

Sozialtraining „locker bleiben“



Verortung im LernplanPLUS

Fach: Grundlegender entwicklungsbezogener Unterricht

Lernbereich 1: Persönlichkeit, Emotionen und soziale Beziehungen

1.2 Eigene Emotionen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- **nehmen ihre eigenen Gefühlsregungen wahr und unterscheiden und benennen diese**, indem sie zahlreiche Gefühle im Alltag erleben (z. B. sich freuen, sich ärgern, verliebt oder wütend sind).
- **steuern ihr Verhalten bei negativen Gefühlsregungen, indem sie**
 - sich im Umgang mit negativen Emotionen Unterstützung bei Vertrauenspersonen suchen.
 - Ursachen für die negativen Gefühlsregungen suchen.
 - nach Möglichkeiten suchen, die negativen Emotionen abzubauen (z. B. Gespräch mit dem Verursacher, Reflexion des eigenen Verhaltens).
 - Strategien nutzen, um Enttäuschungen zu verarbeiten.
 - Techniken und Angebote zur Stressbewältigung nutzen

Fach: Sach- und lebensbezogener Unterricht

Entwicklungsbezogene Kompetenzen

Lernbereich 1: Demokratie und Gesellschaft

1.1. Beziehungsaufnahme

Die Schülerinnen und Schüler ...

- **treten zu anderen Personen in Beziehung, indem sie**
 - es ertragen, sich mit anderen Personen in einem Raum aufzuhalten.
 - die Anwesenheit von anderen Personen wahrnehmen.

- in individueller Weise, z. B. durch Stillwerden, Lächeln oder Lautieren, zu anderen Kontakt aufnehmen.
- zu einem Gegenüber Blickkontakt aufnehmen und diesen halten.
- die gemeinsame Aufmerksamkeit auf ein Objekt oder Thema ausrichten (z. B. Zeigen auf einen Gegenstand im Raum, gemeinsames Gesprächsthema).
- einem Gegenüber von sich erzählen und wahrnehmen, dass ihnen zugehört wird.
- sich auf die Erzählungen anderer einlassen, zuhören und Fragen stellen.
- konventionelle Regeln einer wechselseitigen Gesprächsführung beachten.
- ritualisierte und offene Gesprächssituationen in der Schule (z. B. Morgenkreis, Abschlusskreis, Pausensituation) kennen und nutzen.
- **gestalten das Zusammenleben in Familie, Schule und Gemeinschaft, indem sie**
 - die Bedeutung von Regeln für das Zusammenleben in der Gemeinschaft beschreiben, sie mitgestalten und beachten.
 - Konflikte und Missstimmungen wahrnehmen und diese benennen.
 - Möglichkeiten zur Konfliktvermeidung anwenden und z. B. auf Provokationen nicht reagieren, sich rechtzeitig zurückziehen oder kompromissbereit sein.
 - Strategien anwenden, wie sie angemessen mit Konflikten umgehen können (z. B. Emotionen steuern, körperliche und verbale Aggressionen vermeiden, sich an Streitschlichter wenden).
 - Möglichkeiten erarbeiten, wie sie Konflikte für alle Beteiligten gut lösen können (z. B. Kompromisse finden, Wiedergutmachung leisten, sich gegenseitig verzeihen).
 - sich über Ursachen aktueller gesellschaftlicher Konflikte und deren Auswirkungen informieren.

Permanenzziele für das Sozialtraining „locker bleiben“

Die Schülerinnen und Schüler ...

- ... nehmen wöchentlich einmal am Sozialtraining teil
- ... achten darauf, pünktlich zu kommen
- ... bringen selbständig ihren Ausweis und Turnschuhe mit
- ... halten gängige sprachliche Umgangsformen ein
- ... halten sich an die Regeln des Sozialtrainings „locker bleiben“
- ... übernehmen Verantwortung in ihrer Gruppe

Zu erwerbende Kompetenzen im Sozialtraining „locker bleiben“

Die Schülerinnen und Schüler ...

- ... kommen eigenverantwortlich mit Turnschuhen und Ausweis zum vereinbarten Treffpunkt.
- ... laufen in einer Reihe langsam und leise zur Turnhalle.
- ... führen Aufträge in Partnerarbeit oder in einer Kleingruppe durch und achten dabei

aufeinander.

... lernen in unterschiedlichen Teams Aufgaben GEMEINSAM zu bewältigen.

... lernen andere Teampartner als Hilfe und nicht als Konkurrenz zu sehen.

... äußern ihre Gedanken und Gefühle, wenn ein Konflikt besteht.

... probieren im Team verschiedene Möglichkeiten aus, Konflikte zu bewältigen.

... nehmen sich die Auszeitkarte, wenn sie eine kurze Pause brauchen.

... erfahren, dass beim „locker bleiben“ Zeit und Raum für jeden Einzelnen ist, mit all seinen Gefühlen.

Organisatorisches:

Wie läuft eine Stunde Sozialtraining ab?

Jeden Montag um 8:30 Uhr treffen sich die Teilnehmer*innen vom „locker bleiben“ am roten Sofa vor dem Sekretariat. Auf dem Weg in die Turnhalle müssen bereits Regeln beachtet werden, nämlich:

- Ich laufe leise!
- Ich laufe langsam!

Die Struktur der „locker bleiben“-Stunde ist immer gleich:

1.) Sitzkreis (Anfangsritual/ Begrüßung)

Jeder Teilnehmer*in hat einen festen Platz. Ein Schüler*in hat die Aufgabe, die Schatzkiste zu holen. In diese legen wir unsere Ausweise vom „locker bleiben“ und erzählen anhand von den zwei Bezugsobjekten „Feder“ und „Boxhandschuh“, wie es uns an diesem Montagmorgen geht.

2.) Aufwärmphase

Kurze Spieleinheit im gesamten Team (vorzugsweise Spiele ohne Wettkampfcharakter)

3.) Verschiedene gruppenspezifische Übungseinheiten aus den Bereichen Abenteuersport, Psychomotorik und Erlebnispädagogik

Die Teilnehmer*innen bekommen in jeder Stunde Aufträge, welche sie in einer Partnerübung oder Gruppenarbeit GEMEINSAM lösen sollen. Hierunter fällt auch schon der Aufbau einer Übung („Holt zu ZWEIT einen kleinen Kasten!“)

Kernstück jeder Einheit ist die Reflexion in der Gruppe und von den Teamleitern. Die Rückmeldung, ob die Teilnehmer*innen kooperativ im Team gearbeitet haben, erfolgt direkt nach der Durchführung. Bei Schwierigkeiten überlegen alle im Team gemeinsam, wie sie ihre Zusammenarbeit verbessern können. Die Übungen werden abwechslungsreich mit unterschiedlichen, motivierenden Materialien (z.B. Flaschen, Bierdeckeln, Karten, Bällen, Reifen, etc) gestaltet und je nach Möglichkeiten der Schüler*innen in ihrem Schwierigkeitsgrad in einer Kurzsequenz erhöht. Der Auf- und Abbau ist eine weitere Aufgabe der Gesamtgruppe.

4.) Abschlussrunde

In der Abschlussrunde wird die „locker bleiben“- Stunde noch einmal reflektiert. Hier hat jeder Teilnehmer*in die Möglichkeit, zu erzählen, wie es ihm in der Stunde ging, was ihm gut gefallen hat, worüber er sich geärgert hat oder was er sich für die nächste Stunde wünscht.

Jeder Teilnehmer*in erhält zusätzlich noch einmal ein persönliches Feedback von den beiden Lehrer*innen und eine Rückmeldung in seinem „locker bleiben“-Ausweis.

Wer kann am Sozialtraining „locker bleiben“ teilnehmen?

Das Sozialtraining „locker bleiben“ wird für Schüler*innen, welche einen zusätzlichen Förderbedarf im „sozial-emotionalen“ Bereich haben, angeboten. Es kann sich hierbei um Schüler*innen handeln, welchen es z.B. schwer fällt, in einer Gruppe mit anderen zu arbeiten und zu spielen, oder häufig in Konflikte mit anderen Schüler*innen geraten und schwer zu einer friedlichen Lösung kommen.

Zu Beginn eines Schuljahres wird gemeinsam mit den Klassenteams eine Kleingruppe (8-10 Teilnehmer) zusammengestellt.

Das Angebot richtet sich vorwiegend an Schüler*innen aus den 3.-13. Klassen, wobei je nach Bedarf eine Kleingruppe mit jüngeren bzw. älteren Schülern zusammengesetzt wird.

- bleibt locker –

Nähere Informationen finden Sie zusätzlich unter www.locker-bleiben-online.de