen. Beim Sprint zum Spielfeld wird A(nton) von B(erta) angerempelt. A strauchelt vor dem Spielfeld, seine Schulter tut weh.

Frage an die Kinder: „Wer hat so etwas Ähnliches schon einmal erlebt?“

2. Brainstorming: Wie fühlt sich A? Welche Gründe gibt es für B's Verhalten?

Auf einem Plakat mit den Umrissen von A werden die von den SchülerInnen genannten Gefühle notiert („im Bauch“). An den Rand des Plakates werden Gründe für das Verhalten von B gesammelt, wobei mindestens ein Grund unabsichtliches Verhalten nahe legt.

3. Situationsdarstellung

Zwei „geübte Rollenspieler“ werden von der Lehrperson instruiert, (ohne Worte) die Ausgangssituation vorzuspielen, wobei das Spiel damit endet, dass A fragt: „Warum hast du mich angerempelt?“

4. Rollenspiel „A wird aus Versehen angerempelt“

Das gleiche Spielerpaar (allerdings mit vertauschten Rollen!) spielt nun die Szene nochmals und diesmal über die Frage hinaus, wobei die vorher gesammelten Vorschläge der Klasse angewendet werden: sich entschuldigen, fragen ob es weh tut, ... Damit gibt B ein Modell für prosoziales Verhalten!

5. Rollenspiel „Was kann A tun, wenn A absichtlich angerempelt wird?“

Ein neues Rollenspielpaar spielt die Situation bis zur Frage vor, B sucht sich einen Provokations-Grund aus der vorher erarbeiteten Liste aus.

Lösungsorientierte Anregung an A durch die Lehrperson: „Erinnere dich, wie du zuletzt eine ähnliche Situation ohne zu schlagen oder zu beleidigen gelöst hast!“

Nach einem ersten Versuch von A werden weitere Möglichkeiten von der Klasse gesammelt und von der Lehrperson auf dem Plakat notiert: z.B.: „Das hat mir weh getan! Warum hast du das gemacht?“; „Das sollst du nicht tun, das will ich nicht!“ und weggehen; „Wenn jeder rempelt, der einen Zorn hat, ist das doch keine Lösung!“; laut „AUA“ brüllen, um die erste Wut herauszulassen, ...; „Stell dir vor, ich würde dich jedes Mal anrempeln, wenn ich sauer auf dich bin!“; „Sag mir, wenn dich etwas stört! Wenn du mich rempelst, krieg ich nur eine Wut auf dich, weil mir das weh tut!“; ...

6. Abschluss

Überlegt, welche Vorschläge ihr „in echt“ ausprobieren wollt!

„GEMEINSAM STARK WERDEN“

Das Präventionsprogramm:

Das Ziel ist die Stärkung jener Lebenskompetenzen, die eine Voraussetzung für ein gesundes, selbstbestimmtes und erfülltes Leben sind.

Das universelle Präventionsprogramm baut auf dem Vorgängerprogramm „Eigenständig werden“ auf und orientiert sich am Lebenskompetenzansatz der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Es leistet einen Beitrag zur Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention sowie zur Prävention psychischer Störungen.

„Gemeinsam stark werden“ bietet eine Vielzahl von erlebnisorientierten Methoden zur Persönlichkeitsförderung: Kennenlernspiele, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, Reflexionsübungen, Kreatives Gestalten, Vertrauens- und Gemeinschaftsübungen, Redekreis, Ich-Buch, Ratespiele, Entspannungsübungen, Wahrnehmungsspiele, Handpuppenübungen, Bewegungsspiele, Lieder und Rhythmusübungen, Rollenspiele usw.

„Gemeinsam stark werden“ enthält 46 Lehreinheiten mit über 200 Übungen zur Förderung personaler und sozialer Kompetenzen, wie beispielsweise:

- Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen
- Entspannungs- und Genussfähigkeit, Selbstfürsorge
- Umgang mit Stress und herausfordernden Emotionen
- Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit
- Kreatives und kritisches Denken
- Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit
- Umgang mit Differenzen
- Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme

Von der Unterstützung und Förderung in diesen Bereichen profitiert nicht nur das einzelne Kind, sondern auch die Klasse als Ganzes. So trägt die Umsetzung des Programms auch zu einer Verbesserung des Klassenklimas bei.



Gemeinsam stark werden

GEMEINSAM STARK WERDEN in Tirol:

Das Präventionsprogramm wird in Tirol von kontakt+co begleitet, Schulungen und ergänzende Workshops werden über die PHT angeboten.

Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.kontaktco.at.

Falls Sie sich persönlich informieren möchten:
Mag.^a Martina Mayr / Projektkoordinatorin für Tirol:
0512/585730-13, martina.mayr@kontaktco.at

Übung mit Gefühlskärtchen (z.B. als „Aufwärmübung“ einsetzbar)

1. Jedes Kind sucht sich aus den verdeckt aufgelegten Gefühlskärtchen (siehe Vorlage, Kärtchen nach Bedarf herstellen) eines aus und behält das dargestellte Gefühl vorerst für sich. Auf ein Kommando versetzen sich die Kinder in das dargestellte Gefühl. Kinder, die das gleiche Gefühl darstellen, sollen sich zu einer Gruppe zusammenfinden.

Eventuell kann in einer kurzen Runde ausgetauscht werden, wie schwer/einfach es war, die „Gefühle“ der anderen richtig einzuschätzen.

2. Jedes Kind sucht sich am Beginn der Stunde (Sitzkreis) aus den offen aufgelegten Gefühlskärtchen (genügend zur Auswahl anbieten) das zu seiner momentanen Gefühlslage am ehesten passende aus und sagt: „Ich fühle mich heute traurig“ (Wer mag, kann auch dazusagen, warum das so ist: „... weil gestern meine Katze überfahren worden ist.“)

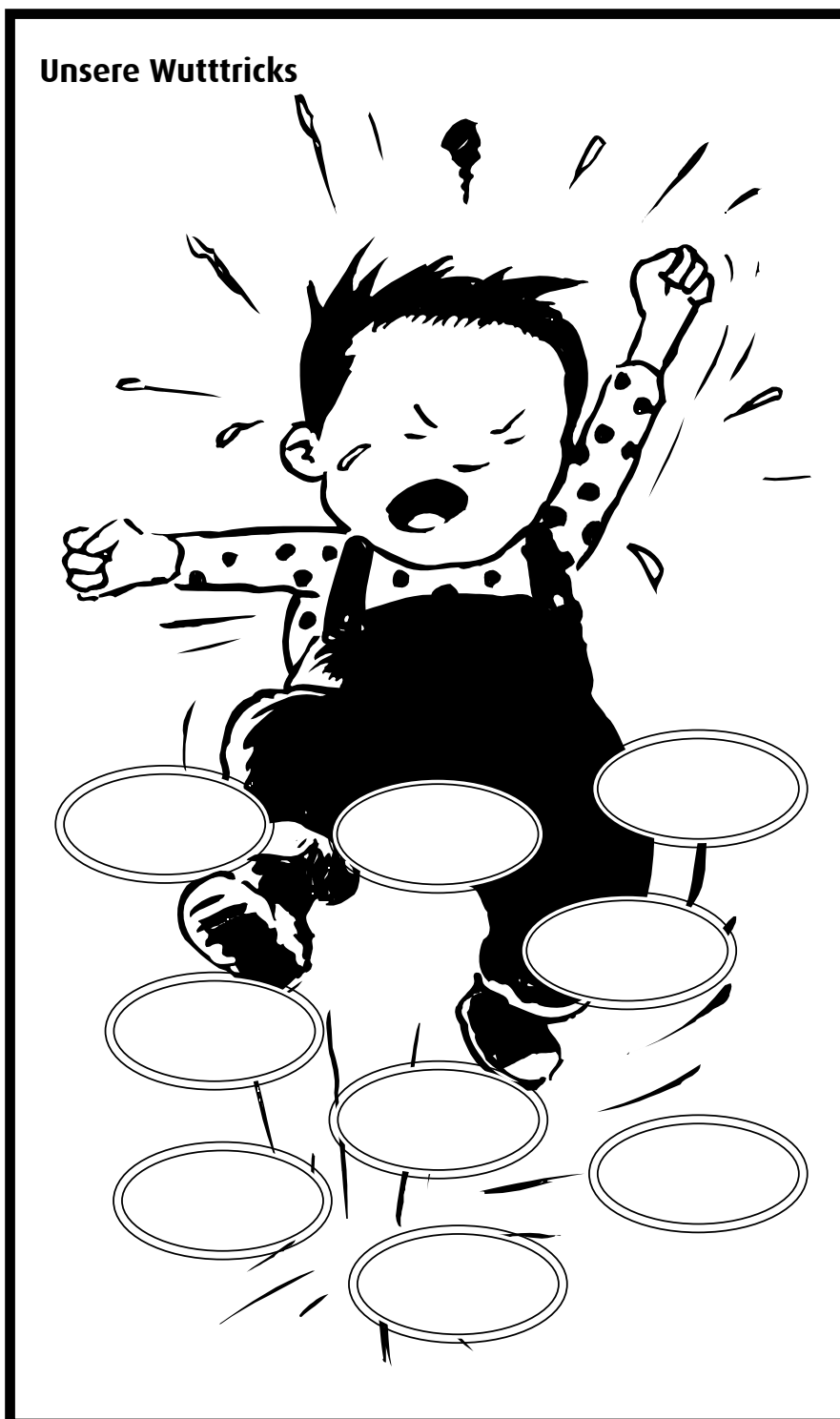


Beispiele für Plakat, Arbeitsblatt, Sammlung von Strategien zur UE 1

1) Arbeitsblatt zur Kleingruppenarbeit

- Sammelt auf den Kärtchen eure Geheimtricks, die euch helfen, wenn ihr wütend seid!
- Wie habt ihr es zum Beispiel geschafft, als ihr zuletzt wütend wart, nicht „auszurasten“?
- Vorrang haben Tricks, bei dem niemandem weh getan wird!
- Nehmt für jeden Trick eine neue Karte!

2) Plakat



3) Vorschläge

Unsere Strategien gegen Wut

- tief durchatmen
- ruhig nachdenken
- cool bleiben
- es für sich behalten
- weghören
- bis acht zählen
- die Ohren zuhalten
- Fußball spielen und die Wut am Ball auslassen
- mit einem Stofftier kämpfen
- laut brüllen
- aufstampfen
- die Wand anschimpfen
- in einen Polster boxen
- eine alte Zeitung zerfetzen
- sich zurückziehen und wieder ruhig werden
- ein hässliches Bild malen
- spielen
- an die Luft gehen
- lesen
- kalt duschen
- mit einem Freund oder den Eltern reden
- ...