

DGUV Lernen und Gesundheit

Echt stark!

Didaktisch-methodischer Kommentar

Sozialkompetenz: Mutig sein – Nein sagen

Die beste Methode, Sucht zu verhindern, ist eine frühe Vorsorge. Je früher diese im Kindesalter ansetzt, umso wirkungsvoller ist sie. Kinder sollen darin unterstützt werden, zu lebensbejahenden, selbstbewussten und psychisch-emotional stabilen Persönlichkeiten heranzuwachsen. Sie sollen lernen, Probleme und belastende Lebenssituationen anders zu bewältigen als mit Suchtmitteln und Drogen. Heranwachsende sollten in der Lage sein Nein zu sagen, wenn Verführungen lauern. Ebenso vor dem Hintergrund der Prävention vor sexuellem Missbrauch ist es wichtig, dass Kinder lernen, selbst Grenzen zu setzen und Nein zu sagen, wenn sie in eine für sie unangenehme oder bedrohliche Situation geraten.

Daher will diese Unterrichtseinheit die Persönlichkeit der Schülerinnen und Schüler stärken, indem sie Stärkung des Selbstwertgefühls und Problemlösefertigkeiten zum Inhalt hat. Konkrete praktische Übungen stehen hierbei im Vordergrund.

Eine effektive Sucht- und Gewaltprävention sollte drei Kompetenzbereiche der Schülerinnen und Schüler stärken:

- **Selbstkompetenz**
- **Sozialkompetenz**
- **Sachkompetenz**

Diese Unterrichtseinheit hat die Selbst- und Sozialkompetenz der Kinder zum Inhalt:

- **Selbstkompetenz**

Die Meinung, die ein Kind von sich selbst hat, ist mitentscheidend für seine Persönlichkeitsentwicklung und seine Gesundheit. Sein Selbstwertgefühl wird dadurch beeinflusst, wie es sich selbst wahrnimmt, welche Meinung andere Kinder und Erwachsene von ihm haben und wie mit ihm umgegangen wird.

- **Sozialkompetenz**

Kinder leben in drei sozialen Welten, die miteinander vernetzt sind: Familie, Gruppe der Gleichaltrigen und Schule. Sie müssen lernen, darin zurechtzukommen, indem sie Handlungsspielräume ausloten, mit Rollenzuweisungen umgehen lernen und dabei vielfältigste Sozialerfahrungen sammeln.

Die Materialien sind ab Anfang der 3. Klasse fächerübergreifend oder im Sachkundeunterricht einsetzbar. Es werden folgende Inhalte vermittelt:

- Selbstbewusstsein stärken
- Standfestigkeit und Selbstsicherheit im Umgang mit Gleichaltrigen verbessern
- Neinsagen können
- Freundschaften pflegen
- Entscheidungen treffen

Einstieg

Der Einstieg in die Unterrichtseinheit kann über das Bilderbuch „Mutig, mutig“¹ von Lorenz Pauli erfolgen.

„Mutig-Mutig“ – Aus dem Inhalt:

Vier Freunde – Maus, Schnecke, Spatz und Frosch - machen einen Wettkampf: Wer erfindet die verrückteste Mutprobe und besteht sie selbst? Wenn die Maus eine lange Strecke taucht, findet der Frosch das keine besonders mutige Leistung. Und wenn der Frosch Grünzeug frisst, ist das für die Schnecke nur lecker, aber keineswegs mutig. So geht dies immer weiter, bis der Spatz an der Reihe ist und verkündet, dass er nicht mitmacht. Die Freunde zögern zuerst, aber jubeln dann: „Ja, das ist Mut!“

Bei älteren Schülerinnen und Schülern ist auch eine Episode aus „Harry Potter und der Stein der Weisen“² sehr motivierend.

„Harry Potter und der Stein der Weisen“ – Aus dem Inhalt:

Harry, Ron und Hermine wollen sich nachts verbotenerweise hinausschleichen. Da stellt sich ihnen plötzlich Neville Longbottom, ein Freund, in den Weg, um sie daran zu hindern. Gryffindor ist bereits viele Punkte im Rückstand und Neville befürchtet, dass Gryffindor den Hauspokal verlieren wird, wenn die drei Freunde erwischt werden. „... Gryffindor kriegt noch mehr Ärger ... Ich lass euch nicht gehen. Ich will nicht, dass ihr noch mehr Regeln brecht!“ Da versteinert Hermine Neville, dass sie an ihm vorbeikommen.

Am Ende erhält Neville von Professor Dumbledore zusätzliche Punkte. „Es gibt viele Arten von Mut“, sagte Dumbledore. „Es verlangt einiges an Mut, sich seinen Feinden entgegenzustellen, doch genauso viel, den eigenen Freunden in den Weg zu treten. Deshalb vergebe ich zehn Punkte an Mr. Longbottom.“ Somit hat Gryffindor 10 Punkte mehr als Slytherin und gewinnt den diesjährigen Hauspokal.

¹ Literaturhinweis:

Lorenz Pauli, Kathrin Schärer „Mutig, mutig“ Atlantis, Orell Füssli Verlag 2009 oder Beltz Verlag 2013

² Literaturhinweis:

Joanne K. Rowling „Harry Potter und der Stein der Weisen“ Carlsen Verlag 1998, S. 295f, S. 332

Im Klassengespräch äußern sich die Kinder zu der gehörten Geschichte. Sicherlich berichten einige von ihnen von eigenen Erlebnissen und Gefühlen dieser Art. Gemeinsam sollte darüber gesprochen werden, was „Mut“ und „mutig sein“ bedeutet. Dabei werden sicherlich verschiedene Meinungen von den Kindern vorgetragen. Auch Freundschaft und Gruppendruck sollten thematisiert werden.



Arbeitsblatt 1 - 3 „Spielszenen“

Verlauf

Zur Vertiefung spielen die Kinder anschließend im Rollenspiel ähnliche Situationen nach und entwickeln eigene passende Dialoge. Hierzu können Sie die Erlebnisse der Kinder aufgreifen oder die Anregungen der Arbeitsblätter 1 bis 3 verwenden.

Nach jedem Rollenspiel erhalten die Akteure Applaus, dann erfolgt eine Auswertung durch die Schülerinnen und Schüler. Die Spiellösungen werden daraufhin untersucht, ob und mit welchen Begründungen die „Darsteller“ bei einer Entscheidung geblieben sind und wie mit dem Gruppendruck umgegangen wurde. Dazu können die „Hauptdarsteller“ auch von „Reportern“ interviewt werden.

- „Wie hast du dich gefühlt, als die anderen dich beschimpft haben, weil du nicht zum Fußballspielen mitgekommen bist?“
- „Welcher Gedanke ging dir als Erstes durch den Kopf, als der Junge/das Mädchen dir die Zigarette angeboten hat?“

Mit den Kindern sollte Folgendes herausgearbeitet werden:

- 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.
- Neinsagen kann auch ein gutes Gefühl verschaffen, weil es „irgendwie mutig“ ist.

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.



Infotext 1 „Tipps zum Neinsagen“

In Partnerarbeit üben die Kinder abwechselnd das Neinsagen mit Hilfe der Tipps auf dem Infotext 1. Ergänzend können Sie der Klasse das Bilderbuch „Das große und das kleine NEIN“³ vorlesen.



Arbeitsblatt 4 „Fragebogen Freunde“

Als Hausaufgabe füllen die Kinder den „Fragebogen Freunde“ aus, der in der darauffolgenden Stunde gemeinsam besprochen wird.



Internethinweis „Elfchen“

Im Deutschunterricht können die Schülerinnen und Schüler kleine Gedichte zum Thema Freundschaft, Mut und Neinsagen schreiben. Als Gedichtform eignet sich ein Elfchen oder ein Rondell. Eine Anleitung dazu finden Sie beispielsweise im Internet unter http://www.medienwerkstatt-online.de/lws_wissen/vorlagen/showcard.php?id=2119 oder unter der Kurz-URL <http://bit.ly/18nR1hj>

³ Literaturhinweis: Gisela Braun, Dorothee Wolters „Das große und das kleine NEIN“ Verlag an der Ruhr 1997

In einer weiteren Stunde sollen die Kinder sich selbst und ihre Mitschülerinnen und Mitschüler besser kennen lernen. Jedes Kind schreibt seinen Vornamen in Druckbuchstaben senkrecht in der Mitte eines Blattes auf. Nun überlegt sich das Kind Eigenschaften, die es an sich mag, und schreibt diese kreuzwortartig in seinen Namen ein.

Ältere oder besonders schnelle Kinder können noch ihren Nachnamen mitverwenden. Wenn die Kinder es mögen, können die Namenskreuzwörter eingesammelt und einige davon vorgelesen werden. Dann kann geraten werden, um wen es sich bei der Beschreibung handelt.

KREATIV
NEUGIERIG
MUSIKALISCH
SINGE GERN

Überlegen Sie mit der Klasse:

- Was hat dir bei diesem Auftrag Spaß gemacht?
- Hast du etwas Neues über ein anderes Kind erfahren?
- Was konnten die anderen Neues über dich erfahren?
- Was glaubst du, welche Eigenschaften, die du an dir magst, mögen auch andere an dir?
- Welche Eigenschaften schätzen deine Eltern an dir?
- Welche Eigenschaften konntest du nicht nennen, weil sie in deinem Kreuzwort keinen Platz gefunden haben? (Diese könnten die Kinder auch noch um ihr Namenskreuzwort herum aufschreiben.)



Foliensatz „Mein So-bin-ich Buch“

Zu Hause oder im Unterricht gestalten die Kinder ihr „So-bin-ich Buch“. In einer Unterrichtsstunde sollen die Schülerinnen und Schüler damit umherlaufen und andere Kinder suchen, die beispielsweise ebenfalls Spaghetti als Lieblingsessen eingetragen haben, dieselbe Schuhgröße oder Lieblingsfarbe haben. Diese Übung fördert die Kommunikation und das bessere Kennenlernen. Wenn die Klasse es wünscht, können die „So-bin-ich Bücher“ noch einige Zeit auf einem Ausstellungstisch zum Nachlesen bereitliegen.

Mit einem Spiel kann der Zusammenhalt der Klasse oder einer Gruppe gestärkt werden. Teilen Sie die Klasse in zwei Gruppen auf – bei einer kleinen Klassengröße (ca. 15 Kinder) ist eine Teilung nicht nötig. Die Gruppe erhält Aufträge, die die Kinder nur gemeinsam lösen können. Sie sollen bestimmte Sachen zusammentragen, aufschreiben oder darstellen, zum Beispiel:

etwas, das alle hässlich/schön finden
einen Film, den alle schon gesehen haben
so viele Exemplare einer Sache (Spitzer, Stein, Mütze etc.), wie die Gruppe Mitglieder hat
nach dem Alphabet (Vornamen), Alter etc. aufstellen
etwas in der Haarfarbe der meisten Kinder
ein Boot, Auto, eine Blume etc. mit ihren Körpern darstellen

Besprechen Sie im Anschluss, wie die Gruppe mit den Aufgaben umgegangen ist. Hat die Übung Spaß gemacht, haben alle mitgemacht oder gab es Schwierigkeiten?

Zu dieser Unterrichtseinheit passt sehr schön das „Kindermutmachlied“ von Andreas Ebert. Die Datei mit Text und einstimmigen Noten sowie Gitarrengriffen gibt es als kostenpflichtigen Download beim IC Medienhaus unter

[http://www.scm-shop.de/downloads/detailansicht.html?tx_scmworkfile_pi1\[workid\]=62813&tx_scmworkfile_pi3\[workid\]=62813&tx_scmworkfile_pi6\[workid\]=62813&cHash=69d8be4522](http://www.scm-shop.de/downloads/detailansicht.html?tx_scmworkfile_pi1[workid]=62813&tx_scmworkfile_pi3[workid]=62813&tx_scmworkfile_pi6[workid]=62813&cHash=69d8be4522)

Kurz-URL: <http://bit.ly/18nRLCU>



Internethinweis
„Kindermutmachlied“

Ende

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.

Schön ist es, wenn möglichst alle Schülerinnen und Schüler einmal in der Mitte sein dürfen. Abschließend die Frage an die Kinder: Wie hast du dich gefühlt?

Weitere Unterrichtsmaterialien zur Thematik mit dem Schwerpunkt „Ich und wir“ finden Sie in der Rubrik Soziale Kompetenz unter www.dguv.de/lug > Webcode lug985773

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Echt stark!, Dezember 2013

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Anke Schönfeld, Herrenberg

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien