

Freundschaften finden und halten

Ganz normaler Alltag im Klassenraum oder auf dem Schulhof: Kinder und Jugendliche ärgern sich über absichtliches Anrennen, Schubsen, Pieksen, Kitzeln, Wegnehmen von Stiften oder leichtes Schlagen. In den Pausen sind typische Ärgernisse das Festgehaltenwerden beim Spielen, Ziehen an Jacken oder Armen sowie verbale Beleidigungen. Oft reagieren Kinder in der Folge aufgeregt oder bockig, einige verbreiten auch bei anderen Kindern Ärger, schlechte Laune, Angst oder Ablehnung. Für den nachfolgenden Unterricht bedeutet das häufig, dass sich die Lernatmosphäre, Konzentration und Bereitschaft für gute Teamarbeit verschlechtern. Davon betroffen sind dann auch an der eigentlichen Auseinandersetzung unbeteiligte Kinder. Eine unschöne Situation für alle.

Das vorliegende Unterrichtsmaterial fördert die Kinder in ihrer Teamfähigkeit und Selbstbehauptung. Das Training bestärkt Schülerinnen und Schüler in prosozialem Verhalten und in sinnvollem Konfliktverhalten – in mutigen, angemessenen Körperreaktionen bei Belästigen, Schubsen, Festhalten oder Beleidigen im Klassenraum, auf dem Schulhof und Schulweg – und auch auf dem Spielplatz.

Die körperliche und geistig-seelische Gesunderhaltung von Schülerinnen und Schülern sowie aller am Bildungsprozess Beteiligten ist ein wichtiges Ziel der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. Sie wird diesem Anliegen auch dadurch gerecht, dass sie soziale Bildungs- und Gesundheitskonzepte von Schulen unterstützt. Dies fördert ein gutes Miteinander und ein positives Schulklima.



Siehe auch Unterrichtsmaterialien „Klassenrat“, www.dguv-lug.de/, webcode: lug1036905

Das hier vorgestellte Sozialtraining ist eine Kurzform des „Gewaltfrei Lernen“-Trainings, das schon an vielen (Grund-)Schulen durchgeführt wurde. Es kann mit Kindern aller Klassen der Primarstufe (und darüber hinaus) umgesetzt werden. Es lässt sich im Sportunterricht üben, eignet sich aber auch für die Fächer Sachunterricht und Religion/Ethik. Klassenleitungen können Teile des Trainings sehr gut mit dem Klassenrat verbinden oder in Kombination mit Regelerinnerungen beziehungsweise Streitschlichtungen im Stuhlkreis einsetzen (siehe auch Unterrichtsmaterialien „Klassenrat“).

Eine gelegentliche Wiederholung der Übungen und Gespräche über einige Wochen bestärkt das Erinnern im Streitfall, die wachsende Impulskontrolle und das Anwenden der vereinbarten Strategien. Wiederholen Sie die Übungen dieser Unterrichtseinheit gern nach einem Monat noch einmal. Beim zweiten Mal werden die Kinder sich noch aktiver einbringen und bewegen als beim ersten Mal – wie beim Training einer Sportart.

Das Sozialtraining ist für eine Dauer von mindestens einer Doppelstunde ausgelegt. Einer ruhigen Einführung folgt das eigentliche Training, das eine gute Stunde Zeit in Anspruch nimmt. Im Anschluss an eine kurze Feedbackrunde können Sie mit der Klasse noch etwas basteln. Für das Training gehen Sie mit den Kindern am besten in die Turnhalle oder Aula oder räumen Sie den Klassenraum mittig frei, sodass genug Platz zur Verfügung steht.

Einstieg

Formulieren Sie einen positiven, freundlichen Einstieg in das Thema „Streit“, das ja eher negativ wahrgenommen wird. Vielleicht so:

„Ich möchte euch heute helfen, mehr Freundinnen und Freunde zu finden! Und ich möchte euch helfen, im Freundeskreis auch mal die eigene Meinung zu sagen. Streiten unter Menschen ist nicht unbedingt schlimm, denn es ist normal, wenn sie verschiedene Wünsche haben. Aber es ist wichtig, Konflikte fair zu lösen! Also so, dass wir die Wünsche oder auch die Gefühle von beiden Streitenden berücksichtigen.“

Sammeln Sie im Sitzkreis mit den Kindern bereits erlebte Situationen, die unter das Stichwort „körperliche Schikanen“ fallen wie Kitzeln, Haare-Anfassen, Schubsen oder absichtliches Anrempeln, Hauen oder Kneifen, Sachen-Wegnehmen. Haben Sie keine Angst davor, eine zu negative Grundstimmung zu schaffen. Kinder schätzen es, wenn Erwachsene sich dafür Zeit nehmen, über ihren erlebten Ärger zu sprechen, ihre „wilden Gefühle“ ernst nehmen und sie unterstützen wollen, geschickter zu streiten.

Lassen Sie die Kinder nach dieser ersten Auflistung von Ärgernissen nun Wünsche und Ziele zum „besseren Streiten“ nennen oder in Stillarbeit alleine oder in Zweiergruppen aufschreiben, die dann anschließend im Plenum vorgestellt werden. Typische Antworten sind: „Ich möchte weniger Streit!“, „Ich möchte nicht mehr geschubst werden!“, „Keiner soll mehr schlagen!“

Welches Ziel stellen Sie selbst in den Raum? Es könnte lauten: „Unser Ziel ist es, dass wir beim Streiten unsere Meinung und Wünsche mutig aussprechen, aber auch dem anderen Kind zuhören – und dann zusammen eine faire Lösung suchen.“



Arbeitsblatt 1

Was ist den Kindern an Freundschaft wichtig? Was verbinden sie damit? Das Arbeitsblatt 1 „Tipps für Freundschaft“ lädt dazu ein, sich darüber Gedanken zu machen. Sie können es an dieser Stelle ausfüllen lassen oder auch als Hausaufgabe aufgeben, sofern die Lerngruppe in Lesen und Schreiben bereits geübt ist.

Nun wird es aktiv! Um direkt an den Alltag der Kinder anzuknüpfen, können Sie mit ihnen zwischen den praktischen Übungen ähnliche, vor Kurzem erlebte Konflikte Revue passieren lassen. Überlegen Sie gemeinsam, ob eine der Reaktionen, die die Kinder nun kennengelernt haben, sinnvoll wäre und welche das sein könnte. So erlernen die Kinder an echten Beispielen empfehlenswerte Verhaltensweisen für zukünftige ähnliche Vorkommnisse in der Schule und in der Freizeit.

Verlauf

Übung 1: Stopp – zeigen und sagen

Bilden Sie mit den Kindern einen großen Stehkreis. Gemeinsam überlegen sich alle gute Sätze der Abwehr für die zu Beginn von den Kindern erwähnten ärgerlichen Situationen. Diese sprechen Sie mit „bärenstarker“ Stimme vor. Dazu machen Sie eine Abwehrbewegung, die Stopp-Hand. Die Stopp-Hand wird jedes Mal rechts oder links senkrecht vor den Bauch hochgehalten, die Finger sind gespreizt wie ein Stern! Die Kinder folgen Ihrem Beispiel, sprechen die Sätze nach und üben, die Stopp-Hand zu zeigen.



Stopp heißt
Stopp!

Beispiele:

„Stopp, Paul, stoß mich nicht!“

„Stopp, Anna, fass mir nicht mehr an die Haare! Ich mag das nicht!“

„Nein, Dennis, pieks mich nicht dauernd!“

„Stopp, Yussuf, so spiel ich nicht mehr mit!“

„Hör auf Lisa, ich möchte nicht gestreichelt werden!“



Schaubild 1

Die Stopp-Hand ist ein wichtiges Element des Trainings. Sie können das Schaubild 1 „Stopp heißt Stopp!“ ausdrucken und im Klassenraum aufhängen – oder den Kindern als „Erinnerung“ austeilen. Schön ist es auch, bei passender Gelegenheit ein Stopp-Hände-Plakat mit allen Kindern zu gestalten (siehe dazu Bastelvorschlag auf Seite 6).

2. Übung: Stopp-Sagen gegen Festhalten

Zeigen Sie den Schülerinnen und Schülern mit einem Partner oder einer Partnerin, wie Sie bei einem unerwünschten Festhalten am Handgelenk (z. B. beim Fangenspielen) reagieren würden, und lassen Sie dies die Kinder dann paarweise nachspielen.

Stopp-Hand heben und sagen: „Stopp! Lass mich los, du tust mir weh!“ Dann die Hand mit Schwung in Richtung des eigenen Daumens herausziehen und aufrecht rückwärts weggehen. Nach einer Übungsphase stellen Sie offene Fragen wie „Wann kann das gut klappen?“, „Können dies auch Mädchen bei einem starken Jungen schaffen? – Wie denn?“. Der Dialog mit den Kindern schafft einen wertvollen Bezug zum Schulalltag der Kinder. Sie verknüpfen die Übungen der Trainingsstunden mit bereits gemachten Erlebnissen. Für das spätere Erinnern in neuen Konflikten ist dies ein wichtiger Schritt.



Schaubild 2

3. Übung: Partnerspiel – Buchstaben mit zwei Körpern bauen

Zeigen Sie als Einstieg in diese Übung das Schaubild 2 „Buchstaben bauen“. Danach demonstrieren Sie den Schülerinnen und Schülern mit einem neuen Partner oder Partnerin, wie der Buchstabe D, M, T oder U mit zwei Körpern unterschiedlich gebaut werden kann: mal mit dem ganzen Körper, fast akrobatisch, oder ganz einfach im Sitzen, Liegen oder Stehen. Vielleicht auch mal nur mit den Beinen und Rücken oder nur mit Fingern oder Armen. Betonen Sie zwei soziale Ziele: Wir fassen andere Kinder behutsam an, sehen in ihren Augen, ob sie gut gelaunt sind, oder sagen „STOPP“. Die Kinder dürfen beim Bauen abwechselnd bestimmen und ihre Bau-Ideen einbringen.

Nach einem Partnerwechsel lassen Sie die Kinder Buchstaben nachbauen, die Sie ihnen zurufen. Sie können nach jedem Buchstaben zum Partnerwechsel auffordern. Nach einer Weile rufen Sie die Kinder wieder zusammen und diskutieren gemeinsam über die Fragen: Wer darf in einer Zweiergruppe bestimmen, wie der Buchstabe gebaut wird? Warum? Was wäre fair für Freundschaften und Teamwork?

4. Übung gegen ungewolltes Umarmen oder Anfassen

Für die Demonstration dieser Übung muss Ihnen ein großes Kind oder eine erwachsene Person assistieren. Ihr Partner oder Ihre Partnerin legt Ihnen von vorne die Hände auf die Schultern. Sie entwinden sich rückwärtsgehend und sprechen Ihr Gegenüber an, ihm aufrecht direkt in die Augen sehend. Dazu legen Sie Ihre Hände von oben auf seine Handgelenke, drücken diese beim Rückwärtsgehen herunter, stellen sich selbstbewusst mit Stopp-Hand aufrecht vor ihn und sprechen mit gelassener Stimme: „Stopp, NAME, das mag ich nicht!“ oder mit dem passenden Verb genauer formulierend: „Stopp, NAME, halt mich nicht fest!“. Lassen Sie die Kinder anschließend überlegen: Bei welchen Arten von Anfassen oder Umarmen können die Kinder sich auf diese Weise entwinden? Was können Kinder in einer ähnlichen Situation im Sitzen während des Unterrichts tun? Sie üben danach, was sie zum Beispiel tun können, wenn sie im Unterricht sitzen und ein anderes Kind sie piekst oder anders piesackt: etwas mit dem Stuhl abrücken, dem anderen Kind in die Augen sehen und es direkt darauf ansprechen.

5. Übung: Faire Entschuldigungen und Wiedergutmachungen

Besprechen Sie mit den Kindern im Steh- oder Sitzkreis, wie sie bei wiederholtem Ärger mit anderen Schulkameradinnen und -kameraden die Erwachsenen (z. B. Lehrkräfte, Betreuungspersonal) zu Hilfe holen können. Den Kindern fällt hierzu eine Menge ein, bestimmt aber: hinlaufen, rufen, jemanden schicken. Erklären Sie den Kindern, dass Hilfe holen kein Petzen ist. Empfehlung: Sprechen Sie selbst im Schulalltag nicht vor Kindern von „petzen“, sonst gebrauchen diese das Wort immer öfter negativ konnotiert und bezeichnen sich gegenseitig abwertend als Petze, wenn ein Kind für sich oder andere Kinder bei einer Aufsicht Hilfe holen möchte.

Die Klasse überlegt, wie beim Auflösen des Streitfalls ehrliche Entschuldigungen ausgesprochen werden können. Zeigen Sie, wie sie sich mit Händedruck und Blick in die Augen aufrichtig entschuldigen können. Die Kinder lernen: Zu einer ernst gemeinten Entschuldigung gehört es, das Gegenüber anzuschauen und einen „richtigen“ Satz zu sagen, nicht nur ein flüchtiges „T’schuldigung!“.

6. Gespräch im Sitzkreis: Wiedergutmachungen gleichen Ärger aus

Bei größeren Spannungen kann eine Wiedergutmachung zu einem positiven Ausgleich des Ärgers führen, sodass man ihn einander nicht mehr nachträgt. Lassen Sie die Kinder überlegen, wie genau Ärger und Streit beigelegt und aus der Welt geschafft werden könnten. Wie könnte eine Wiedergutmachung aussehen, die dem geärgerten Kind angeboten wird? Vorschläge für Wiedergutmachungen in der Schulhofpause sind zum Beispiel: Mit dem anderen Kind spielen, was es spielen will, Wettlauf machen, Haare flechten, Torschüsse üben, Springseil abgeben, ... Wiedergutmachungen außerhalb der Pause sind beispielsweise: Dienst übernehmen (z. B. den Tafeldienst), Buntstifte spitzen, Ranzen zur Betreuung tragen, eigenen tollen Radiergummi/Stift ausleihen.

Lassen Sie die Kinder die Ideen frei sammeln oder – je nach Klassenstufe und Schreibkompetenz – auf vorbereitete gelbe „Sonnenstrahlen“ notieren. Daraus kann dann eine „Wiedergutmachungssonne“ gebastelt werden (siehe Bastelvorschlag unten).

7. Gruppenspiel: Sonne und Sterne mit vielen Körpern bauen

Wenn Sie eine größere Gruppe aktivieren und zur Kooperation bewegen wollen, ist diese Übung gut geeignet. Demonstrieren Sie den Schülerinnen und Schülern in Anlehnung an die Übung 3 (siehe oben), wie sie mit drei, vier oder fünf anderen Kindern Sonnen und Sterne mit ihren Körpern „bauen“ können – im Sitzen, Knien, Rückbeugen und so weiter. Die Kinder gestalten auf Ihren Zuruf in wechselnden Teamgrößen Sterne und Sonnen mit ihren Körpern, zum Beispiel rufen Sie: „Zu fünft einen Stern!“ oder: „Zu sechst eine Sonne!“ Betonen Sie das soziale Ziel der Übung: Die Kinder bauen die Sterne mit immer neuen Partnerinnen und Partnern. Jedes Kind spielt mit jedem. Keins darf weggeschickt werden, damit es nicht traurig oder sauer wird. Wenn in einer Gruppe zu viele Kinder sind, dann gehen die Überzähligen freiwillig zu einer anderen.

Diese Gruppendarstellungen sind schöne Motive für Fotos und ähneln der Wiedergutmachungssonne, die Sie später basteln lassen können.



Foto: Sibylle Wanders

Ein schönes Fotomotiv: die Wiedergutmachungssonne.



Schaubild 3

8. Kinder helfen Kindern – ohne den Streit zu verschlimmern

Als Einstimmung für diese Übung können Sie Schaubild 3 „So kannst du anderen Kindern helfen, ohne den Streit zu verschlimmern“ zeigen. Verdeutlichen Sie den Kindern in einem Rollenspiel, wie das Einschreiten in einem Streit alltagsnah gut gelingen kann. Dazu weisen Sie zwei oder drei Kinder ein: Sie sollen sich – wie Fußballspieler beim Freistoß aufs Tor – wie eine Mauer neben das betroffene Kind stellen und zum „Angreifer“ sagen: „Lass ihn (sie) doch in Ruhe, er (sie) ist nett. Er (sie) ist in meiner Klasse. Wir nehmen ihn (sie) mit!“ Zeigen Sie der Klasse dieses beruhigende Einschreiten zweimal und lassen Sie dann die Kinder zu viert dieses Rollenspiel nachspielen. Sie lernen dabei, dass es nicht schwierig sein muss, bei Schikanen gegen Schulkameradinnen oder Schulkameraden zu zweit oder dritt die Situation zu beruhigen.



Rollenspiel mit Kärtchen

Bereiten Sie dafür Rollenkartchen vor: „Verteidiger“, „Angreifer“, „Opfer“ – und eine Vielzahl an Kärtchen für die „Beobachter“ (Sie können je nach Lesekompetenz auch mit Symbolen arbeiten: Verteidiger etwa bekommen ein fröhliches Emoji, Angreifer ein wütendes Emoji, Opfer ein trauriges Emoji und Beobachter ein Auge). Die Kinder ziehen die Kärtchen und müssen die Rolle dann spielen. Die Beobachter schauen aufmerksam zu und sagen anschließend, wie sie das Spiel empfunden haben. Natürlich können auch alle nebeneinander die Szene nachspielen, dann lassen Sie die Kärtchen für Beobachter weg und erhöhen entsprechend die Anzahl der anderen Kärtchen.

Ende

Kommen Sie zum Ende der Trainingsphase noch einmal im Sitzkreis zusammen. Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler:

„Habt ihr nun neue Ideen, wie wir mehr Freundinnen und Freunde finden?“

„Was machen wir am besten, wenn wir Ärger spüren?“

„Wie gehen wir weg von Kindern, die uns kneifen oder anstoßen?“

Sie können die Antworten auf Karten sammeln und sich die Übungen erneut vorführen lassen.

Am Ende der Übungs- und Gesprächsphase zu einem Thema können Sie mit zusammenfassenden Sätzen die Motivation der Kinder und das Erinnern an die neuen Alltagsstrategien unterstützen. Sie könnten zum Beispiel sagen: „Was meint ihr, wie verblüfft jemand ist, der einen anderen festhält, wenn der sich befreit, ihm in die Augen guckt und sagt, was ihn stört. Und dann weggeht. Wie komisch der sich dann fühlt und wie stark und mutig der andere.“ Als Abschluss – und wenn Sie wieder etwas Ruhe in die Gruppe bringen möchten, bietet es sich an, die Wiedergutmachungssonne oder ein Stopp-Hände-Plakat zu basteln. Wenn Sie diese im Klassenraum – oder auch in einem Schulflur – aufhängen, ruft das die Inhalte des Sozialtrainings immer wieder in Erinnerung.

Das könnte Sie auch interessieren

Zum Thema passen folgende Unterrichtsmaterialien:

Ringeln und kämpfen können (Primar) www.dguv-lug.de/ Webcode: lug1001041

Wir verstehen uns (Primar) www.dguv-lug.de/ Webcode: lug1101449

Gemeinsam lernen (Primar) www.dguv-lug.de/ Webcode: lug1001340

Ich und wir (Primar) www.dguv-lug.de/ Webcode: lug985773

Echt stark! (Primar) www.dguv-lug.de/ Webcode: lug1026182

Klassenrat (Primar) www.dguv-lug.de/ Webcode: lug1036905

