

Mutig sein – Nein sagen

Die gezielte Stärkung der Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen verringert das Risiko für Faktoren, die eine spätere Abhängigkeitserkrankung begünstigen können. Je früher die Förderung von Lebenskompetenzen im Kindesalter ansetzt, umso wirkungsvoller ist sie. Kinder sollen darin unterstützt werden, zu lebensbejahenden, selbstbewussten und psychisch-emotional stabilen Persönlichkeiten heranzuwachsen. Wer sich seiner Schwächen und Stärken bewusst ist, dem fällt es leichter, in schwierigen Situationen den eigenen Fähigkeiten zu vertrauen, die Meinung zu äußern und zu vertreten. Das Selbstwertgefühl zu stärken, unterstützt Kinder darin, Selbstzweifel zu zerstreuen und die Frage der Zugehörigkeit zu einer Gruppe und was andere über einen denken, zu relativieren.

Kinder sollen lernen, Probleme und belastende Lebenssituationen anders zu bewältigen als mit Suchtmitteln und Drogen und in die Lage versetzt werden, Nein zu sagen, wenn Verführungen lauern. Auch vor dem Hintergrund der Prävention vor Missbrauch ist es wichtig, dass Kinder lernen, Nein zu sagen, wenn für sie eine persönliche Grenze überschritten wird.

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. Die Förderung von Lebenskompetenzen als Instrument der Prävention ist dabei ein zentraler Baustein.

Diese Unterrichtseinheit soll zur Stärkung des Selbstwertgefühls und Problemlösefertigkeiten beitragen – und somit zur Stärkung der Persönlichkeit und Selbstwirksamkeit der Schülerinnen und Schüler.

Dabei stehen konkrete, praktische Übungen im Vordergrund, die besonders die Sozial- und die Selbstkompetenz der Kinder fördern.

Weitere Unterrichtsmaterialien zur Thematik mit dem Soziale Kompetenz unter www.dguv.de/lug > *Webcode:lug985768*

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Nein sagen, Oktober 2021

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (ViSdP), DGUV, Stankt Augustin

Redaktion: Stefanie Richter, Universum Verlag GmbH Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Stefanie Richter, Wiesbaden, Anke Schönfeld, Herrenberg



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht

Tabellarische Verlaufsplanung

Thema der Stunde: **Was ist Mut?**

Geplante Zeit: 1 Unterrichtsstunde à 45 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: ggf. Plakat „Warst du schon mal mutig?“ anfertigen.

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
Einstieg	<p>„Warst du schon einmal mutig?“- Diese Frage als Tafelanschrieb oder auf ein großes Papier geschrieben dient als Aufhänger, um mit den Kindern über „Mut“ ins Gespräch zu kommen.</p> <p>Die Kinder sollen erzählen, was ihnen dazu einfällt. Vermutlich befasst sich ein großer Teil des Inputs mit Situationen, in denen sich Kinder getraut haben, etwas „Abenteuerliches“ zu tun.</p>	Sitzkreis oder Plenum		
Verlauf/ Erarbeitung	<p>Lenken Sie das Gespräch auf Situationen, in denen die Überwindung anderer Hindernisse im Mittelpunkt steht. Dazu lesen die Kinder den Infotext für Schülerinnen und Schüler „Das ist mutig!“.</p> <p>Nach einigen Minuten diskutieren die Schülerinnen und Schüler im Plenum die Fragen: Was ist daran mutig? Wer war mutiger?</p> <p>Anschließend erarbeiten die Kinder in der großen Runde oder auch in kleineren Gruppen weitere Situationen, in denen man sich gegen andere behaupten muss.</p>	<p>EA</p> <p>Diskussion im Plenum</p>	Schülertext	Schülertext vorlesen lassen
Sicherung	<p>Die Kinder kommen in Kleingruppen von etwa 4 bis 5 Schülerinnen und Schülern zusammen. Gemeinsam suchen sie eine Situation, die von einem Kind Mut erfordert.</p> <p>Die Kinder können dazu auch das AB 1 „Rollenkarten 1: Ich darf Nein sagen“ nutzen und sich für eine dort geschilderte Situation entscheiden.</p> <p>Diese Situation „durchdenken“ die Schülerinnen und Schüler nun tiefer: Sie überlegen, wie sich das Geschilderte für die einzelnen Personen anfühlt und was in ihnen vorgeht.</p>	GA	AB 1	Die Rollenkarten vorlesen (lassen)

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
<p>Sicherung</p>	<p>Sie denken sich einen Dialog aus: Was sagen die Kinder in ihrer ausgedachten Geschichte oder in der ausgewählten Situation von AB1 zueinander, wie reagieren sie, was denken sie?</p> <p>Die Gruppen setzen ihre Geschichte in ein Rollenspiel um, einzelne Gruppen führen ihr Rollenspiel vor.</p> <p>Die gesamte Gruppe diskutiert nach jeder Aufführung, ob es auch eine andere als die gezeigte Lösung gegeben hätte.</p> <p>Mögliche Reflexionsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Warum hat sich die Gruppe für die gezeigte Lösung entschieden?</i> • <i>Was ging den „Schauspielern und Schauspielerinnen“ beim Darstellen durch den Kopf?</i> • <i>Ob es im echten Leben leicht ist, standhaft zu bleiben?</i> 	<p>Rollenspiel</p> <p>Plenum</p>		
<p>Ende Reflexion, Transfer, Ausblick</p>	<p>Die Kinder sollen sich als Hausaufgabe überlegen, warum es mutig sein kann, auch einmal NEIN zu sagen und sich gegen seine Freunde zu stellen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Warum ist Neinsagen mutig?</i> • <i>Was macht das Neinsagen manchmal schwer?</i> 	<p>Die Fragen werden an die Tafel geschrieben.</p> <p>Die Kinder notieren für die HA die Antworten stichpunktartig in ihr Arbeitsheft.</p>		<p>Mündlicher Arbeitsauftrag, den man von einem Kind wiederholen lässt.</p> <p>Die schriftliche Anfertigung der HA ist optional.</p>

Tabellarische Verlaufsplanung

Thema der Stunde: **Ich darf Nein sagen!**

Geplante Zeit: 1 Unterrichtsstunde à 45 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Tische an die Seite stellen, evtl. großen Stuhlkreis mit ausreichend Platz in der Mitte bilden

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
<p>Einstieg</p>	<p>Kommen Sie auf die Ergebnisse der letzten Stunde zurück und lassen Sie einzelne Kinder ihre Hausaufgabe vortragen. Im weiteren Gespräch arbeiten die Kinder heraus, was echte Freundschaft bedeutet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Richtige Freunde können ein „Nein“ akzeptieren, vor allem wenn man gute Gründe hat. • Es kann schwierig sein, unter Gruppendruck seine eigenen Interessen und Entscheidungen durchzustehen, vor allem, wenn man die Freunde nicht verlieren will. • Wenn man die Freunde wegen ihrer Art oder ihrer Handlungen nicht mehr mag, sollte man sich neue Freunde suchen. • „Nein“ zu sagen kann auch ein gutes Gefühl verschaffen, weil es „irgendwie mutig“ ist. <p>Vermitteln Sie Ihren Schülerinnen und Schülern, dass ein schlechtes Gefühl (Unwohlsein, Angst) immer ein Warnsignal ist. Jedes Kind hat dann das Recht „Nein“ zu sagen. Wichtig ist, dass ich mein „Nein“ auch überzeugend sage. Hilfreich ist dabei, dass ich aufrecht stehe, meinem Gegenüber in die Augen schaue und laut und deutlich „Nein“ sage. Mit einer Ich-Botschaft kann ich meine Haltung begründen: „Nein, ich mache das nicht!“ Wenn mein „Nein“ nichts nützt, dann laufe ich weg oder hole Hilfe.</p>	<p>Klassengespräch</p>		
<p>Verlauf/ Erarbeitung</p>	<p>Die Kinder üben das selbstbewusste NEIN sagen und abgrenzen mit geeigneten Spielen.</p> <p>Stopp! Die Kinder stellen sich in zwei Reihen mit einem Abstand von etwa 2- 2,5 m gegenüber, so dass jede*r eine*n Partner*in hat. Reihe A bleibt am Platz. Die Kinder der Reihe B gehen langsam auf die Kinder der Reihe A zu. Sobald ein Kind in Reihe A das Gefühl hat, jetzt kommt mir mein Gegenüber zu nah, ruft es laut „Stopp!“</p>	<p>Spielerische Übungen mit der ganzen Klasse</p>		

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
<p>Verlauf/ Erarbeitung</p>	<p>Dazu soll das Kind sein Stopp mit Gestik, Mimik, der gesamten Körpersprache und einem überzeugenden Tonfall unterstreichen.</p> <p>Die Übung wird dreimal wiederholt, dann wird gewechselt und die Reihe A kommt dreimal auf die Reihe B zu. Eventuell zwischendurch Wechsel der gegenüberstehenden Kinder (jedes tritt um drei Positionen nach rechts).</p> <p>Reflexion des Spiels: Die Kinder spüren in sich hinein, ob sie zum richtigen Zeitpunkt Stopp gesagt haben oder sich vielleicht an ihren Nachbarn/Freundinnen orientiert haben und nicht am eigenen Wohlfühl-Abstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>War es eine große Überwindung, alleine „Stopp“ zu rufen?</i> • <i>Bei Partnerwechsel: Macht es einen Unterschied, ob mir mein Gegenüber eher vertraut ist, ich den Menschen also mag oder nicht?</i> <p>Ja/Nein-Kreis Zeigen Sie das Schaubild „Tipps zum Neinsagen“ und erklären Sie, dass die Klasse das jetzt ausprobieren wird. Die Kinder stellen sich paarweise im Kreis auf, Gesichter weisen zueinander („Kugellager“).</p> <p>Die Kinder im Innenkreis sagen nun immer entschlossen NEIN und betonen das auch durch ihre Körpersprache. Die Kinder im Außenkreis sagen immer JA.</p> <p>Etwa 3 Minuten wird es jetzt laut. In der anschließenden kurzen Feedbackrunde erklären die Kinder, wann sie ein Nein besonders überzeugend finden. Dann wird getauscht und die Kinder im Außenkreis sagen Nein und die im Innenkreis Ja.</p> <p>Reflexionsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Was fiel euch leichter: Ja oder Nein sagen?</i> • <i>Wie geht das überzeugendste Nein? Wer führt es nochmal vor?</i> • <i>Merkt ihr, welche Rolle es spielt, dass auch der Körper und das Gesicht Nein sagen?</i> 		<p>Schaubild</p>	

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
<p>Sicherung</p>	<p>Kommen Sie wieder im Sitzkreis zusammen. Offene Frage: Könnte Ihr euch echte Situationen vorstellen, in denen Ihr das Nein oder Stopp sagen anwendet? Verdeutlichen Sie, dass es wichtig ist, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu schützen. Auch Erwachsene müssen diese Grenzen respektieren. <i>Gibt es Situationen, in denen Erwachsene eure Grenzen überschreiten? Oder in denen eure vermeintlichen Freunde etwas machen wollen, bei dem ihr nicht mitmachen wollt?</i></p> <p>Lassen Sie einzelne Kinder Vorschläge machen, vielleicht auch aus eigenem Erleben. Ansonsten finden Sie auf Arbeitsblatt 2 „Rollenkarten 2: Meine Grenzen“ Input.</p> <p>Variation: Möchten einige Kinder eine solche Situation vorspielen?</p> <p>Gemeinsame Überlegung: Wie würde die Situation aussehen, wenn man in einer solchen Situation nicht alleine wäre?</p> <p>Die Kinder sammeln nun an der Tafel Tipps, was gegen Gruppenzwang und das Überschreiten der Grenzen hilft. Mögliche Antworten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ich sage selbstbewusst „Nein“.</i> • <i>Ich hole mir Verbündete/Hilfe.</i> • <i>Ich spreche mit anderen über mein Problem.</i> • <i>Ich bleibe bei meiner Haltung und verlasse die Gruppe/die Situation, wenn sie mir nicht gut tut.</i> 	<p>Sitzkreis/Diskussion im Plenum</p> <p>Feedbackrunde</p> <p>Ggf. kurzes Rollenspiel</p> <p>Tafelbild</p>	<p>AB 2</p>	
<p>Ende Reflexion, Transfer, Ausblick</p>	<p>Die Kinder schreiben die Tipps von der Tafel in ihr Arbeitsheft ab.</p>			

Tabellarische Verlaufsplanung

Thema der Stunde: **Das bin ich, das bist du**

Geplante Zeit: 2 Unterrichtsstunden à 45 Minuten (90 Minuten)

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Tapetenrollen, dicke Filzstifte, Tische an die Seite stellen, großen Stuhlkreis mit ausreichend Platz in der Mitte bilden

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
<p>Einstieg</p>	<p>Zu Beginn kurze Wiederholung der Ergebnisse der letzten Stunde: Ich kann und darf „Nein“ sagen. Ich kann und darf meine Grenzen benennen. Wenn ich dies selbstbewusst tue, wird meine Botschaft deutlicher.</p> <p>In dieser Stunde soll es darum gehen, sich selbst seiner Stärken bewusst zu werden</p>	<p>Klassengespräch</p>		
<p>Verlauf/ Erarbeitung</p>	<p>Jeweils zwei Kinder bilden ein Paar. Jedes Kind erhält einen ausreichend langen Abschnitt Tapete, sodass es sich darauflegen und vom Partner oder der Partnerin der Umriss auf dem Papier nachgefahren werden kann. So bekommt jedes Kind einen Körperumriss, in das es zunächst groß seinen Namen schreibt. Anschließend soll jedes Kind mindestens fünf Dinge in seinen Umriss schreiben, die es gern hat oder gerne tut. Zum Beispiel: <i>Ich mag Sonnenschein. Ich gehe gerne Schwimmen, Ich mag Pommes. Ich mag fernsehen. Ich fahre gerne Fahrrad. Ich liebe meine Katze.</i></p> <p>Dann soll jedes Kind mindestens eine Sache darauf schreiben, die es gut kann. Eventuell ist hier etwas Hilfestellung und Erklärung nötig. Gut können muss nicht heißen, dass man etwas besser kann als andere. Hier können auch besondere Eigenschaften genannt werden: <i>Ich kann gut mit Tieren umgehen. Ich kann gut zuhören. Ich kann meine kleine Schwester gut beruhigen, wenn sie weint.</i></p> <p>Nun darf jedes Kind etwas Nettes in die Umrisse der anderen Kinder schreiben. Achten Sie unbedingt darauf, dass wirklich nur Komplimente darauf geschrieben werden und dass jedes Kind mindestens einen Eintrag bekommt (sonst müssen Sie selbst aktiv werden).</p>	<p>PA/EA</p>		<p>In den gezeichneten Umriss kann auch gemalt und gezeichnet werden</p> <p>Für „fitte“ Kinder: Der Name soll als Akrostichon oder Mesostichon gebildet werden. Die Kinder sollen dazu passende Eigenschaften nennen, die sie beschreiben. L nE N kreA</p>

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
<p>Sicherung</p>	<p>Vorschläge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle Kinder, die Harry Potter kennen. - Alle Kinder, die Star Wars mögen. - Alle Kinder, deren Lieblingsfarbe grün ist. - Alle Kinder, die nicht gerne Strumpfhosen tragen. - Alle Kinder, die den Sommer lieber als den Winter haben. - Alle Kinder, die schon mal auf der Eisbahn waren. - Alle Kinder, die eine ältere Schwester haben. - Alle Kinder, die ein Lieblingsschmusetier haben oder hatten. - Alle Kinder, die keine Spaghetti mögen, - ... <p>Sie können auch die Kinder Vorschläge machen lassen. Das Spiel hat zum Ziel, Verbindendes zu betonen.</p>			<p>Variante: Statt dies als Kreis-spiel zu machen, können Sie sich im Vorfeld Eigenschaften überlegen, notieren und auf Zettel kopieren. Mit diesenzetteln laufen die Kinder in der Klasse oder auf dem Pausenhof umher und suchen möglichst viele Kinder, die diese Eigenschaften teilen.</p>
<p>Ende Reflexion, Transfer, Ausblick</p>	<p>Zum Abschluss kommt wieder mehr Ruhe in den Klassenraum. Die Kinder haben gelernt: Freunde können helfen und Halt geben. Mit einer Vertrauensübung kann dies deutlich gemacht werden. Dazu bilden sechs bis acht Kinder einen Kreis. Sie müssen mit dem Gesicht nach innen Schulter an Schulter stehen. Ein Kind steht in der Kreismitte, verschränkt die Arme vor der Brust und macht sich steif. Dann lässt es sich – immer noch ganz steif – nach vorne, zur Seite und nach hinten fallen. Die Kinder im Kreis fangen das Kind in der Mitte sanft auf und „schubsen“ es vorsichtig in die Mitte zurück. Wie der Pendel einer Glocke pendelt das Kind nun hin und her. Intensiver wird das Gefühl, wenn man dabei die Augen schließt. Diese Übung sollte in ruhiger und entspannter Atmosphäre stattfinden. Dann ist es für alle Beteiligten ein tolles Erlebnis.</p> <p>Schön ist es, wenn möglichst alle Schülerinnen und Schüler einmal in der Mitte sein durften. Abschließend die Frage an die Kinder: Wie hast du dich gefühlt?</p>	<p>Spiel in Kleingruppen</p>		