

30 x soziales Lernen



für 45 Minuten

Aline Kurt

Fertige Stunden zur Förderung
der Sozialkompetenz

Klasse
3/4



30 x soziales Lernen



für 45 Minuten

Aline Kurt

**Fertige Stunden zur Förderung
der Sozialkompetenz**

Klasse
3/4

Impressum

Titel

30 x soziales Lernen für 45 Minuten – Klasse 3/4 – Band 1
Fertige Stunden zur Förderung der Sozialkompetenz

Autorin

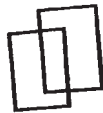
Aline Kurt

Titelbildmotiv

© Sergey Nivens – Fotolia.com; Uhr-Icon, Notizzettel © Verlag an der Ruhr

Druck

AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten, DE



Verlag an der Ruhr

Mülheim an der Ruhr

www.verlagruhr.de

Geeignet für die Klassen 3–4

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen oder außerhalb dieser Bedingungen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für Schüler*innen der eigenen Klasse/des eigenen Kurses. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autorin) haben wir für Sie als Service bereits mit eingedruckt. Diese Angaben dürfen weder verändert noch entfernt werden. Die Weitergabe von Kopiervorlagen oder Kopien (auch von Ihnen veränderte) an Kolleg*innen, Eltern oder Schüler*innen anderer Klassen/Kurse ist nicht gestattet.

Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Kein Verleih. Keine gewerbliche Nutzung.

Näheres zu unseren Lizenzbedingungen können Sie unter www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen/ nachlesen.

Bitte beachten Sie zusätzlich die Informationen unter www.schulbuchkopie.de.

Soweit in diesem Produkt Personen fotografisch abgebildet sind und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge u. Ä. zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

© Verlag an der Ruhr 2015, Nachdruck 2022

ISBN 978-3-8346-2721-6

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 4

Klasse
3 5

Klasse
4 65

1. Jeder ist anders, aber trotzdem sind wir ein Team 6
2. Unterschiedliche Verhaltensweisen 9
3. Stress beginnt im Kopf 14
4. Stress bewältigen 17
5. Positives Feedback geben 23
6. Sich selbst lieben können 26
7. Zufriedenheit 30
8. Helfen, aber nicht aufdrängen 33
9. Warum sind Regeln wichtig? 38
10. Unsere Klassenregeln 43
11. Was ist Kritik? 47
12. Kritik üben und aushalten 51
13. Wolfs- und Giraffensprache kennenlernen 54
14. Die Welt durch Wolfs- und Giraffenaugen sehen 59
15. Streitlösungen erfordern Kompromisse 63

16. Wir sind eine Klasse 66
 17. Die etwas anderen Klassenämter 71
 18. Der Augenblick ist kostbar 76
 19. Resilienz-Förderung 79
 20. Gruppenfeedback 83
 21. Empathie für Tiere entwickeln 86
 22. Empathie für die Umwelt entwickeln 91
 23. Wir sind ehrlich 93
 24. Wir sind gerecht 95
 25. Wir geben nicht an 98
 26. Mobbing 101
 27. Zivilcourage 108
 28. Streit erkennen und verstehen 113
 29. Schimpfwörter und was dahinter steckt ... 117
 30. Eine Streitschlichter-Konferenz gründen... 120
- Medientipps 127

Vorwort

Lieber Lehrer*,

Sie möchten Ihren Schülern gesellschaftliche Werte näherbringen und sie zu einem gesunden Klassenklima anleiten? Legen Sie dabei Wert auf spannende, abwechslungsreiche und handlungsorientierte Schulstunden? Dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie. Und da ich aus eigener Erfahrung weiß, wie knapp Ihre Zeit bemessen ist, finden Sie in diesem Buch alles, was Sie benötigen, ohne großartige Vorbereitungszeit.

So ist das Buch aufgebaut:

30 x soziales Lernen bietet Ihnen 30 ausgearbeitete Schulstunden zu folgenden Bereichen:

- Selbstfindung
- Gruppenstrukturen
- Empathie
- Regeln
- Konflikte

Zu jeder konzipierten Schulstunde finden Sie eine oder mehrere Lehrerseiten, die Sie über die folgenden Aspekte informiert:

- kurzer Stundenüberblick
- Kompetenzerwartungen
- benötigtes Material
- Vorbereitung
- ausführliche Beschreibung des Stundenverlaufs

Die Stunden sind abwechslungsreich gestaltet und beinhalten:

- Geschichten
- Spiele
- Bastelideen
- Arbeitsblätter
- und vieles mehr

Selbstverständlich handelt es sich bei den Lerninhalten für Klasse 3 bzw. Klasse 4 nur um Vorschläge, die Sie auch untereinander austauschen können. So können Sie entsprechend Ihren Bedürfnissen auch Stunden, die für die 4. Klassenstufe konzipiert wurden, in der 3. Jahrgangsstufe durchführen und umgekehrt. Da die Stunden nicht aufeinander aufbauen, können Sie die Reihenfolge der Stunden beliebig wählen.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Schülern viel Spaß bei der Durchführung der Angebote.

Ihre Aline Kurt

* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir in diesem Buch durchgehend die männliche Form verwendet. Natürlich sind damit auch immer Frauen und Mädchen gemeint, also Lehrerinnen, Schülerinnen etc.

Übersicht über die Angebote

Jeder ist anders, aber trotzdem sind wir ein Team

Auseinandersetzung mit der persönlichen Individualität; erkennen, dass diese zum Wohle aller gewinnbringend eingesetzt werden kann

Unterschiedliche Verhaltensweisen

Ausgewählte Aspekte des Drei-Hirne-Modells auf kindgerechter Ebene kennenlernen und die daraus resultierenden Sichtweisen respektieren

Stress beginnt im Kopf

Erkennen, dass Stress maßgeblich auf innerer Ebene entsteht; äußere Stressfaktoren im Experiment kennenlernen

Stress bewältigen

Anhand eines Gruppenpuzzles ausgewählte Methoden der Stressbewältigung kennenlernen

Positives Feedback geben

Die Bedeutung positiven Feedbacks im Experiment erkennen; Anwendungsfelder mithilfe der Schnittkreis-Methode erörtern

Sich selbst lieben können

Anhand eines Fragebogens Aspekte der individuellen Selbstliebe aufdecken; Ideen zur Stärkung entwickeln

Zufriedenheit

Eine Fantasiereise durchführen und individuelle Auslöser der Zufriedenheit mit selbstgemachter Gummibärchenfarbe darstellen

Helfen, aber nicht aufdrängen

Anhand von Bildmaterial erkennen, wann Hilfe angebracht ist

Warum sind Regeln wichtig?

Im Gruppenpuzzle die Notwendigkeit von Regeln auf verschiedenen Ebenen entdecken

Unsere Klassenregeln

Eigene Regeln aufstellen und in einem Vertrag festhalten

Was ist Kritik?

Anhand einer Geschichte die Merkmale der Kritik kennenlernen

Kritik üben und aushalten

Regeln konstruktiver Kritik kennenlernen und anwenden

Wolfs- und Giraffensprache kennenlernen

Merkmale kennenlernen und anwenden

Die Welt durch Wolfs- und Giraffen- augen betrachten

Im Experiment erfahren, dass die persönliche Einstellung Konflikte begünstigen kann; mit selbstgemachten Masken in die Rolle von Wolf bzw. Giraffe schlüpfen

Streitlösungen erfordern Kompromisse

Anhand eines Spiels und einer Geschichte erfahren, was Kompromisse sind; Streitlösungen entwickeln



Jeder ist anders, aber trotzdem sind wir ein Team

Darum geht's

In dieser Stunde setzen sich die Kinder anhand eines Fragebogens mit ihrer Individualität auseinander und erfahren in einem Unterrichtsgespräch, dass diese gewinnbringend für das tägliche Miteinander eingesetzt werden kann.

Kompetenzerwartungen

Die Kinder

- erkennen ihre Individualität,
- respektieren die Individualität der anderen,
- wissen, dass sie trotz der Andersartigkeit miteinander auskommen müssen.

Materialliste

- Folie (S. 7)
- Fragebogen (S. 8) für jedes Kind
- Overheadprojektor
- Folienstift
- Klebefilm oder Magnete (falls eine Magnettafel vorhanden)
- Tonkarton (DIN A3)
- Filzstift

Das bereiten Sie vor

Ziehen Sie die ABC-Vorlage (S. 7) auf Folie. Kopieren Sie den Fragebogen (S. 8) für jedes Kind. Fertigen Sie zusätzlich drei weitere Kopien an. Notieren Sie die folgende Überschrift in Form einer Mindmap auf dem Tonkarton: „So nutzen wir unsere unterschiedlichen Stärken:“.

Stundenverlauf

Einstieg

Erzählen Sie den Kindern, dass Sie sich heute mit der Besonderheit von Menschen beschäftigen möchten. Schließlich unterscheiden sich alle Kinder der Klasse voneinander

und jeder ist einzigartig. Legen Sie die Folie auf. Überlegen Sie gemeinsam, worin sich Menschen unterscheiden.

Tragen Sie die Ideen der Kinder hinter dem passenden Buchstaben ein. Bei dieser Methode bzw. diesem Graphic Organizer (Strukturierungshilfe) dürfen die Kinder ihre Ideen spontan äußern. Sie sind also nicht an die Einhaltung der Buchstabenreihenfolge gebunden. Es müssen nicht zu allen Buchstaben Ideen aufgelistet werden, es dürfen aber zu den Buchstaben auch mehrere Einfälle notiert werden.

Arbeitsphase

Teilen Sie den Kindern die Fragebögen aus. Sagen Sie, dass die Kinder die Fragen ehrlich beantworten sollen und nicht das aufschreiben, von dem sie glauben, dass es sich besser anhört oder wünschenswert sei. Geben Sie den Kindern genügend Zeit dafür. Füllen Sie in der Zwischenzeit die drei übrigen Kopien auf unterschiedliche Weise aus. Fixieren Sie diese gut sichtbar an der Tafel. Sobald die Kinder fertig sind, dürfen sie aufstehen und die ausgehängten Fragebögen in Form einer Ausstellung sichten.

Abschluss/Reflexion

Bilden Sie mit den Kindern einen Sitzkreis. Besprechen Sie gemeinsam die Ergebnisse. Nutzen Sie dazu die folgenden Fragen:

- Wie war es für euch, die Fragen zu beantworten? Ist es euch schwer gefallen oder war es leicht?*
- Woran lag das?*
- Ihr habt euch auch die Fragebögen an der Tafel angesehen. Ist euch etwas daran aufgefallen?*
- Jeder von euch hat auf seinem Fragebogen andere Sachen angekreuzt und aufgeschrieben. Woran liegt das?*

Verweisen Sie an dieser Stelle noch einmal auf die ABC-Liste aus der Einstiegsphase. Machen Sie den Kindern deutlich, dass jedes Kind in der Klasse einzigartig ist. Überlegen Sie gemeinsam, wie sie diese Einzigartigkeit innerhalb der Klassengemeinschaft nutzen können. Halten Sie die Ideen gemeinsam in Form einer Mindmap auf dem Plakatkarton fest.

Menschen unterscheiden sich

A	N
B	O
C	P
D	Q
E	R
F	S
G	T
H	U
I	V
J	W
K	X
L	Y
M	Z



So bin ich

- 1. Ergänze die Satzanfänge. Triff deine Entscheidung aus dem Bauch heraus. Denke also nicht lange darüber nach, was du schreiben sollst. Notiere stattdessen, was dir zuerst einfällt.**

Ich bin ein Kind, das

Am liebsten mag ich

Ich mag es gar nicht, wenn

Ich kann besonders gut

Ich kann nicht so gut

- 2. Welche Eigenschaften treffen besonders auf dich zu? Kreuze sie an:**

- | | | |
|---|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> guter Zuhörer | <input type="checkbox"/> gerecht | <input type="checkbox"/> rücksichtsvoll |
| <input type="checkbox"/> für andere da sein | <input type="checkbox"/> zuverlässig | <input type="checkbox"/> gewissenhaft |
| <input type="checkbox"/> hilfsbereit | <input type="checkbox"/> ehrlich | <input type="checkbox"/> fleißig |
| <input type="checkbox"/> guter Trostspender | <input type="checkbox"/> geduldig | <input type="checkbox"/> ehrgeizig |



- 3. Jeder ist mal traurig oder wütend. Das gehört zum Leben dazu und ist völlig normal. Bei jedem zeigt sich das allerdings anders und jeder geht anders damit um. Wie ist das bei dir? Beantworte die Fragen und finde es heraus.**

a) Woran erkennst du, dass du traurig bist?

.....

b) Was machst du, wenn du traurig bist?

.....

c) Woran erkennst du, dass du wütend bist?

.....

d) Was machst du, wenn du wütend bist?

.....

2.

Unterschiedliche Verhaltensweisen

Darum geht's

Sind bestimmte Verhaltens- und Denkweisen angeboren? Dieser Frage geht die Hirnforschung schon seit langem auf den Grund. Der Hirnforscher Paul MacLean brachte mit seinem Drei-Hirne-Modell Licht ins Dunkel. So fand er heraus, dass unser Gehirn aus drei Teilen besteht: dem Stammhirn, Zwischenhirn und Großhirn. Bei jedem Menschen dominieren ein bis zwei dieser Hirnareale, wodurch sich bestimmte Verhaltensweisen ableiten lassen.

So sind stammhirndominante Menschen überwiegend geselliger, kontaktfreudiger und empathischer Natur.

Sie zeichnen sich durch ihre offene, redselige und körperbetonte Gesprächsweise aus.

Menschen, bei denen das Zwischenhirn besonders aktiv ist, gehören eher zu den impulsiven und spontanen Zeitgenossen. Ihre Gesprächsweise ist eher lebhaft, sprunghaft und ungeduldig.

Großhirndominante Menschen hingegen erscheinen eher sachlich, nüchtern und zurückhaltend. Sie wägen bei Gesprächen stets ab und argumentieren äußerst faktenlastig.

Vielleicht fragen Sie sich an dieser Stelle, was dies alles mit dem sozialen Lernen zu tun haben soll. Nun, meiner Meinung nach ist es wichtig, dass unsere Kinder bereits frühzeitig erkennen, dass Menschen unterschiedlich sind und nicht an alle die gleichen Erwartungen gestellt werden können. Diese Authentizität gilt es schon früh zu entwickeln, sodass die Kinder optimal auf die Anforderungen der heutigen Zeit vorbereitet sind, ohne sich dabei jedoch selbst aufzugeben.

In dieser Stunde kann natürlich nur ein kleiner Einblick gewährt werden. Zum einen resultiert dies aus Zeitgründen. Zum anderen ist es jedoch auch von enormer Bedeutung, dass die Kinder nicht mit Fakten überfordert werden.

Zu Beginn der Stunde betrachten die Kinder gemeinsam kindgerechtes Bildmaterial, das ihrer Lebenswirklichkeit entspringt. In einem weiteren Schritt informieren sie sich anhand eines Arbeitsblattes über die unterschiedlichen Verhaltensweisen, bevor sie abschließend ihr neues Wissen testen.

Kompetenzerwartungen

Die Kinder

- wissen, dass es unterschiedliche Sichtweisen gibt,
- kennen ausgewählte Aspekte des Drei-Hirne-Modells.

Materialliste

- Bildvorlage (S. 11) auf Folie
- Overheadprojektor
- 3 Notizzettel
- Arbeitsblatt (S. 12) für jedes Kind
- Bastelvorlage (S. 13) auf DIN A3 vergrößert
- Schere
- 3 Bogen Pappe DIN A3 (grün, rot, blau)
- Kleber
- 3 Gummibänder
- Locher

Das bereiten Sie vor

Ziehen Sie die Bildvorlage (S. 11) auf Folie. Kopieren Sie das Arbeitsblatt (S. 12) für jedes Kind.

Vergrößern Sie die Bastelvorlage auf DIN A3. Schneiden Sie diese aus und übertragen Sie den Hut auf jedes Stück Pappe. Schneiden Sie die aufgezeichneten Hutvorlagen aus und lochen Sie die Hüte an den Markierungen.

Fädeln Sie jeweils ein Gummiband hindurch.

Tipp: Sie haben keine Zeit zum Basteln? Dann arbeiten Sie in der Abschlussphase alternativ mit grünen, roten und blauen Klebepunkten.

Stundenverlauf

Einstieg

Legen Sie die Folie auf. Decken Sie die drei „sprechenden Kinder“ mithilfe der Notizzettel ab. Schalten Sie den Overheadprojektor erst ein, wenn nur noch das Kind in der Bildmitte zu sehen ist. Fragen Sie:

Was seht ihr auf dem Bild?

Was könnte das Kind in der Mitte denken?

Unterschiedliche Verhaltensweisen

- Ich habe Teile des Bildes abgedeckt. Was könnte darunter zu sehen sein?
- Die Überschrift heißt „Jeder denkt anders“. Was könnte damit gemeint sein?
- Dort, wo ihr nun die schwarzen Flecken seht, sind Kinder abgebildet. Was könnten diese Kinder denken?
- Stellt euch vor, ihr wäret eines dieser Kinder. Was würdet ihr denken?

Decken Sie nun nacheinander die einzelnen Abbildungen auf. Besprechen Sie jedes Bildelement wie folgt:

- Was denkt das Kind?
- Kannst du das verstehen?
- Warum denkt das Kind so?

Arbeitsphase

Teilen Sie den Kindern die Arbeitsblattkopien aus. Geben Sie ihnen ausreichend Zeit, den Text zu lesen und die Aufgaben durchzuführen.

Abschluss/Reflexion

Bilden Sie mit den Kindern einen Sitzkreis. Zeigen Sie ihnen die vorbereiteten Hüte. Erinnern Sie die Jungen und Mädchen an die Charaktere der Kinder auf dem Arbeitsblatt. Fassen Sie noch einmal kurz die Verhaltensweisen zusammen:

- grün = verständnisvoll, höflich, mimik- und gestikbezogen
- rot = ungeduldig, aufbrausend, lebhaft
- blau = zurückhaltend, nüchtern, sachlich

Wählen Sie nun drei Freiwillige aus, die jeweils einen der Hüte aufsetzen. Geben Sie den Kindern nacheinander die unten aufgeführten Situationen vor, in der sie aus der jeweiligen Sichtweise heraus agieren sollen. Wechseln Sie nach jeder dargestellten Situation die Freiwilligen aus, sodass möglichst viele Kinder einmal einen Denkweisen-Hut tragen dürfen.

Auf dem Pausenhof

Gabriel (grün), Jonas (rot) und Mia (blau) wollen in der Pause die neuen Sammelkarten tauschen. Mia hat eine besonders seltene Karte. Jonas muss sie unbedingt haben. Das artet bald in Streit aus. Gabriel versucht, zwischen den beiden zu vermitteln.

Die Klassenarbeit

Gabriel (grün), Jonas (rot) und Mia (blau) bekommen ihre Mathearbeiten zurück. Jonas hat eine Vier und ist außer sich vor Wut. Auch Mia ist mit ihrer Note nicht zufrieden. Gabriel hat eine Eins. Darüber kann er sich jedoch nicht so recht freuen, da er es so schlimm findet, dass seine Freunde so leiden. Er versucht, die beiden zu trösten.

Klamotten

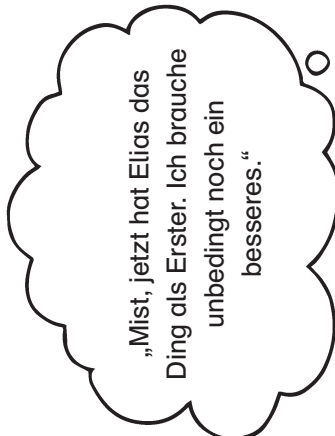
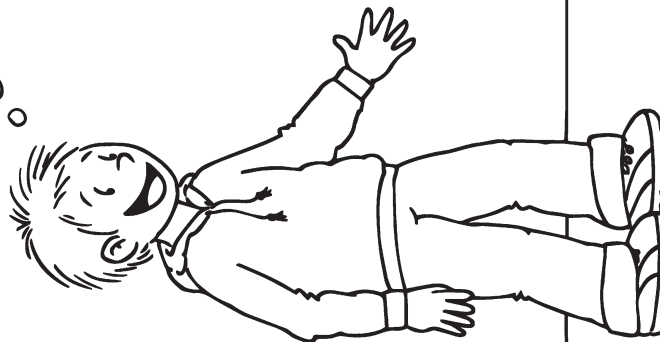
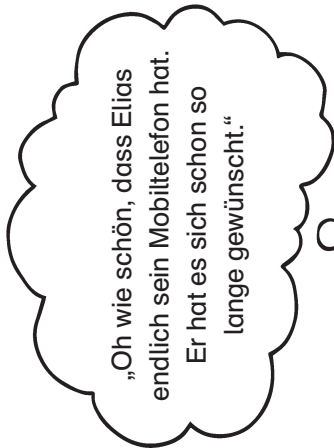
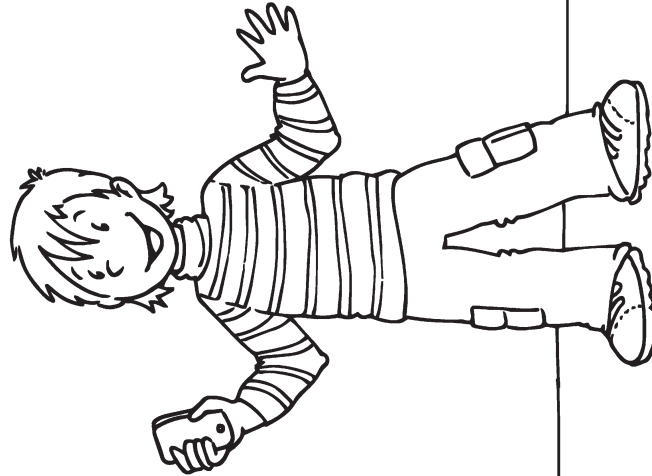
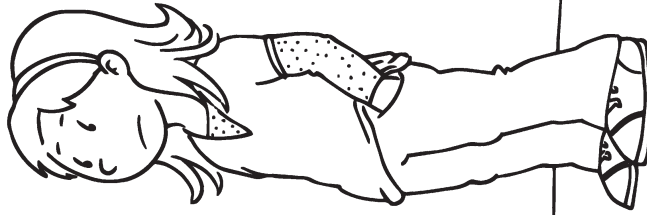
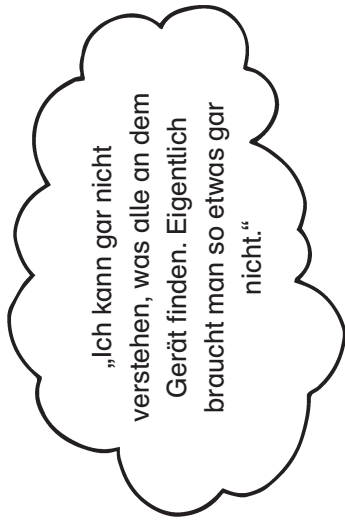
Jonas (rot) hat neue Schuhe. Ihm ist es sehr wichtig, dass seine Kleidung und Schuhe möglichst teuer sind. Auch Mia (blau) hat neue Schuhe. Allerdings sind es keine Markenschuhe. Das ist ihr auch herzlich egal. Ihr ist es wichtiger, dass die Schuhe bequem sind. Gabriel (grün) weiß nicht, welcher Meinung er sich anschließen soll. Die drei Freunde diskutieren angeregt.

Besprechen Sie die kurzen Rollenspiele anhand der folgenden Fragen:

- Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr den Hut aufhattet?
- War es schwer für euch, aus einer anderen Sichtweise heraus zu sprechen?
- Woran lag das?

Machen Sie den Kindern abschließend noch einmal deutlich, dass die vorgestellten Verhaltensweisen stets angeboren sind und zu den Menschen dazugehören.

Jeder denkt anders



Drei unterschiedliche Freunde



Gabriel, Jonas und Mia kennst du ja schon. Die drei Freunde sind ganz unterschiedlich. Gabriel kann sich gut in andere Menschen hineinversetzen. Meist weiß er genau, was sie brauchen. Für seine Freunde hat er immer ein offenes Ohr. Sie finden es toll, dass Gabriel so gut zuhören kann und immer freundlich ist. Beim Sprechen nutzt er auch seine Hände und Arme.

Jonas ist ganz anders. Er achtet eher darauf, dass es ihm selbst gut geht. Das macht er nicht aus böser Absicht. Jonas ist es schon sehr wichtig, was andere über ihn denken. Er ist es allerdings auch gewohnt, im Mittelpunkt zu stehen. Deshalb kann es für andere auch schon einmal sehr

verletzend werden, wenn er nur über sich redet. Außerdem ist er ziemlich ungeduldig und aufbrausend, wenn andere nicht auf den Punkt kommen und drum herum reden. Wenn ihn ein Thema interessiert, dann spricht er ganz begeistert darüber. Mia ist ziemlich schüchtern und zurückhaltend. Ihre Freunde haben manchmal das Gefühl, dass sie sich an Gesprächen gar nicht beteiligt. Das liegt aber eher daran, dass Mia erst in Ruhe nachdenken muss. Wenn sie dann etwas sagt, hat sie meistens gute Argumente. Es fällt ihr allerdings ziemlich schwer, über Gefühle zu sprechen. Deshalb wirkt sie bei Gesprächen eher ein bisschen steif.

1. Wie verhalten sich Gabriel, Jonas und Mia in Gesprächen? Unterstreiche im Text. Nutze folgende Farben:

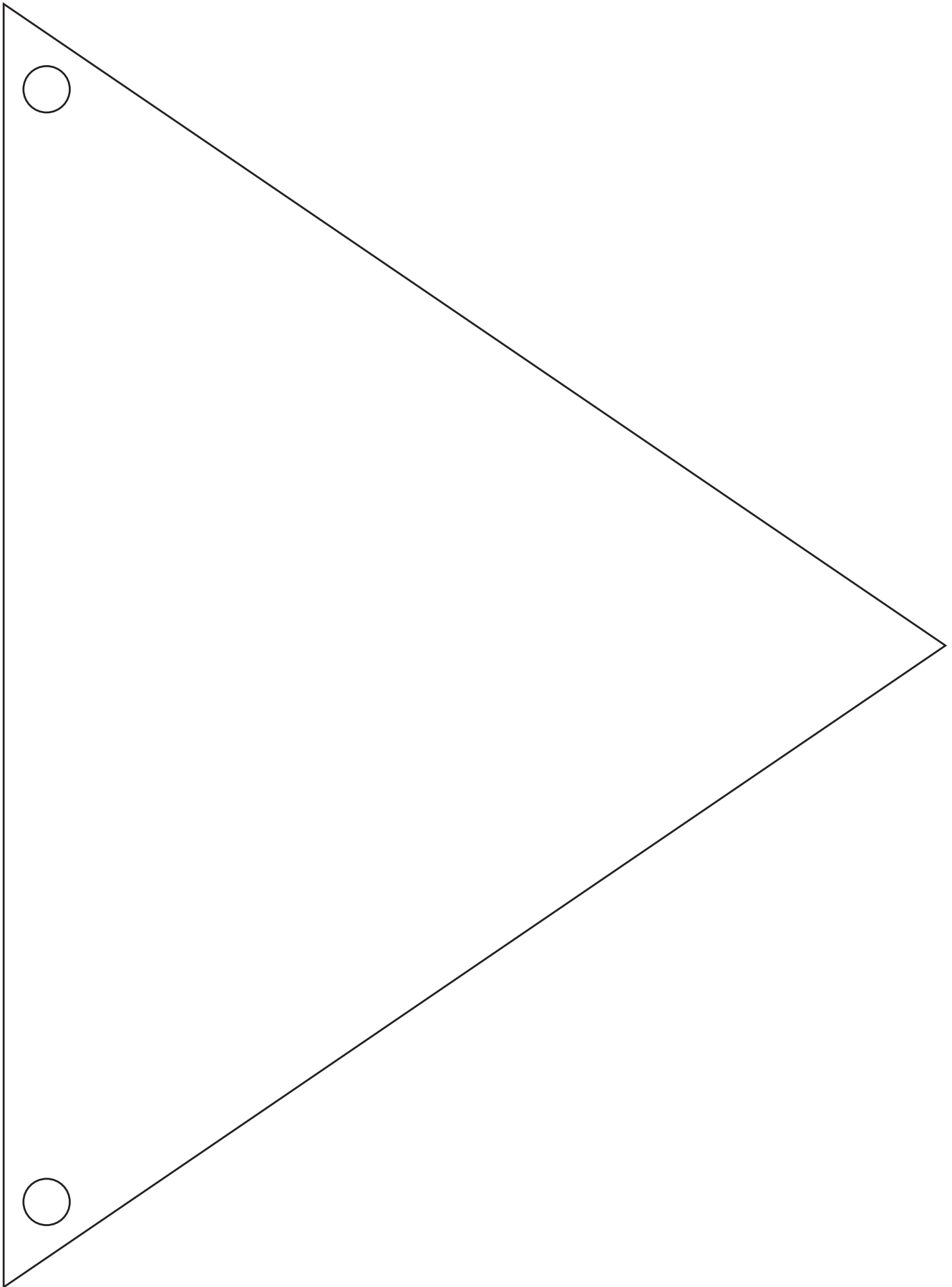
Gabriel = grün

Jonas = rot

Mia = blau

2. Vergleiche deine Ergebnisse mit deinem Sitznachbarn.

Sichtweisen-Hut





3. Stress beginnt im Kopf

Darum geht's

Studien zufolge leidet jedes dritte (!) Grundschulkind unter akutem Stress. Ich persönlich finde diese Zahl mehr als alarmierend – zumal es sich bei allen Studien stets nur um Hochrechnungen handelt und die Dunkelziffer meist noch viel höher liegt. Die folgende Stunde möchte Ihnen dabei helfen, den Kindern sowohl äußere als auch innere Stressfaktoren bewusst zu machen. Dabei erleben die Kinder Stress hautnah, setzen sich mit äußeren Stressfaktoren auseinander und erfahren anhand eines Textes, dass Stress maßgeblich von inneren Faktoren abhängt.

Kompetenzerwartungen

Die Kinder

- wissen, wie sich Stress „anfühlt“,
- erkennen Stressfaktoren,
- wissen, dass Stress maßgeblich auf der inneren Einstellung basiert.

Materialliste

- Bildpuzzle (S. 15)
- Schere
- Arbeitsblatt (S. 16) für jedes Kind

Das bereiten Sie vor

Vergößern Sie das Bildpuzzle auf DIN A3. Schneiden Sie die Puzzleteile aus und mischen Sie diese gut durch. Kopieren Sie das Arbeitsblatt (S. 16) für jedes Kind.

Stundenverlauf

Einstieg

Teilen Sie jedem Kind ein Puzzleteil aus. Wenn Ihre Klasse weniger als 25 Kinder umfasst, teilen Sie einigen Kindern ein zweites Puzzleteil aus. Lassen Sie bei mehr als 25 Kindern zwei Puzzle legen. Schaffen Sie im vorderen Teil des Klassenzimmers etwas Raum, damit dort alle Kinder Platz finden. Die Jungen und Mädchen sollen nun

eigenständig (!) das Puzzle zusammensetzen. Ihre Aufgabe besteht darin, die Kinder dabei möglichst viel zu hetzen. Das mag Ihnen vielleicht auf den ersten Blick etwas widerstreben, ist jedoch von großer Bedeutung, da es in dieser Stunde ja um das Thema „Stress“ geht und die Kinder auf die Thematik eingestimmt werden. Gehen Sie als „Stressor“ ruhig äußerst provokant vor:

- Na, los! Beeilt euch!*
- Seid ihr heute langsam.*
- Wir haben eh nicht viel Zeit und ihr stellt euch so an!*
- Das ist doch keine schwere Aufgabe. Woran hängt es denn jetzt schon wieder?*
- Das kann man doch in zwei Minuten erledigen und ihr braucht jetzt schon so lange!*

Bilden Sie anschließend einen Sitzkreis um das entstandene Puzzle. Geben Sie den Kindern zunächst etwas Zeit, das Bild in Ruhe zu betrachten, bevor Sie den Einstieg gemeinsam reflektieren:

- Ist es euch schwer gefallen, das Puzzle zusammenzusetzen?*
- Ich habe euch ja die ganze Zeit ziemlich unter Druck gesetzt. Wie habt ihr euch dabei gefühlt?*
- Schaut euch einmal das Bild an. Was seht ihr darauf?*
- Was hat dieses Bild damit zu tun, wie ich eben mit euch umgegangen bin?*
- Ihr hattet eben Stress. Das ist etwas sehr Unangenehmes. Ihr habt bestimmt schon öfter Stress gehabt. Wie fühlt sich das an? (man fühlt sich gehetzt, steht unter Druck, das Herz schlägt schnell, psychosomatische Beschwerden: Schwindel, Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen etc.)*

Arbeitsphase

Zurück am Platz, erhalten die Kinder das Arbeitsblatt. Geben Sie ihnen zur Beantwortung der Fragen ausreichend Zeit.

Abschluss/Reflexion

Vergleichen Sie die Ergebnisse gemeinsam im Plenum. Achten Sie dabei besonderes auf Aufgabe 4.

Stresssituationen

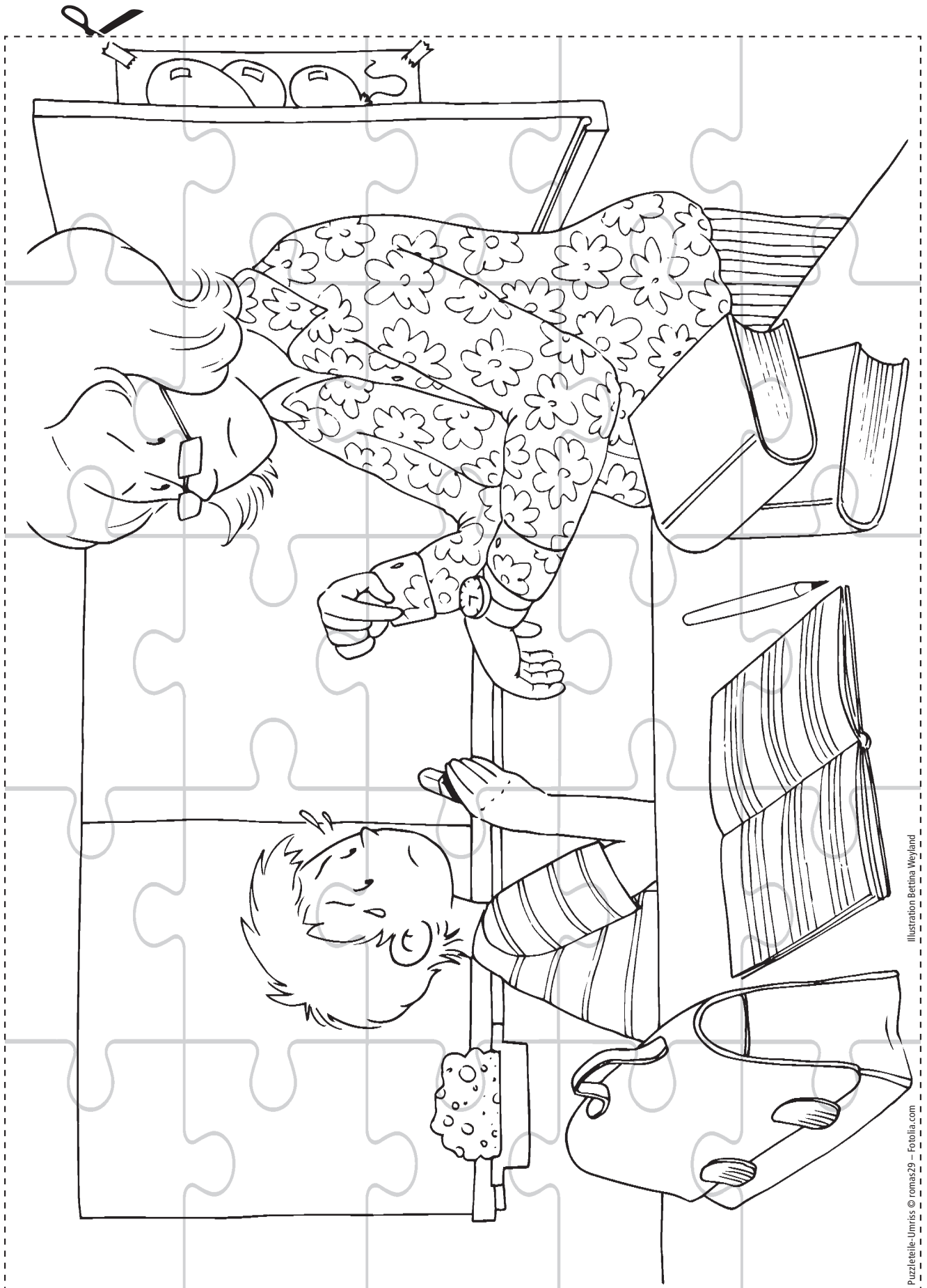


Illustration Bettina Weyland

Puzzleteile-Umriss © romas29 - Fotolia.com

Der Stress beginnt in dir



„Wenn ich eine schlechte Note bekomme, finde ich das schrecklich. Ich setze mich immer vor jeder Klassenarbeit unter Druck, weil ich Angst davor habe, eine schlechte Note zu bekommen. Das macht mir Stress.“



„Ich habe Stress, wenn ich mich in einer neuen Umgebung zurechtfinden muss. Ich finde es schlimm, wenn ich nicht weiß, wo ich hin gehen muss.“

1. Wann hast du Stress? Zähle auf.

Manchmal musst du ziemlich viele Sachen erledigen. Vielleicht hetzt dich jemand sogar dabei. Das macht dir wahrscheinlich ganz schön viel Stress. Vielleicht bereitet dir, wie auch bei Sophia, der Gedanke an schlechte Noten Stress. Doch wusstest du, dass Stress eigentlich in dir selbst ausgelöst wird? Es sind nicht unbedingt die Einflüsse von außen, die dir Stress machen. Es ist vielmehr deine Einstellung dazu. Klar ist es schon stressig, wenn du viel erledigen musst. Aber es kommt immer darauf an, wie du in Gedanken damit umgehst. Stress entsteht eigentlich durch das, was du denkst. Es sind deine eigenen Gedanken, deine innere Einstellung, deine Erwartungen und der Anspruch an dich selbst, die dir den Stress machen.

2. Wodurch entsteht Stress? Unterstreiche im Text.

3. „Ich schaffe das, wenn ich eines nach dem anderen erledige.“
Das ist ein Satz, der sehr beruhigend sein kann. Welche Gedanken und welche Einstellung würden dir helfen, Stress gar nicht erst entstehen zu lassen?

4.

Stress bewältigen

Darum geht's

Dass immer mehr Kinder chronischem Stress ausgesetzt sind, habe ich Ihnen ja bereits auf den vorhergehenden Seiten aufgezeigt. Umso wichtiger ist es meiner Meinung nach, dass wir unseren Kindern auch entsprechende Bewältigungsstrategien an die Hand geben, wenn wir ihnen das Leid des Stresses schon nicht ersparen können. In der folgenden Unterrichtsstunde lernen die Jungen und Mädchen in Form eines Gruppenpuzzles vier ausgewählte Methoden kennen, sodass jeder eine geeignete Methode für sich finden kann.

Kompetenzerwartungen

Die Kinder

- wissen, dass Stress Gegenmaßnahmen erfordert,
- kennen ausgewählte Bewältigungsstrategien,
- kennen die Jigsaw-Methode (Gruppenpuzzle).

Materialliste

- Arbeitsblatt (S. 18) für jedes Kind
- Informationstexte (S. 19–22) für jede 4er-Gruppe
- 1 vorbereiteter Schreibgesprächs-Notizzettel für jede 4er-Gruppe

Das bereiten Sie vor

Kopieren Sie die Gruppenpuzzleanleitung (S. 18) für jedes Kind. Kopieren Sie die Gruppenpuzzle-Texte „Gefühlstrennung“, „Stress-Notfallprogramm“, „Stressfilm“ und „Stress vorbeugen“ (S. 19–22) für jede 4er-Gruppe jeweils einmal. Notieren Sie auf einem Blatt Papier die folgende Frage:

„Was machst du, wenn du Stress hast?“ Kopieren Sie dieses Blatt für jede 4er-Gruppe.

Stellen Sie die Stühle und Tische zu 4er-Gruppentischen zusammen. Ist dies aufgrund der Klassenstärke nicht realisierbar, so können Sie auch zusätzlich einige 5er-Gruppentische bereitstellen.

Stundenverlauf**Einstieg**

Teilen Sie die Kinder in 4er-Gruppen ein. Händigen Sie jeder Gruppe eine Kopie des Schreibgesprächs-Notizzettels aus. Darauf führt nun jede Gruppe maximal fünf Minuten lang ein stummes Schreibgespräch, bei dem jedes Gruppenmitglied mit einer anderen Farbe auf die oben gestellte Frage antwortet. Weisen Sie die Kinder auch darauf hin, dass sie während des Schreibgesprächs auch Bezug auf die vorhergegangenen schriftlichen Äußerungen ihrer Gruppenmitglieder nehmen dürfen.

Arbeitsphase

Teilen Sie den Gruppen jeweils eine Kopie der Informationstexte (S. 19–22) aus. Darüber hinaus erhält jedes Kind eine Gruppenpuzzleanleitung. Gehen Sie diese zunächst gemeinsam durch und klären Sie eventuelle Fragen Ihrer Schüler, sofern diese mit der Methode noch nicht vertraut sein sollten. Legen Sie gemeinsam ein Zeichen fest, mit dem Sie die einzelnen Arbeitsphasen (Stammgruppenarbeit, Expertenrunde, Stammgruppenarbeit) einläuten. Dies ist besonders wichtig, damit alle Gruppen während der Arbeitsphase ihr Gruppenpuzzle beenden können.

Abschluss/Reflexion

Besprechen Sie abschließend die aus dem Gruppenpuzzle resultierenden Informationen:

- Welche der vorgestellten Methoden gefällt euch am besten?
- Woran liegt das?
- Könntet ihr euch vorstellen, diese Methode künftig auch anzuwenden?
- Warum?
- Ganz zu Beginn der Stunde habt ihr euch über eure eigene Vorgehensweise in Stresssituationen unterhalten. Wie denkt ihr nun darüber?

Soziales Lernen – heißt Lernen fürs ganze Leben!

Diese 30 Stundenvorschläge sind leicht umzusetzen und hinterlassen einen bleibenden Eindruck.

Klassen- und Vertretungslehrer finden hier:

- einfach umsetzbare Stundenvorschläge
- motivierende Stunden zum Nachdenken, Einfühlen und Zusammenwachsen
- ausführliche Lehrerinfos zur Durchführung
- alle nötigen Arbeitsblätter, Bildvorlagen, Spielpläne etc.
- Angebote zu allen wichtigen Themen des sozialen Miteinanders

Kritik üben
und aushalten

eine Klasse
sein

Kompromisse
schließen

ehrlich
sein

Empathie
entwickeln



9 783834 627216

www.verlagruhr.de

Für die Klassen 3–4

 Verlag an der Ruhr