

**Sibylle Wanders**

Pädagogische Leitung, 2 2018  
[s.wanders@gewaltfreilernen.de](mailto:s.wanders@gewaltfreilernen.de)

Büro: Jordeweg 10, 50259 Pulheim  
[www.gewaltfreilernen.de](http://www.gewaltfreilernen.de)  
[www.sibyllewanders.de](http://www.sibyllewanders.de)

**BASIS-Handbuch  
 Gewaltfrei Lernen in der Grundschule  
 mit 5- bis 10-Jährigen**

Bitte wahren Sie mein Copyright  
 auf mein Konzept und auf alle Textauszüge!

<u>Inhaltsangabe:</u>	Seite:
Das Konzept - Überblick von Sibylle Wanders	2
Organisation großer Projekte in der Grundschule	4
Organisation kleiner Projekte in einzelnen Klassen	7
Elternbrief für Elternabende	9
Organisation kleiner Projekte in der Vorschule	10
<b>Schulungsinhalte GEWALTFREI LERNEN:</b>	
<b><u>Theorie:</u></b>	
<b>Konflikten vorbeugen</b>	<b>11</b>
<b>5 wichtige GL Übungen im Schulalltag wiederholen!</b>	<b>13</b>
<b>Wie in Alltagskonflikten und wie bei Brutalitäten reagieren?</b>	<b>14</b>
<b>Umgang mit Aggressionen</b>	<b>16</b>
<b>Kommunikation ist alles</b>	<b>18</b>
<b>Erste Maßnahmen gegen Schimpfwörter in Klassengemeinschaft!</b>	<b>19</b>
<b>Wie Ausgrenzung vorbeugen – Toleranz schaffen?</b>	<b>21</b>
<b>Wiedergutmachung bei kl. Ärger + Konsequenzen bei Brutalitäten</b>	<b>22</b>
<b><u>Bewegungseinheiten:</u></b>	
<b>Aggressionen austoben, beruhigen, konzentrieren (1.Tag Fobi)</b>	<b>25</b>
<b>Gefühle darstellen</b>	<b>26</b>
<b>Ringeln, Raufen und Sich-Behaupten</b>	<b>28</b>
<b>Fallen und Rollen lernen</b>	<b>29</b>
<b>Grifflösetechniken zum Befreien ohne Schlagen</b>	<b>30</b>
<b>Das Streitschlichtungskonzept von Gewaltfrei Lernen</b>	<b>32</b>
<b>Prävention und Intervention mit Gewaltfrei Lernen</b>	<b>36</b>
<i>Gewaltfrei Lernen empfiehlt die Kombination mit einer Sozialverhaltensschulung im Klassenraum:</i>	
<b>WE-Selbstbehauptungskurs zur Gefahrenvorbeugung unterwegs</b>	<b>39</b>
<b>Schüler-Erinnerungsbriefe</b>	<b>40</b>
<b>Anhang: Die Stoppregele in drei Schritten</b>	<b>42</b>

## Das Konzept **Gewaltfrei Lernen**

**Wir zeigen Kindern wortstarke und körperlich geschickte Reaktionen für ihre alltäglichen Konflikte mit Gleichaltrigen, d.h., sinnvolle Verhaltensalternativen zum Schlagen und Beleidigen!**

Wir unterstützen Eltern und Lehrer in ihrem Erziehungs- und Bildungsauftrag!  
**GEWALTFREI LERNEN** ist eine sinnvoll kombinierte Schulung der Kooperationsfähigkeit und des Konfliktverhaltens. Wir vermitteln **WORTSTARKE REAKTIONEN** und **GEWALTLOSE BEFREIUNGEN** als sinnvolle Handlungsalternativen zum Schlagen, Provozieren oder Beleidigen!

### **Gewaltfrei Lernen – eine Konfliktschulung für alle auf 3 Säulen!**

#### **1. Sozialverhaltensschulung – Vereinbarungen und Konsequenzen**

Die Sozialverhaltensschulung findet überall in der Schule von 8 bis 16 Uhr statt, wenn alle Lehrer und Betreuer ein paar Maßnahmen und Vereinbarungen gemeinsam konsequent abstimmen und im Alltag umsetzen.

Wir empfehlen zudem spezielle Arbeitsmappen, z.B. „Starke Kids sind fair!“ für Lerneinheiten zur Förderung der Kooperationsfähigkeit, Empathie, Impulskontrolle, Wut-weg-Hilfen und Beschäftigungen und Vereinbarungen gegen Ausgrenzung und Gewalt.

Wir besprechen in der Fortbildung Tipps zur Konfliktminimierung und zum Problemlösen, u.a. Konsequenzen bei schweren Vergehen, Wiedergutmachung vor Strafe, Bonussystem für gutes Verhalten, einheitliches Vorgehen bei Pausenhof-Gewalt, z.B. bei Schlagen, Treten, Würgen, Anti-Mobbing-Maßnahmen, pädagogische Tricks gegen Ausgrenzung im Sport, faire Schlichtungsgespräche durch LehrerInnen und BetreuerInnen, Schülerstreitschlichtung.

#### **2. Bewegungsspiele mit Partnern!**

- > Kooperieren üben,
- > Gefühle ausdrücken + eigene Ideen vorzeigen
- > Körperkontakt aufnehmen, behutsame Berührungen
- > Kräfte dosieren lernen

*Bewegungsspiele gegen Aggressionen mit Mousepads*

*Beruhigende Spiele für Turnhalle und Klassenraum*

*Sanfte Berührungsspiele und Ringen und Raufen*

#### **3. Reaktionsübungen für gute Lösungen in konkreten Konflikten!**

- > bei unabsichtlichem Anrempeln (beide Seiten)

*Kinder sollten unterscheiden lernen, wann sie unabsichtlich, aus Versehen angerempelt werden und wann mit Absicht geschubst. Für beide Situationen üben wir angemessenes, sinnvolles Reagieren ein. Das müssen Kinder immer wieder wiederholen!*

- > gegen Festhalten: Gorilla - Siegergriff – Rutsche - Stampfschritt in Siegerpose - Schraube  
Rakete - Affengriff

*Konfliktssituationen in Partnerübungen sinnvoll lösen: Befreiungen und wortstarkes Auftreten. Dabei Partnerwechsel-Regel und Stoppregel in 3 Schritten wiederholen!*

- > bei Provokationen durch Schimpfwörter, Beleidigungen
  - a) kontern bzw. in die Augen sprechen!
  - b) nicht Ärgern lassen, stolz weiter gehen – nicht mit lachen!

*Dabei ist die sachliche oder – wie ich es mag - eine sehr persönliche Ansprache zu Schimpfwörtern und Beleidigungen sinnvoll! Meine Art: „Hübsche Gesichter werden hässlicher!“ – „...dann bist etwas Besseres, fühl dich wie ein/e Prinz/Prinzessin“!*

## Antworten auf Fragen die Lehrer und Eltern uns oft stellen

### **Was bieten wir?**

Wir unterstützen Lehrerinnen, Eltern und Erzieherinnen mit einer erfolgreich evaluierten Konflikt-schulung für Kinder!

> mit zusammenhängenden Fortbildungen, Elternabende und Schülerkursen.

### **Wir sind der Überzeugung:**

Kinder lernen **A L L E S** in „bewegenden“ Aufgaben!

Diese müssen nur ihre Gefühle und den Körper bewegen.

Mit uns lernen Sie fairen Umgang und Konflikte lösen.

### **Was lernen die Kinder bei uns?**

Wir zeigen Kindern, wie sie die Konflikte mit anderen besser lösen!

Nach unserer Schulung können sie

> in die Augen sprechen,

> sich aus körperlicher Bedrängnis gewandt befreien,

> gute Reaktionen für die häufigsten Konflikte trainieren.

### **Wir finden Streiten gut!**

Wir bringen Bewegung in den Streit – bringen alle ins Gespräch miteinander.

Mit uns lernen Kinder sich zu behaupten, aber fair zu bleiben!

### **Was ist das Besondere an unserem Konzept?**

***Wir bewegen Kinder - innerlich und äußerlich - damit erreichen wir jeden!***

Die Kinder spielen die Konfliktsituationen der Arbeitsmappe in Rollenspielen mit gewandten Bewegungen und starker Sprache nach. Wir üben gute Körperreaktionen!

### **Bewegungsspiele fördern die „Wahrnehmung, Motorik und Lernatmosphäre“**

Zwischen Gesprächen und Konfliktübungen bieten wir Ihren Schülern Bewegungsspiele. Die Kinder üben im Positiven > Kräfte dosieren und kooperieren.

### **Fallbeschreibungen:**

Viele Kinder treffen wir im zweiten Schulprojekt ein Jahr später wieder:

#### ***Felix:***

Ein Erstklässler schubste zu Projektbeginn vor einem Jahr viele in seiner Klasse. Er ist oft ausgerastet, hat gegen Kinder und Wände getreten! Letzte Woche sagte er mir beim Wiedersehen:

***"Frau Wanders, ich habe heute viel mehr Freunde!"***

Wir hatten ihn mit dem sportlichen Ansatz erreicht! Er übte im Sportunterricht Befreiungen, wenn andere ihn festhielten, tobte sich beim Ringen auf Matten aus.

Er bekam Wut-weg-Hilfen und übte mit den anderen „Sich nicht Provozieren Lassen“!

#### ***Simone:***

Sie war noch in der 2. Klasse schüchtern, zu ruhig um sich durchzusetzen.

**Heute ist sie eine von vier Schüler-Streitschlichtern in ihrer 3. Klasse!**

## **Organisation großer und kleiner Projekte in der Grundschule**

### **Das große Schulprojekt**

*Gewaltfrei Lernen* schult am liebsten alle - Kinder und Jugendliche, deren Eltern, Erzieher, Lehrer, Betreuer und Sporttrainer! Am besten alle gemeinsam, sehr zeitnah in einem großen Schulprojekt - unter Einbezug von Erzieherfortbildungen und Vorschülerstunden in den benachbarten KiTas.

Die Auswirkungen der großen Schulprojekte von *Gewaltfrei Lernen* auf die Streitkultur und den sozialen Umgang der Schüler untereinander, auch mit den Lehrern und BetreuerInnen, ist beeindruckend:

Mit der klaren und intensiven Einführung neuer Maßnahmen für alle Schüler und Mitarbeiter einer Schule geht ein Ruck durch die Bildungsanstalt und zweite Erziehungsstätte, eine klare Vorgabe an der sich keiner vorbei schlängeln kann. Gerade, dass sich anschließend alle an den Vereinbarungen, Tipps und Übungen orientieren, ist entscheidend für die nachhaltige Verbesserung des Konfliktverhaltens der Schüler und für das Lernklima in Ihrer Einrichtung.

### **Große Schulprojekte: Fortbildung + Schülerkurs + Elternabend**

Diese umfassenden Schulprojekte beinhalten eine zweitägige Fortbildung für das Lehrerkollegium und das Betreuersteam, einen Elternabend mit Praxisübungen und Streittipps. Den Schülerunterricht über sechs bis zehn Stunden leiten erfahrene Gewaltfrei-Lernen-Pädagogen über zwei Monate hinweg. Diese sind speziell für die einzelnen Jahrgänge von S. Wanders geschult.

### **Die Lehrer- und Betreuerfortbildung**

An zwei Nachmittagen finden sich Ihr Lehrerkollegium und möglichst viele OGS-MitarbeiterInnen für die praxisnahe Fortbildung zusammen - zu Beginn des Projektes und am Ende.

Jeweils 3 Zeitstunden werden Konfliktlösetechniken in Theorie und Praxis geübt, neue Maßnahmen, Regeln, Konsequenzen und Unterrichtsinhalte diskutiert und interessante Berichte über beispielgebende Maßnahmen aus anderen Lehrerkollegien, die bereits Wirkung gezeigt haben, besprochen. Im Idealfall werden die Inhalte und Beschlüsse beim Elternabend den Eltern durch unsere Pädagogen vermittelt.

Für die Fortbildung benötigen wir täglich für 80 Minuten der 3 Zeitstunden die Sporthalle/Aula, ansonsten ein Klassenzimmer. Beginn ist nach der 6. Std. oder um 14 oder 15 Uhr möglich. Unsere Referenten bringen alle Materialien mit. Die TeilnehmerInnen benötigen nur Turnschuhe und Schreibmaterial.

### **Der Elternabend**

Er findet vor oder zu Beginn des Schülerprojekts für 1-2 Stunden statt und kann auf Wunsch der Elternschaft und des Rektorats eine praktische Vertiefung an einem zweiten Abend erfahren. Das Rektorat, die OGS-Leitung und im Idealfall ein paar Lehrer sollten zur Diskussion, Motivation und als Zeichen, dass sie die neuen Maßnahmen mittragen, anwesend sein und gegebenenfalls für Fragen zur Verfügung stehen.

### **Der Schülerkurs**

Im Einführungsprojekt erhält jede Klasse 6 Unterrichtsstunden –

**AN DREI AUSEINANDER LIEGEN-DEN TAGEN JE EINE DOPPELSTUNDE**

Im Idealfall in der Sporthalle, ansonsten teilweise in der Aula. Der Stundenplan muss für die Projekttag umgeschrieben werden, da unsere GL-Pädagogen pro Tag 6 Stunden, damit immer 3 Klassen hintereinander (in der Turnhalle) unterrichten. Bitte ermöglichen Sie Ihren Erst- und Zweitklässlern den Projektunterricht in den ersten vier Schulstunden, nicht in der 5/6. Stunde.

> Lehrerbeteiligung ist erforderlich, weil sinnvoll:

Die Klassenlehrer und Sportlehrer, sowie Betreuer der Kinder nehmen an diesen intensiven Lehrstunden teil, damit sie die Gespräche, Übungen und Spiele in den Folgemonaten wiederholen und weiterführen können. Damit die gelernten Inhalte der Konfliktschulung von den Kindern auch in den Schulalltag übertragen werden, steht während des Projektes täglich ein *Gewaltfrei Lernen*-Pädagoge in den Pausen im Lehrerzimmer für Schülergespräche zur Verfügung.

Und:

Das Lehrer-/Betreuerteam wird wiederholt angeregt, konsequent und einheitlich die bei der Fortbildung beschlossenen Maßnahmen anzuwenden und beizubehalten.

>Nachhaltigkeit durch Briefe, Fragebogen und Folgestunde:

Einen Monat nach dem Einführungsprojekt schreiben die Schüler während der Freiarbeit persönliche Briefe an ihre *Gewaltfrei Lernen*-Pädagogen. Da *Gewaltfrei Lernen* die Auswirkungen der Konflikt-schulung fortan evaluiert, ermitteln wir nun auch bei RektorInnen und LehrerInnen Anregungen für zukünftige Projekte per Fragebogen.

Wenn es irgendwie finanziell möglich ist, erhält jede Klasse nach zwei bis drei Monaten eine nachbereitende Unterrichtsstunde.

Jahrelange, flexible Zusammenarbeit garantiert die Nachhaltigkeit der Wirkung. Die meisten am Programm *Gewaltfrei Lernen* beteiligten Schulen wiederholen das Schulprojekt in den Folgejahren regelmäßig mit ihren neuen ersten Klassen oder mit Problemklassen.

### **Unterrichtsinhalte für Grundschüler**

Wir vermitteln wortstarke Konfliktlösemöglichkeiten, gewandte Körperreaktionen und neue Kooperationsspiele zum Einüben von Verhaltensvereinbarungen!

Unser gemeinsamer Unterricht mit Ihnen und Ihren Schülern über 6 bis 10 Schulstunden ist eine „strukturelle Prävention“ für die gesamte Klassengemeinschaft, die gerade auch den Lehrern und Betreuern Beispiele für sinnvolle Maßnahmen aufzeigen möchte. Die Kinder erweitern direkt kognitive und sprachliche Fähigkeiten, motorische Fertigkeiten und ihre Sichtweise auf konkrete Konflikte.

Alle Schüler einer Klasse sollten teilnehmen, das Selbe hören, üben und diskutieren!

Während des Unterrichts kann auch auf einige wenige Problemkindern ein besonderer Fokus der Pädagogen liegen – immer dann, wenn dem *Gewaltfrei Lernen*-Pädagoge von der KlassenlehrerIn zuvor spezielle Probleme und Hintergründe benannt wurden.

### **3 bis 5 Schwerpunkte stehen zu Ihrer Wahl!**

Der gruppenweise gewaltpräventive Unterricht unserer Konfliktschulung beinhaltet je nach den Wünschen der Lehrer und Eltern und je nach den Bedürfnissen der Kindergruppe (!) folgende Schwerpunkte:

Für einen nur sechsstündigen Einführungskurs *Gewaltfrei Lernen* empfehlen wir ausschließlich Inhalte aus den ersten drei Schwerpunkten zu wählen, da sie sehr umfangreich sind, und weil sie Kinder darin bestärken, ohne jegliche „Verteidigungstechniken“, nur mit Worten und selbstbewussten Körperbewegungen Konflikte zu lösen.

### **In Bewegungsspielen kooperieren üben**

In fröhlichen Bewegungsspielen mit attraktiven Materialien erfahren Kinder, wie glücklich und erfolgreich man gemeinsam spielen, lernen und trainieren kann, wenn man fair, sprachlich geschickt und sensibel mit einander zusammenwirkt. In den Kooperationsspielen wird besonders auf respektvollen, gerechten und freundlichen Umgang geachtet, darauf dass sich die Kinder mit ihren Ideen, Wünschen und Gefühlen ausdrücken, sogleich aber sensibel und mitfühlend auf die anderen eingehen. In den vielen Partnerspielen üben sie fast nebenbei auf andere einzugehen und eigene, heftige Impulse zu kontrollieren. Sie lernen auch in bewegungsintensiven oder gefühlsintensiven Situationen mit wachem Verstand fair zu agieren. Diese Erfahrungen machen Kinder stark und zufrieden.

### **Gewaltfreie Konfliktlösung**

Wie gelingt es Kindern untereinander, auf friedliche Art Konflikte zu lösen? Mut-Mach-Spiele, Wutweg-Übungen, Kooperationsaufgaben und Rollenspiele geben Kindern neue Handlungsmöglichkeiten und zeigen sinnvolle Verhaltensbeispiele für die häufigsten Konflikte in dem Jahrgang auf. Die Kinder üben den Einsatz der Stimme und des Körperausdrucks, trainieren befreiende Bewegungen und körperlich aktive Selbstbehauptung. Zwischendurch verdeutlichen Gesprächsrunden, welche Fairness-Regeln und Streitregeln, welche sprachlichen und körperlichen Ausdrucksformen ihnen in der Auseinandersetzung mit anderen weiterhelfen. Sie lernen wie man sich selbst in Konflikten kontrolliert, wie man anschließend Kompromisse findet. Als Zuschauer von Konflikten anderer üben

sie, wie unterschiedlich man diesen helfen könnte, damit sie keine Zuschauer bleiben oder gar aggressive Mitläufer werden. Sie lernen vor allem Konflikte wortstark zu lösen.

### **Anti-Mobbing-Schulung**

Was tun bei Ausgrenzung und anhaltenden Beleidigungen und Erniedrigungen von Grundschulern? Was können die zuschauenden Kinder und die Mitläufer des Mobbers fortan besser machen? Wie können Klassenlehrer in 2 Wochen das Problem weitgehend in den Griff bekommen (u.a. no blame approach mit der Methode der Mobber inkludierenden Unterstützungsgruppe). Welche Maßnahmen helfen auf Schul- und auf Klassenebene? Wir zeigen es den Kindern und Lehrenden auf und unterstützen Sie!

### **Zusatzangebote:**

#### **Gefahrenvorbeugung**

Wie können sich Kinder auf dem Schulweg, dem Spielplatz, überall in der Auseinandersetzung mit anderen Kindern und Jugendlichen oder auch Erwachsenen vor körperlichen und sprachlichen Bedrohungen schützen? Mit welchen Verhaltensweisen beugen sie gefährlichen Situationen vor? Wie verhalten sie sich alleine zu Hause, auf dem Schulweg, am Treffpunkt? Das Wissen von sinnvollem Verhalten nimmt Kindern Ängste und lässt sie im eintretenden Fall gut reagieren.

#### **Selbstverteidigung in der Not**

Wie können sich bedrohte oder belästigte Vorschüler aktiv mit der Stimme und mit den Körper entwindenden Bewegungen wehren und Hilfe holen? Dieser Kurs vermittelt einfache Abwehrtechniken ohne schlagen und sinnvolle Reaktionsschritte. Mädchen wie Jungen kombinieren schlagfertige Sätze, mit weiteren Grifflösetechniken zu bereits erlebten Angriffen oder Belästigungen. Kinder und Jugendliche sollen in einer Gefahr Mut fassen, aktiv werden, sich vom anderen lösen, um dann entweder einen einfacheren Konflikt selbst durch „weggehen“ oder mit Worten zu bewältigen versuchen – oder in einer Notsituation sich retten und Helfer suchen!

---

## **Gewaltfrei Lernen fördert soziale und motorische Kompetenzen „miteinander“!**

- **die Eigen- und die Fremdwahrnehmung,**  
>> *Wahrnehmungsspiele zu zweit*  
**Empfindsamkeiten: Was mag ich, was nicht?**  
**Den Körper als Schatz anerkennen**  
**Ideenvielfalt der Kinder bestärken**  
**Rücksicht und Kräfte dosieren**  
**Emotionen benennen**
  
- **die Kommunikation**  
>> *Darstellende Spiele und Gesprächsrunden*  
**soziale Interaktionen in Kindergruppen**  
**kooperierendes Üben und Lernen**  
**geschickte Sätze für häufige Konflikte**  
**Konfliktlösungen über Aussprachen**  
**Schülerstreitschlichtung ab Klasse 3**
  
- **die Selbstbehauptung**  
>> *Bewegungsspiele*  
**Selbstbewusstsein stärken**  
**Selbstkontrolle: Stoppen und Denken, Umgang mit eigener Wut/Angst**  
**Selbstverteidigungstipps für Notfälle**  
**Kontaktangebot für Kinder in Nöten**
  
- **das Sozialverhalten**  
>> *Partnerspiele und Vereinbarungen*  
**Empathie und wechselseitiges Helfen**  
**Partnerwechselregel gegen Ausgrenzung**  
**Umgangsmöglichkeiten mit fremden Aggressionen**
  
- **das Konfliktmanagement**  
>> *Spezielle Übungen und Rollenspiele*  
**Handlungsfähigkeit gegen Ausgrenzung und Mobbing**  
**Geschicktes Reagieren in den häufigsten Schulhof-Konflikten**  
**Sich nicht provozieren lassen**  
**Befreiungen beim Festgehaltenwerden**  
**anderen Kindern helfen und Hilfe holen**

### **Organisation kleiner Projekte in einzelnen Klassen**

>> z.B. für Anschlussprojekte in den Folgejahren <<

- > **Fortbildungen für Lehrerkollegien und/oder Betreuerteams**
- > **Eltern-Kind-Kurse an Wochenenden**
- > **Jahrgangsübergreifender Unterricht in der Projektwoche**
- > **Klassenprojekte *Gewaltfrei Lernen* zu speziellen Problemen:**
  - körperliche Gewalt und Respektlosigkeit
  - Ausgrenzung und Mobbing
  - sexuelle Belästigung
- > **OGS-Nachmittagsangebote und Schülerkurse am Wochenende:**
  - „Konfliktschulung“
  - „Selbstbehauptung – Kinder stark machen!“
  - „Selbstverteidigung in Notsituationen“
  - „Judo spielen - Ringen und Raufen“

### **Weitere Kursangebote**

Unsere unterschiedlichen Kursangebote für Eltern (Schulpflegschaft oder privat), Schulen, Vereine und Jugendzentren umfassen wahlweise die Schwerpunkte des Schulungsprogramms *Gewaltfrei Lernen* und zudem spezielle Angebote auf konkrete Anfragen, wie die folgenden:

- > **Bewegtes Lernen für Vorschüler**
- > **Klassenweise Gewaltfrei-Lernen-Kurse für benannte Konflikte**
- > **spezielle Mädchen- oder Jungenkurse**
- > **Budosportunterricht (Fallschule, Judo, JuJutsu, gewaltloses Ringen)**
- > **Mediation und Streitverhalten**
- > **Anti-Bullying-Schulung, Umgang mit Gruppenzwang**
- > **Unterstützungsgruppe für gemobbte Kinder bilden (6 Mitschüler+1 Lehrer)**
- > **Anti-Aggressionstraining**
- > **Selbstverteidigung in Notsituationen**

(siehe [www.gewaltfreilernen.de](http://www.gewaltfreilernen.de) > Schulung)



Sibylle Wanders (Konzept)  
**Referent /Trainer Name** (Projektleitung)  
**Gewaltfrei Lernen in Köln**  
> [www.gewaltfrei-lernen.de](http://www.gewaltfrei-lernen.de)

( Signatur der Schule )

Einladung  
**Elternabend zum Schulprojekt „Gewaltfrei Lernen“**  
xxx. Mai um xxx Uhr in der Aula

**„Wie kann ein Kind Konflikte mit Klassenkameraden wortstark  
und körperlich gewandt lösen, damit es mehr Anerkennung erfährt?“**

Liebe Eltern,

die Konfliktschulung *Gewaltfrei Lernen* fördert in Grundschulen alle 5- bis 10-jährigen Kinder in einem starken Auftreten und in mutigen, sinnvollen Körperreaktionen bei Beleidigung und Belästigung, wie z.B. schubsen, festhalten, schlagen. Sie üben sich in gewaltfreier spontaner Konfliktlösung und sie erlernen „faires Streiten“ - durch Rollenspiele, durch die Anleitung für Aussprachen und gegen Mobbing.

*Gewaltfrei Lernen* ist es dabei ein besonderes Anliegen, die ruhigeren, erst recht die schüchternen Kinder durch die Wiederholung von darstellenden Partnerspielen in ihrer Selbstbehauptung zu stärken. Aber auch die häufig aggressiven und grenzen-austestenden Kinder gewinnen wir für gewaltfreie, wortstarke Konfliktlösungen!

Das Schulprojekt beinhaltet eine intensive Fortbildung des Lehrerkollegiums und Betreuerteams, den Elternabend und den Schülerunterricht über drei verteilte Doppelstunden Praxiskurs pro Klasse. Die KlassenlehrerInnen oder SportlehrerInnen, sowie die OGS-BetreuerInnen nehmen an den Unterrichtsstunden teil, um die Übungen langfristig mit den Kindern weiter zu führen.

**Gewaltfrei Lernen fördert spielerisch**

- die Motorik, die Eigen- und die Fremdwahrnehmung
- die Selbstbehauptung mit geschickten Körperreaktionen
- soziales Verhalten und Respekt voreinander
- die Konfliktlösungen über Aussprachen

**Kosten**

Das Projekt kostet die Eltern ..... Ist für die Eltern kostenlos, da der Förderverein *Gewaltfrei Lernen* e.V./ die Stiftung ..... als Förderer finden konnte. Wir suchen weitere Förderer > [www.gewaltfrei-lernen.de](http://www.gewaltfrei-lernen.de) >Förderverein!

**Elterngenehmigung für Pressetermine**

Wir bitten Sie der KlassenlehrerIn Ihres Kindes mitzuteilen, wenn sie nicht einverstanden sind, dass ihr Kind gegebenenfalls bei einem Pressebesuch im *Gewaltfrei Lernen*-Unterricht fotografiert oder gefilmt wird! Durch die Presseberichte werden neue Sponsoren für weitere Schulen gefunden – siehe [www.gewaltfrei-lernen.de](http://www.gewaltfrei-lernen.de) > Presse

Wir würden uns freuen, Sie auf dem Elternabend begrüßen zu dürfen. Ihnen werden sinnvolle Reaktionen, Verhaltenstipps und Bewegungsübungen aus der Konfliktschulung demonstriert, die Ihren Kindern helfen, sich wortstark zu behaupten.

Mit sonnigen Grüßen Ihr **GEWALTFREI LERNEN – TEAM**

## **Organisation kleiner Projekte in der Vorschule**

### **Der Vorschülerkurs - Ziele und 6 Schwerpunkte im Überblick**

*Gewaltfrei Lernen* ist eine vielseitige Konfliktschulung für 5 bis 10-Jährige, die Kinder und Jugendliche "wortstark" machen möchte! Dafür kombiniert sie Übungen der Selbstbehauptung, der wortgewandten Konfliktbewältigung mit dem Training zur aktiven (körperlichen) Abwehr mit Hilfe von einfachen Grifflösetechniken. Gesprächsschwerpunkte sind Partnerwechselregeln, Stoppregel in 3 Schritten und für Vorschulkinder bzw. Hortkinder „Ausprechen unter Vorschülern“. Unser Motto für den 50-minütigen Unterricht an mindestens 2 bis maximal 6 Tagen mit unseren Konfliktpädagogen und den KiTa-ErzieherInnen: **Gut reagieren und stark sprechen - ist wirkungsvoller als schlagen!**

### **Einführungskurse *Gewaltfrei Lernen* für Kinder**

Die Kurse stärken die Kinder mittels altersgerechter Rollen- und Bewegungsspiele, Vertrauens- und Entspannungsübungen sowie Gesprächen in ihrem alltäglichen Umgang mit konfliktreichen Situationen und Gewalt. Sie fördern ihre Selbstbehauptung und vermitteln alternative Handlungsstrategien und Verhaltensweisen, um den Kindern zu mehr Selbstbewusstsein, zu verbesserten sozialen Kompetenzen und zu größerer Konflikt- und Handlungsfähigkeit zu verhelfen. Die Kinder lernen, Empathie für andere und Gemeinschaftssinn zu entwickeln, um sich so gegen Gewalt und für faires Verhalten aktiv werdend entscheiden zu können.

### **Schwerpunkte:**

#### **>> Selbstbehauptung**

Zuerst wird den Kindern vermittelt, wie sie sich selbstbewusst gegenüber anderen verhalten und dies angemessen zeigen können. Dazu lernen sie zunächst, ihre Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse aber auch eigene Grenzen klar und deutlich verbal zu äußern.

Zusätzlich lernen sie wichtige Signale der Körpersprache kennen und üben diese richtig einzuschätzen. Bewegungsspiele verdeutlichen ihnen, wie sie sich selbst anderen gegenüber auch in Gefahrensituationen selbstbewusst und eindeutig in ihrer Körperhaltung positionieren können. So lernen sie, wie sie bedrohlichen Situationen erfolgreich vorbeugen und selbstsicher begegnen können

#### **>> Gewaltfreie Konfliktlösung**

Die Kinder lernen Verhaltensalternativen zum Zurückschubsen, Beleidigen, Hauen, Hänkeln, Spucken kennen und üben starkes und kooperatives Verhalten in Form von Rollenspielen ein. Sie lernen die Grenzen anderer zu akzeptieren und Verantwortung für ihr eigenes Handeln zu übernehmen! Kindergarten- und Grundschulkindern entwickeln mit unseren Pädagogen und ihren ErzieherInnen bzw. LehrerInnen aufeinander abgestimmte Fairness- und Streitregeln (samt Konsequenzen) sowie einheitliche Verhaltensempfehlungen!! Sie erfahren so, wie sie selbst aktiv ein gewaltfreies Zusammenleben gestalten können.

#### **>> Kooperationsspiele zum Üben wichtiger Verhaltensregeln**

In Bewegungsspielen mit attraktiven Materialien erfahren die Kinder, wie glücklich und erfolgreich man gemeinsam spielen und lernen kann, wenn man fair und sensibel zusammenwirkt. Gefördert werden die Kommunikationsfähigkeiten, der Ausdruck von Gefühlen und Wünschen, außerdem Empathie, Motorik, Kräftedosieren, Handlungsfähigkeit und Mut.

*Extra-Kurs mit Spezialisten als Pädagogen:*

#### **>>Selbstverteidigung in Notsituationen!!!**

Wir besprechen in kleinen Gesprächseinheiten die Gefahrenvorbeugung in allen wichtigen Lebenssituationen. Mittels der Vermittlung einfachster Grifflösetechniken und Reaktionsempfehlungen üben die Kinder, wie sie sich in Gefahrensituationen gegenüber Gleichaltrigen mit abwendenden Bewegungen und mit Worten wehren sollten, nehmen die oft übermäßige Angst der Kinder, statt sie zu schüren und machen die Kinder mutig, sich notfalls aktiv „ zu retten“ bzw. Hilfe zu holen. Wie können Schulanfänger auf dem Schulweg, dem Spielplatz und überall sonst Gefahren vorbeugen, sich in der Auseinandersetzung mit anderen Kindern und Jugendlichen oder auch Erwachsenen vor körperlichen Bedrohungen schützen? Mit welchen Verhaltensweisen beugen sie gefährlichen Situationen vor? Wie verhalten sie sich alleine zu Hause, auf dem Schulweg oder am Treffpunkt?

Das Wissen um sinnvolles Verhalten nimmt Kindern Ängste und lässt sie im eintretenden Fall eher gut reagieren.

## Konflikten vorbeugen - Tipps für den Schulalltag

### Drei Möglichkeiten Mitschülern zu helfen!

#### 1. Aufsicht holen – wenn es klug ist, dann gerne im Geheimen!

- > weg gehen, einen Erwachsene oder großen Schüler holen!
- > oder zum Klassenkameraden sagen: „Da mach ich nicht mit! Das find ich nicht in Ordnung!“ und Hilfe holen!
- > zur Not, um dich selbst zu schützen, auch heimlich einen Erwachsenen holen und zurück bleiben!

#### 2. Zu dritt eine Mauer bilden!

Ohne Beleidigungen die Streitenden trennen, dazwischen stehenbleiben, beruhigen: „Hört auf! Jetzt lass ihn/sie einfach in Ruhe!“

#### 3. Nach dem Streit alleine helfen!

Oder bei Gleichaltrigen auch während des Streits zum unglücklichen Schüler gehen, ihn / sie unterstützen.

Nach dem Streit hingehen und fragen „ Kann ich dir jetzt helfen? Brauchst du ein Kühlpack?“ Oder: "Willst du mit uns spielen?"

### Liebe Schüler, helft euch selber, schützt euch wachsam!

Rat: „Wenn dir jemand mit Schlagen oder Kämpfen weh tut, solltest du dir selber helfen, indem du entweder bei einem Erwachsenen Schutz suchst oder bei einem größeren Kind. Sprich die Person direkt an: Kannst du mir helfen? Ich habe...!“

Ärgert dich ein Schüler eventuell auch wiederholt, tut dir aber nicht weh, dann vertrau auf unsere

#### Stopp-Regel in 3 Schritten

1. Ärger: > Du sagst: „Stopp *Sibylle* ! Du schubst mich nicht!“, blickst stark in die Augen!
2. Ärger: > Du rufst: „Stopp, hör jetzt auf, oder ich hol die Aufsicht!“
3. Ärger: > Du sagst: „Es reicht mir, jetzt hol ich die Aufsicht!“  
(3. Ärger bei Schüler der 4. Klasse und weiterführenden Schulen: „Es reicht mir, jetzt muss ich eben die Aufsicht holen!“)

### Gegen Ausgrenzung! Junge > < Mädchen oder Mobbing oder Rassismus !!

- Häufiger Partnerwechsel beim Sport (auch Junge / Mädchen) mit **Partnerwechselregel!**
- Im Bewegungsraum: Sitzregel für den Stundenanfang: Junge-Mädchen
- Sitzwechselspiel: Ich zähle gleich auf 3 – und dann sucht ihr euch einen neuen Platz auf diesem Kreis (auf der Bank dort drüben) immer so, dass ein Junge neben einem Mädchen sitzt – 123, los!
- Wochenendberichte erzählen sich die Kinder montags fortan zu zweit, ein Junge neben einem Mädchen am Tisch sitzend. Später fragen KlassenlehrerInnen, was der jeweilige Nachbar am WE erlebt hat.
- Mobbingsituation im Rollenspiel mit 4 Kindern vorspielen und danach Möglichkeiten sammeln, was Zuschauer und Mitläufer des Mobbers hätten besser tun können.

#### Partnerwechsel-Regel

##### >> bei Bewegungsspielen, Partneraufgaben, Referate und im Sport

Nach dem Ruf „Partnerwechsel“ suchst du dir schnell einen neuen Partner oder eine Partnerin. Es ist gut weil wichtig, dass Jungs und Mädchen auch mal zusammen üben, damit ihr eure Kräfte kennen lernt! Bis du noch alleine und jemand fragt dich: „ Machst Du mit mir?“ Dann sage „Ja!“ Wir lassen keinen mit einer abwendenden Schulter stehen, wir machen niemanden traurig! Dafür gibt es häufig

Partnerwechsel! Hast du bereits einen Partner, so sage zu einem, der dich plötzlich auch noch fragt: „Jetzt hab ich schon ihn /sie, aber beim nächsten Wechsel mach ich mit dir!“

### Ideen gegen Rassismus unter Kleinen

- Im Gruppenraum und beim Essen häufig Sitzplätze tauschen, Sitzpartner auch mal vorgeben!
- Gemischte internationale Mädchen-Jungen-Gruppen, Nicht-Befreundete für gemeinsames Lösen/Gestalt von Aufgaben zusammen setzen oder stellen
- Internationale Projektwoche oder einzelne Projektstage: Italien, Türkei usw. Das Besondere der Kultur hervorheben, z.B. Fahnen, Essen, Musik, Instrumente, einfache Lieder.

### Sich nicht provozieren lassen

Kinder! Stellt euch selbst mal als ein starker Elefant vor. Bei ihm perlt der Ärger wie Regen an seiner dicken Elefantenhaut herab. Die Elefanten bleiben meistens lange ruhig, doch dann, ab und an werden sie auch wütend und brüllen. Also erst: „Ganz ruhig bleiben! - stolz gehen, Kopf hoch!“ So gehst du als Sieger aus einer provozierenden Situation. Wichtig: Zeigen, wie man selbstbewusst durch einen Flur, am Schulhof, an einer Gruppe vorbeigeht, die einen ärgert oder hänselt.

Wir üben in Kreisauflistung: Bei Provokationen durch mehrere Kinder oder bei häufiger Wiederholung > stark und cool weitergehen, nicht ärgern lassen, dann hören die anderen eher auf! Vielleicht ärgern sie sich sogar, dass du dich nicht ärgerst! Sie suchen nur einen der dadurch ausrastet! Du behältst dich ab sofort im Griff! Dann bist du der Sieger dieses Machtkampfes!

### Ruhsignale

Sie sind oft nicht einheitlich im Team abgestimmt, weil unterschiedliche Wesen unterschiedlich gut mit den verschiedenen Maßnahmen zurechtkommen. Aber: einheitliche Absprachen auf 3-4 Ruhsignale in verschiedenen Situationen würden allen, das „Ruhe-Schaffen“, erleichtern!

Obacht - das Handzeichen „Fuchs“, Mund zu und Ohren auf, sein lassen!!! Es ist das Zeichen von zwei Terrorgruppen, u.a. der Grauen Wölfe >> Besser – die stille Geste: flache Hand hochheben und mit der anderen Hand den Zeigefinger auf den Mund legen!

Ruhe bewirken sie leicht durch konsequente Einführung und Beibehaltung von

- o Klanginstrumenten wie die Handtrommel
  - freundlicher Rhythmus
  - schont die Stimme
- o 3 Rufen: „Einfrieren!“- Kinder bleiben in und an der Position stehen!
  - Stellt euch bitte in den Kreis!
  - Kommt bitte hierher!
- o Körperpräsenz
  - aufrecht hinstellen
  - Beine leicht auseinander
  - Blickkontakt
- o Sprüchen - um in den Stuhlkreis zu kommen oder um Aufmerksamkeit zu bündeln
  - Überbrückung von Wartezeit. Motivation mitzumachen nutzen!
  - Sprachförderung und Konzentration auf die Gruppe und auf uns!

Zur Erklärung: In der Bewegungshalle und im Garten empfehle ich Handtrommel um ein längeres oder kurzes, freundliches oder auch mal lautes, dominantes Ruhesignal (versch. Rhythmen) je nach Lautstärke zu erzeugen. Oder ein Klanginstrument, Triangel, Gong, Schellen, kleine. Karneval-Trompete nutzen. Wichtig – die Vereinbarung mit allen Schülern: Wenn es erklingt, ist Ruhe!

Danach rufen: „Kommt bitte in den Kreis!“ mit Armen weit geöffnet – oder für kurze Erklärungen zwischendurch: „Stopp, einfrieren!“

### 2 Reime zum Sammeln und Konzentrieren der Kinder (5-7 Jahre):

*Eins, zwei, drei, vier, vor dem Klavier  
sitzt eine Maus und du bist raus > dazu mit Handwechselln klatschen!*

*Hier und dort und da – mit beiden Händen auf Schüler zeigen  
Findest du ein A – mit beiden Händen ein kleines A zeigen  
Im Quark – ein Schachtel Quark andeuten*

*Im Quatsch – mit beiden Händen, rechts und links neben dem Mundwinkel, lächeln  
Im Kübelmatsch – Kübel als Kreis zeigen und so tun als wenn man in den Matsch klatscht  
In Acht mal Acht – mit der Hand eine Luftacht malen  
Und Gute Nacht – Hände zusammen, Augen schließen und Kopf auf die Hände legen*

## **Fairness-Regeln mit den Kindern sammeln > um „mehr Freunde zu gewinnen“!**

Nach Sommer und Winter-Ferien Tipps von Kindern sammeln „um mehr Freunde zu gewinnen“:

- Man sollte gerne, muss aber nicht immer teilen. Jeder darf nein sagen!
- Macht dem anderen eine Freude indem ihr zuhört, Ideen austauscht.
- Kann ich bei euch mitspielen? - Mut zeigen, fragen: „Machst du mit mir?“
- Einander helfen, gerecht und für einander da sein – auch in Konflikten – 4 Möglichkeiten!
- Bei Partnerwechsel, „Ja!“ sagen, wenn uns einer fragt, niemanden ausgrenzen!
- Einander helfen, gerecht und für einander da sein – auch in Konflikten – 4 Möglichkeiten!

## **Klare Regeln für das Zusammenleben – Konsequenzen bei Nichtbeachtung!**

Kinder brauchen im Kindergarten, Zuhause und später in der Schule klare Regeln für das soziale Miteinander, insbesondere für den Umgang mit Wut und Frust:

### **„Kinder wollen Anerkennung und logische Konsequenzen erleben!“**

Kinder wollen trotz ihrer häufigen Konflikte mit einander und mit uns Pädagogen vor allem ... - gemocht werden! Sie wollen

- Regeln des Miteinanders erfahren, um mit dabei sein zu können
- Grenzen austesten und Rückmeldungen bekommen.

Sie sind neugierig und selbsttätig, werden eigenständig und Jahr für Jahr sozialer, wenn wir sachliche und auch emotionale Reaktionen zeigen: Anerkennung, Verblüffung, Ärger, Freude und natürliche oder logische Konsequenzen. Die konsequenten Reaktionen bei Fehlverhalten von Kindern sind von allem, was wir uns vornehmen können, wahrscheinlich am schwersten, doch besonders wichtig!

Das diese Regeln von Seiten der Erwachsenen (im Kindesalter von 1 bis 6 sinnvoll) bereits vorhanden sind und in der Kindergruppe ab und an angesprochen, vielleicht auch (ab 7 Jahren etwa) diskutiert und gemeinsam verändert werden – das erleichtert jedem Kind die Orientierung in der Gruppe. Die Sanktionen, die beim Fehlverhalten direkt zum Einsatz kommen, müssen in Ruhe besprochen und jedem verständlich in der Bedeutung klar gemacht werden. Und diese Abmachungen müssen im Stuhlkreis, wie auch in einzelnen Streitfällen, wiederholt werden.

### **Mehr Respekt unter uns allen!**

Die vier Ebenen des Respekt zeigen in der Schule:

1. K>E Regeln des Zusammenarbeitens, der Bildung und Erziehung: erstellt vom Erzieherteam
2. E>K Akzeptieren der Kinderpersönlichkeit samt mangelnder Kompetenzen
3. K>K Regeln des Zusammenlebens: erstellt von Erziehern und Kindern, pro Vierteljahr können neue Regeln hervorgehoben werden: Fairness-Plakat oder Regeltafel.
4. E>E Akzeptieren der Vereinbarungen unter Kollegen, konsequentes Handeln und sich Unterstützen

Wegen der 3. Form des Respekts bitten wir Sie:

### **Besprechen Sie wöchentlich die situativ wichtigsten 2-3 Regeln altersgerecht im Sitzkreis:**

Was soll keinem/r von uns passieren?

Was wollen wir in der Gruppe nicht erleben?

Verletzungen, Beleidigungen, Ausgrenzung Demütigung – geben Sie diesem unfairen Verhalten altersgerechte Begriffe: spucken, schlagen, „Hau ab“-Sagen....

Also - Was ist bei uns ein unfaires Verhalten ... und welche Folge hat es beim ersten und dann beim zweiten Mal?

### **Ein Fairness Plakat über dem Stuhlkreis:**

Großes Plakat 2 x 1 m im Querformat mit re. und li. 2 Kinderkopf im Profil. Dazwischen 6-10 Sprechblasen malen und Kinder Bilder aus Zeitschriften ausschneiden und einkleben lassen, selbst hinein zeichnen oder Verben hineinschreiben ...für gute Taten „helfen, teilen, zuhören, sich mit Arm melden, freundliche sein, ...“

## 5 wichtige GL Übungen im Schulalltag wiederholen!

### >> im Unterricht und in der Betreuung in 10 Min.-Einheiten

#### 1. Partnerwechselregel wiederholen und dann 2 Berührungsspiele:

Roboter umbauen, Türme verrückt mit 2-3 Körpern umbauen, Buchstaben mit dem Körper formen + Partnerwechsel-Ruf dazwischen!

#### 2. Laufspiele durcheinander ohne Anrempeln

Berührst du doch ein Kind sage in seinen Augen: Tut mir leid, ich hab dich nicht gesehen!  
„Wenn du das auf dem Schulhof sagst, bekommst du keinen Ärger mit denen, die du getroffen hast!“

Danach in Kreisaufstellung: Was sagst du, wenn dich einer anrempelt aber nichts sagt, sondern nur überrascht guckt? > „Hast du das denn extra gemacht? („Nein! Ich:..“) > „Dann ist es nicht so schlimm!“

#### 3. Zwei Selbstbehauptungen (Befreiungen + Stopp-Signale) gegen Schubsen und Festhalten wiederholen

Trainieren ist wichtig, damit die Bewegungen Handlungsalternativen werden!  
+ Stoppregel in 3 Schritte - für Fälle:

„Wenn dich einer mit Absicht ärgert, aber es tut nicht weh!“

Kollegen bitte erinnern: Alle kommen mit einem Kind mit, wenn es sagt:

Jetzt brauch ich deine Hilfe. Die schubst mich immer wieder, ich hab es ihr schon zweimal gesagt (!), sie soll aufhören, aber sie hört nicht!“

#### 4. Die drei Möglichkeiten des Helfens – mit den Kindern aller Klassen wiederholen

- Aufsicht (Hilfe) holen
- Eine Mauer mit anderen machen und beruhigend sprechen
- Alleine helfen, wenn es für dich selbst nicht gefährlich ist:  
„Brauchst du ein Kühlpack? Willst du bei uns mitspielen?“  
➤ Erinnert dies am besten ab und an in einem kurzen Rollenspiel!

#### 5. Übungen für elefantenstarke Reaktionen bei Beleidigungen im Kreis!

## Wie in Alltagskonflikten und wie bei Brutalitäten reagieren?

### Alltagskonflikte:

#### **Kinder machen die Stoppregel in 3 Schritten bei Ärger ohne Schmerzen:**

1. Sage, was du nicht willst, was der andere nicht mehr tun soll:  
„Stopp Sibylle, hör auf, mich zu ...schubsen!“
2. Sage: „Stopp, lass mich jetzt Ruhe oder ich geh zu der Aufsicht da drüben!“
3. So jetzt reicht es mir! Jetzt geh ich hin, weil du nicht auf mich hörst!

#### **Wir Erwachsene können in diesen Fällen als Reaktion:**

1. auf Wiedergutmachung setzen
2. oder 2. mit ihnen eine Lösung finden
3. oder 3. die Kinder neben uns eine Lösung finden lassen
4. oder 4. die Kinder trennen, weil einer zu sehr in Wut oder bockig ist.

### Brutalitäten:

#### **Kinder gehen bei Schlagen oder Ärger, der sehr weht tut (Brutalität), > sofort zur Aufsicht, sagen es dieser!**

#### **Wir Erwachsene geben in diesen Fällen als Reaktion die 3 Konsequenzen, die wir bei der 2. Fortbildung Gewaltfrei Lernen mit dem Schul-Mitarbeiterteam diskutieren und vereinbaren:**

1. Sofortige Reakt
2. ion: Spielverbot: Wann und wo soll das Kind hin?
3. Wie halten wir es fest – auch für die Eltern bzw. Schulpsychologe und Co, falls mal nötig, als Beweis? Im Roten Buch?
4. Wann erfolgt eine Aussprache in Ruhe mit WIN WIN Lösung? Heute oder morgen? Dann mit wem?

### Unterrichtsstörungen:

#### **Sinnvolle Sanktionshierarchie für kleinere Regelverstöße im Unterricht unter Kindern und bei Unterrichtstörungen: 3 Schritte wie bei der Stoppregel!!**

1. Nonverbaler Hinweis: Ernster Blick und Name sagen! Versteht das Kind nicht, dann: verbaler Hinweis: „ Bitte beachte unsere Regel ....!“
2. Gelbe Karte zeigen: Was tust du? Es ist gegen die Regel!  
Machst du es jetzt besser? Oder - Willst du es wieder gut machen?
3. Rote Karte zeigen: Strafe benenne (oder Platzverweis/Ausschluss)

### Erklärung:

#### **Kinder brauchen bei Fehlverhalten eine direkte Reaktion und eine Konsequenz!!!**

Es geht hierbei um direkte logische Konsequenzen, die automatisch, also vorhersehbar, immer dann eintreffen, wenn ein Kind gegen eine Regel verstößt, eine Grenze des guten Miteinanders überschreitet. Das Kind braucht direkte Reaktion! Andere Kinder sehen nun zu: Was passiert nun?

*VORHER: Alle müssen im Voraus wissen, welche Handlungen unakzeptabel weil unfair ist – und welche Konsequenzen sie haben. NACHHER: Sofortige erste Reaktion zeigen!*

Danach den Streit entweder gleich oder mit Ankündigung, bald besprechen, wenn Wut weg ist.

Die natürliche oder logische Konsequenz - Verbot, Auszeit, Strafe, Wiedergutmachung (hierzu später mehr) entweder gleich ankündigen, wenn Sachlage eindeutig erkennbar erscheint, oder später in Ruhe aufzeigen. Ohne lange Diskussion darüber!

**Beste Strafe bei Fehlverhalten ist eine direkte „logische Konsequenz“  
+ mit einem Gesprächsangebot für die nächste Pause!  
z.B. eine Wiedergutmachung an Menschen oder Sachen oder ein Ausschluss aus der Gruppe.  
Wichtig ist dabei die Ankündigung eines Gespräches in Ruhe zur Lösung des Konfliktes.  
sobald sich die Gemüter beruhigt haben: Gespräch + Versöhnung!**

#### **Überblick: Sinnvolle Konsequenzen in der direkten, sofortigen Reaktion:**

- 1. Natürliche Konsequenzen, die sich direkt aus dem Fehlverhalten ergeben**
- 2. Logische Konsequenzen, die in Bezug zu der Fehltat stehen:**  
Zusätzliche Aufgaben – Wiedergutmachungen an Menschen oder Sachen  
Oder andere Strafen (Abstimmung unter Kollegen nötig!) bzw. Verlust von Privilegien
- 3. Auszeiten – Ausschuss aus beliebter Aktivität oder auch Unterricht**
- 4. Neue Motivation schenken: Bonuspunkte sammeln durch Gutes Reagieren,  
durch „du kannst es ab sofort besser machen!“**

#### **Wiedergutmachung vor Strafe?**

Kindern erklären was eine Wiedergutmachung ist. Dass sie wichtig zum Versöhnen ist. Beispielgebend zeigen, was sie im Streitfall sein kann; ein gemaltes Bild, ein Entschuldigungsbrief, „Du darfst bei uns mitspielen!“, „Ich helfe dir bei...!“.

Die Kindergruppe nachsprechen lassen: „Wie kann ich es wiedergutmachen?“

Kinder ab 4 Jahren können diesen Satz und seine Bedeutung verstehen lernen, sowie seinen nutzen um eine Missetat auszubügeln, wieder gut zu machen, so dass der andere uns verzeiht und das Problem aus der Welt kommt – wir vielleicht wieder, vielleicht bessere Freunde werden. Tipp: Die Wiedergutmachung im Rollenspiel nach dem 3. Schritt der Stoppregel, „Erwachsenen um Hilfe bitte!“ demonstrieren und erklären, wie gut der Streit ausgehen kann.

#### **Streitgespräche**

**Wann?** So schnell wie nötig - so fair und so einführend wie möglich!

Streitende oder gegen Regeln verstoßende Kinder brauchen sofortige Reaktionen!

Dabei gilt nun abzuwägen ob es sinnvoll ist einen Konflikt zügig in einer kurzen Pause zu besprechen oder lieber etwas später in Ruhe.

**Wie?** Mit einem Streitschlichtungskonzept, z.B. dem der Win-Win-Lösung nach Wunsch und Angebot!

#### **Aussprachen**

Wie sprechen sich Kinder miteinander aus? Die folgenden Tipps zum Lösen eines Streits durch Aussprache unter vier Augen bestärken Kinder darin, Probleme selber anzusprechen und zu lösen. Beherrzigen wir Erwachsene die Streittipps selbst! Nutzen wir die Streittipps betont in unseren Gesprächen mit den Kindern, benennen sie ab und an in der Klassenrunde >> so zeigen wir eine Handlungsalternative zu dem bisherigen „Brüllen und Bocken“ oder „Schweigen und Grübeln“. Und: Was wir gewohnt sind, prägt sich wie Suggestion ein in unser Gedächtnis und lässt kleine Menschen ähnlich wie ihre Vorbilder verhalten.

#### **Sieben Tipps:**

1. Sich Abreagieren und beruhigen!
2. Hingehen – um Gespräch bitten!
3. Zu zweit „alleine“ sein und mit Mut die Aussprache beginnen!
4. Streit aus der eigenen Sicht erzählen und dann selbst zuhören!
5. In Ich-Form mit Ich-Sätzen sprechen!
6. Einen wichtigen Wunsch äußern, nur einen, und ein Angebot machen!
7. Eine Lösung für eine Woche (Zeit) suchen, die beide zufrieden macht!



## Umgang mit Aggressionen

### Gefühle bewusst machen – erleben, benennen und unterscheiden lernen!

Wir spielen pantomimische Gefühlsspiele und sprechen über diese! So werden Unterschiede in den Empfindungen und von Reaktionen anderer Kinder verständlich. Manche Kinder kennen gar keine Zwischentöne, sie empfinden schnell und nur Wut. Alles ist „Scheiße“ und „gegen sie“. Rollenspiele und Gespräche nach Bewegungsspielen, nach Konflikten erleichtern ihnen, zwischen Wut, Angst, Ohnmacht, Beleidigt sein, Traurig sein zu unterscheiden

### Einfühlungsvermögen entwickelt sich beim miteinander spielen und leben

Einfühlungsvermögen entwickelt sich nur dann über Jahre hinweg, wenn andere Menschen dem Kind ein Vorbild darin sind, sich selbst gerne in es hinein zu versetzen versuchen und ihm dieses zeigen! Und: Die Kinder brauchen dafür eine positive Ich-Identität. Sie müssen wissen wer sie sind, was sie wünschen und können und mögen. Sie müssen zuerst ihre eigenen Gefühle erkennen können (spüren, in Handlungsreaktionen bewältigt sehen... und als Mimik im Spiegel), dann erst ist es Ihnen bei anderen Kindern durch Beobachtungen und Hineinversetzen möglich.

Die Empfindbarkeit von Gefühlen und die bewusste Wahrnehmung von Bedürfnissen verbessert sich bei 4 bis 10-Jährigen (ähnlich wie kognitive Prozesse) durch Erfahren, Hinfühlen, Sprechen und Erforschen, durch Handlungsversuche miteinander und erneutes Beobachten.

### Gefühle sind veränderbar!

Wir können unsere Gefühlslage selbst verändern (uns bewegen, uns aussprechen = wir fühlen uns besser), andere könne für uns Schönes tun, damit wir uns besser fühlen. Wir können die Gefühle anderer entscheidend beeinflussen.

### Praxis: Zwei Spiele zum ganzkörperlichen Ausdrücken von Gefühlen:

1. Wie fühl ich mich? Pantomime vormachen, der Partner errät! Direkter Rollenwechsel nach jeder dargestellten Mimik. Vorbereitend mit den Kindern im Stehkreis Gefühle durchspielen!
2. Mimik vor dem Spiegelbild (Partner) verändern, bis dieser sie korrekt nachahmt und dann Mimik wechseln. Lehrer ruft „wechselt die Rolle“ nach 1-2 Min.

### Wut und andere frustrierende Gefühle beim Kind erfragen

Was hat dich denn so geärgert?

Warum hast du so Wut bekommen?

Oder hat dir etwas weh getan?

Oder bist du von jemandem enttäuscht gewesen?

### Aggression hat viele Ursachen!

Mögliche Ursachen suchen: „Warum war /ist das Kind so aggressiv?“ >

Art und Ursache der Aggression altersgerecht mit dem Kind besprechen:

Ihm Beistand und Grenzen zeigen!

### Verschiedenen Ursachen für aggressives Verhalten bewirken -

\*Natürliche, spielerische Aggression in spielerischem Wettstreit oder kämpfen.

\*Aggression zur Verteidigung des Körpers, der eigenen Wünsche/Bedürfnisse oder von persönlichen Sachen/Gestaltungen

\*Aggression in Panik in überforderter Situation.

\*Aggression zum Finden der sozialen Stellung in einer Gruppe

\*Aggression aus Frustration

\*Nachahmende Aggression von Eltern, Freunden, Nachbarskindern übernommenes Verhalten

\*Gruppenaggressives Verhalten in Banden zum Ausgrenzen anderer oder eines Kindes

### Aggressionsbremsen

„ Ich kann wie ein Löwe brüllen, aber ich löse Ärger ohne Gewalt!“

„ Ich kann NEIN sagen, aber ich löse Ärger ohne Gewalt!“

## Wut weg-Tipps

### 1. Ganzkörperliche Bewegung

Wenn einer vor Wut kocht - sich bewegen, laufen, Hüpfseil, usw. um die Muskeln zu entspannen, sich zu beruhigen.

### 2. Im Bauch Wind machen

Im aufrechten Sitzen oder Stehen: Tief Luft holen – Wind in den Bauch – nach 3 Sekunden ausatmen!

### 3. Ärger vom Kopf in den Bauch runterschlucken

Z.B. wenn Ruhe und still sitzen nötig ist – nach Wind im Bauch folgendes machen:

Zuerst tief Luft holen – dann den Ärger mit etwas Fantasie wie Spucke runterschlucken.

Die Wut aus dem Kopf kriegen: Einatmen, bewusst runterschlucken, ausatmen.

### 4. Sprechen – Zuhören – Lösung finden

Später – ohne große Wut – über den Ärger sprechen und eine faire Lösung suchen!

## Es gibt viele Aggressionsbremsen

> die wir teils im Alltag etablieren können. Siehe folgende Übersicht!

Andere bieten wir Kindern in aggressiven Stimmungen situativ an:

Regeln (von Erwachsenen) und Vereinbarungen (mit/unter Kindern)

Rituale und Wiederholungen, die Sicherheit und Wohlgefühl bieten

Aufmerksamkeit und Interesse

Mitgefühl und Berührung

moralische Grundsätze des Umgangs miteinander und Werte des „Gut Seins“ vermitteln

anstrengende Bewegung: Rennen, Springen, Werfen, Boxen, Kicken, Schwingen.

beruhigende Bewegungsspiele

### Wut-weg-Hilfen

>Wind im Bauch machen,

> Frosch (Ärger) vom Kopf in den Bauch runter schlucken,

> Brüllen wie ein Löwe, Stoppen wie beim „einfrieren“ zu allererst nicht reagieren

> sich nicht provozieren lassen (und) überlegen: „wenn ich das 1. oder das 2. oder das 3. jetzt mache, was passiert dann?“

### Akzeptable Formen der Aggressionsabfuhr

Kräftemessen in sportlichen Spielen, Abreagieren:

Ärger-Sack oder -Sandballon, Ärger-Trommelkissen, Ärger in Handtüchern kaputt trampeln,

Kissenschlacht „Kissen nur in Kreis/Rechteck am Boden werfen“ ohne Schlagen, den Ärger

Puppen erzählen, Mimik im Spiegel sehen und in viele andere Mimiken ändern,

Brüllen und im Freien bewegen, Darstellung des Konfliktes und einer guten Lösung im theatralischen Rollenspiel

Obacht vor zu strengen Forderungen in Wutsituationen – diese würden schnell das „Fass zum überlaufen bringen“, die „Sicherheit könnte durchbrennen“.

## Die Entwicklung einer guten Konfliktlösefähigkeit als Bildungsziel? - Ja!

Kinder entwickeln Konfliktlösefähigkeiten von 4- bis 8 Jahren in 3 Schritten:

### 1. Körperliche Konfliktlösung:

Hauen oder weg gehen oder sprechen/brüllen

### 2. Einseitige Konfliktlösung

Die anderen sind schuld, müssen sich ändern. Oder „Ich will..., ich wurde..., ich kann nur...“

### 3. Kooperative Konfliktlösung:

Selbstreflektierendes Denken wird über Jahre möglich, Gefühle und Bedürfnisse werden erkannt. Je häufiger es erfragt und vorgelebt wird, umso intensiver entwickelt es sich. Hier lohnt sich der Zeiteinsatz in Gruppengesprächen und Streitschlichtungen unter 6 Augen kurz- und langfristig!

Und: Das Kind übt die Perspektive des anderen einzunehmen, um diesen verstehen zu können.

Das Hineinversetzen und Mitfühlen in andere gelingt zunehmend besser, je nach positiven Erlebnissen und je nach Anzahl guter Vorbilder.

## **Kommunikation ist alles!**

Wiederholen Sie bitte zu Ihren sonstigen Sozialverhalten-Gesprächen und Streitschlichtungen die Gesprächsthemen aus dem Projekt, dann bleiben sie nachhaltiger in Erinnerung:

Maßnahmen gegen Ausgrenzung, Schleuderkämpfe auf dem Schulhof, Schlagen und Treten, sexuelle Beleidigungen, Mobbing, Verhaltensvereinbarungen, soziale KiTa- / Hortregeln, Sanktionsstufen, Konsequenzen, Wiedergutmachungen, Strafen

### **Mein Lesetipp für Sie: Literatur zu „Gewaltfreier Kommunikation“**

Als Erziehende/r in Wut- oder Konfliktberater/in wütender Kinder:

- Ich-Sätze nutzen um eigene Sicht zu beschreiben. Sachlich bleiben! Störendes Verhalten benennen, Regel wiederholen. Auf den Fall beziehen, nicht verallgemeinern!
- Bedürfnisse, die in der Situation erlebt werden, beschreiben (auch Gefühle, wenn passend)!
- Konkret einen Wunsch oder einen Vorschlag formulieren: kurz, zeitnah und positiv!  
Positiv deutlich machen, was ich möchte!

### **Wolfsprache und Giraffensprache - Gewaltfrei Kommunikation (GFK)**

Den Kindern von der Wolfsprache und der Giraffensprache erzählen. Beispiele dafür suchen und in sprachlichen Konflikten daran erinnern. Interessierte Pädagogen können mit mir an einem Fortbildungsnachmittag intensiv in der Methode der Wolf- und Giraffensprache für Grundschüler zur respektvollen, geschickten Kommunikation untereinander arbeiten. Inhalt der Weiterbildung: Einführung, Arbeitsblätter, Unterrichtsinhalte für die Klassen 1 bis 4 in den Fächern Sprache oder Religion und für Sozialstunden - diese vermittele ich Ihnen zusammen mit achtsamen, fröhlichen Bewegungsspielen mit Partnern.

Gewaltfrei Kommunikation ist eine wunderbare sprachliche Leitidee, aber auch ein speziell zur Gewaltprävention entwickeltes Kommunikationsmodell für soziale Interaktionen in der Familie, im Kindergarten und - besonders empfehlenswert – später in der Schule. Die Grundzüge sind Vorschläge für konstruktive Bitten, Aussprachen und Streitschlichtungen. Konstruktive Gespräche basieren auf der Äußerung oder Nachfrage in Hinblick auf folgende vier Komponenten: Feststellung, Gefühle, Bedürfnisse, Bitten!

### **Wichtige Kommunikationsleitlinien sind:**

- 1. Wertfrei wahrnehmen oder feststellen!**
- 2. Wir drücken unsere Gefühle aus! Geben einander ausreichend Zeit dafür!**
- 3. Wir drücken unsere Bedürfnisse als Wurzeln unserer Gefühle aus!**
- 4. Wir äußern konkrete Bitten!** > Wir bitten auch um Rückmeldung!
- 5. Wir hören einfühlsam zu! Und hören in uns hinein!**
- 6. Wir schlucken Ärger nicht hinunter,** > halten inne, hinterfragen u. sprechen unser Bedürfnis aus
- 7. Wir Loben gerne und geben Komplimente,** > ohne sie für Manipulationen zu missbrauchen

### **Wertvolle Bitten:**

Eine Bitte sollte in der GFK diese Kriterien erfüllen: Wir formulieren sie positiv und konkret. Sie sollte machbar und überschaubar sein. Wir beziehen unsere Bitte auf das hier und jetzt – erwarten eine Rückmeldung zu unserer Bitte.

Beispiele:

- > Ich bitte dich, nun da der Unterricht beginnt, deine Hefte hervorzuholen.
- > Ich hätte gerne, dass du zweimal die Woche Englischvokabeln für 30 Minuten lernst.
- > Sag mir bitte, ob du bereit bist, mir morgen in der 6. Stunde zu helfen unser Projekt abzuschließen.

### **Vielseitige positive Wirkung „Gewaltfreier Kommunikation“:**

Der Effekt dieses Kommunikationsmodells ist nicht nur eine konstruktive Gesprächsführung von einfühlsamem Zuhören und Formulieren - und damit erfolgreiche Gesprächsführung in vielen Lebenslagen. Wer sich in kritischen Momenten stoppen und seine Gefühle hinterfragen kann, bekommt wieder die Kontrolle über seine Gefühle, weil er früher oder später die dahinter stehenden Bedürfnisse erkennt. Sind wir Erziehenden und dann die Jugendlichen in der Lage unser Verhalten zu kontrollieren, dann können wir Gespräche und Konfliktsituation besser kontrollieren. Fangen wir mit Kindern frühzeitig an über Wünsche, Ideen, Bedürfnisse und Gefühle zu sprechen. Gewaltfreie Kommunikation erlernen Kinder von Geburt an bis ins Seniorenalter. Sie erleben sie unbewusst im Kindergartenalter, können im Vorschulalter beginnen bedacht Gefühle und Wünsche zu benennen.

Sie verfeinern ihre Sprach- und Kommunikationsfähigkeiten im Grundschulalter, je mehr wir Erziehenden dies „einfühlsam“ einfordern.

- Beleidigt dich einer, machst du die Stopp-Regel in 3 Schritten oder du ignorierst ihn!
- Beschwerdebriefkasten mit alleinigem Schlüssel bei Klassenlehrer/in. Kinder notieren, gerne auch geheim, welche Beleidigungen sie sich anhören mussten.
- Tafel: Ich finde gut ... Ich finde nicht gut ... Ich wünsche mir, dass wir ...
- Klassengespräche/-konferenz: Feste Vereinbarung von Gesprächsregeln ohne Beleidigungen mit Konsequenz und Wiedergutmachung in Fällen von Verstößen gegen diese. Nicht akzeptables Verhalten konsequent, wie angekündigt, behandeln.
- Aktivitäten zur Förderung des Gemeinschaftsgefühls und achtsamen Umgangs.
- Rollenspiele zur positiven Darstellung von Konfliktsituationen mit „Guten Aussprachen“
- Inseln der Ruhe überlegen und aufzeigen – für Kinder in Aggression und Wut.
- Zusätzlich möglich: Positive Verstärker ankündigen und einsetzen, wenn einen Zeitraum lang die Beleidigungen ausgeblieben sind: Smiley, Stempel, Sticker, Urkunde.

## Was tun gegen Schimpfwörter und Beleidigungen, wenn Zuschauer grinsen?

### 1. Nicht immer auf Provokation reagieren:

#### **Tipp an Schüler:**

„Nicht bei Beleidigungen reagieren, wenn zwei rufen, einer ruft und daneben andere lachen, sie dich extra ärgern, damit du ausrastest oder nur, weil es „lustig“ für sie ist. Es ist für dich nicht lustig! Nicht mitlachen! Wenn du dich aufregst oder mitlachst, so wie die rufenden Kinder es wollen, hast du verloren! Du hast dann einen Machtkampf verloren! Dann werden sie es noch öfters vor anderen Kindern tun. Es hört dann auf, wenn du den Machtkampf gewinnst, so tust als wäre es dir egal (!) - oder als würde es dich langweilen (!) Du stehst darüber. Brust raus, Kopf hoch, geradeaus blicken und zügig weitergehen. Später, wenn du den/die rufende Schüler/in wieder alleine siehst, dann sage deine Meinung, wenn du es möchtest voll in die Augen.“

#### **Übungsreihe in Kreisauflistung in 4 methodischen Schritten (Inhalt Praxis Fobi-Teil2)**

VB: Die Schüler in 3 Gruppen 123123 einteilen!

1. Gruppenweise durch den großen Stehkreis gehen und nicht reagieren, wenn LehrerIn/TrainerIn alleine eine Beleidigung zuruft.  
> „Tut so, als wer es euch egal! Oder: Als langweile es euch!“
2. Eng an Trainerin vorbei gehen, so tun, als ob euch die Beleidigung langweilen würde.
3. Kinder im Kreis rufen und stoppen: Beleidigungen voll in die Augen sagen: Diese wenden sich ab und gehen zügig oder vom Rufenden gelangweilt.
4. Erklären, warum wir Pädagogen keine ekelhafteren Schimpfwörter sagen. Auffordern: „Denkt euch die, welche euch am meisten weh tun, wenn ich nur Ratte oder andere Tiernamen sage!“  
Wiederholung von 3. mit Tiernamen.

#### **Ende:**

**Giraffen oder Elefanten gehen alleine durch großen Sitzkreis, werden von der Seite von einem Mitschüler beleidigt! Wer nicht lacht bekommt am Ende von allen einen Riesenapplaus. Loben: Stark Super Cool!! Wer beleidigt hat, muss danach laufen!**

### 2. Viertklässler könnten auch mit coolem Satz kontern:

#### **Augen-Nasen-Ohren-Trick – bei Beleidigungen durch Sätze**

Mit Kurzbemerkung kontern: Augen-Nasen-Ohren-Trick – bei Beleidigungen durch Sätze wollen Kinder gerne was erwidern. Gut und kurz ist Zustimmung durch: „Gute Augen!“ mit einem Kopfnicken, leichtem Grinsen und stolzer Körperhaltung“- oder „Gute Ohren“ – „Gute Nase“ - je nach Beleidigung. Mehr nicht – weitergehen!!

**Spezielle Sätze mit einzelnen Schülern überlegen und anwenden lassen, die öfters Beleidigungen erfahren. Mit dieser Hilfe können wir sie besser motivieren, in Zukunft nicht mehr auszurasen, sondern stark und cool zu reagieren> „Du wirst dann der Sieger in diesem Machtkampf sein!“**

Beispiele:

„Du Schwein!“- „Ich(!) lebe nicht im Saustall!“

„Hurensohn! - „Meine Mutter ist Sekretärin!“

Nicht provozieren lassen, ruhig sprechen und weiter gehen!

Paarweise starke, witzige Sätze überlegen > wenn ein Kind wie ihr beleidigt werden würde. Später Ideen sammeln!

### **3. Sachliche Erklärung und Vereinbarung mit Kindern der 3. und 4. Klasse:**

Sachliche Erklärung der Bedeutung sexueller Schimpfwörter + Vereinbarung im Anschluss mit vielleicht sogar der Benennung von klasseninternen Konsequenzen für wiederholte Aussprache, sollte in der Klasse Anteil von Bio-, oder Religions- oder Sprachunterricht werden, s. u. bei 4. „Moralische Beeinflussung“ unsere Art der Meinungsmache.

#### **Keine ekelhaften Schimpfwörter in der Schule! Keine sexuellen Beleidigungen!**

Konsequenz Nr. 1. „Sonst macht ihr die Stoppregel in 3 Schritten – kommt nach dem 2. oder 3. Mal zu mir, je nachdem, wie schlimm es für euch ist.“

Konsequenz Nr. 2: „Dann bin ich sauer, erwarte eine Wiedergutmachung! Oder alternativ Nr. 2: Dann erlebt... muss..., wie wir heute vereinbart haben!“

Wichtig dabei: Sachliche Besprechung ekelhaft wirkender Wörter für Geschlechtsteile und Sex als Fachlehrerin im Sachunterricht zur Sexualkunde, als Klassenlehrer in einer Klassenkonferenz:

Sachliches Zerreden der Spannung rund um die „schlimmen Wörter“!

### **4. Moralische Beeinflussung –persönliches Gespräch mit eigener Meinung einbringen:**

je nachdem über welche Anrede, wir Pädagogen bei den Schülern eher Wirkung erreichen:

**A) Schimpfwörter machen Gesichter hässlich!** Ich Frau/Herr kenne alle ekelhaften Wörter die mit Sex zu tun haben, sage diese Wörter aber extra nicht!

**B) Etwas Besseres sein, als andere mit Gossensprache:** Wer keine Schimpfwörter sagt, obwohl andere sie rufen...“ ist für mich etwas Besseres. So etwas besonderes wie ein Prinz oder eine Prinzessin!“

**C) Weiß du eigentlich, dass du deine eigene Familie beleidigst (??),**

wenn du selbst die ekeligen und beleidigenden Schimpfwörter für Sex, für Geschlechtsteile/-verkehr, die Beleidigung der Mutter oder ähnliches benutzt? Du würdest damit vor allen Zuhören selbst deine Eltern beleidigen, denn alle Zuhörer denken dann: „Bei denen zu Hause, da sprechen die oft so!“

## Wie Ausgrenzung vorbeugen – Toleranz schaffen?

> Vereinbarungen mit Kindern und Lehrern und Kommentare:

**Partnerwechselregel** mit späteren Kommentaren: „Jeder nimmt jeden!“, „Wir nehmen den, der zuerst fragt!“, „Ich finde es toll, wenn Jungs mit Mädchen machen!“, „Mutige Jungs und Mädchen machen miteinander!“

**3 Möglichkeiten zu helfen** als Bewegungstheater demonstrieren!

„**Mut gegen Cliquenzwang**“ oder „**Mobber und dumme Mitläufer**“ **vorspielen** + später Ideen sammeln, was hätten Mitläufer besser machen können, was Zuschauer, was das Opfer?

> Übungen/Spiele:

**Laufspiel mit Stoppsignal und Partneraufgaben:** zu dritt Hampelmann, viert Liegestützen, zweit Robben...Jeder nimmt seine nächsten Nachbarn, sonst bleibt er übrig muss „mein Schatten“ sein.

**Partnerspiel zu zweit und zu dritt:** Zu zweit **Schaufensterpuppe, Bäume** u.a.

**Gefahrenvorbeugung für Schulwege:** Möglichkeiten der Hilfe und des Selbstschutzes füreinander aufzeigen.

> Rollenspiele:

3 Gruppen: 1. Schüler schicken aggressiv weg, 2. mustert nur, 3 begrüßt herzlich  
Körpersprache bewusst einsetzen

4 Arten des Helfens bei Mobbing

### Jungen > < Mädchen-Problematik

> Vereinbarungen mit Kindern und Lehrern:

**Neu: Montagmorgen erzählen paarweise Jungen-Mädchen 2 Min.**, was sie am WE erlebt haben.

Nach Signal umgekehrt. Später fragen wir, wer berichten kann, was der andere erlebt hat.

**Neuen Platz im Kreis** >< auf Bank suchen, 1 Junge neben 1 Mädchen! Sek. zählen

**Partnerwechselregel** (Mut wecken: Sagen „Ich würde mich jetzt total freuen, wenn viele Mädchen mit einen Jungen trainieren würden)

**Immer wieder betonen:** Ich habe immer gerne mit Jungen/Mädchen trainiert!

„**Du bist ja in die...verliebt!**“ **so kontern:** „Nein, die ...ist nur mein Kumpel!“

> Übungen/Spiele:

**1. Platzwechsel im Kreis mit Zeitstopp: J – M – J – M**

**2. Befreiungen!** Wir machen Rakete extra gegen Polizeigriff für Jungs... und Haareziehen extra für Mädchen. Was wünschen sich noch die Mädchen zu besprechen/üben (Ladies first), was danach die Jungs? 3. **Wir spielen „Ernstfall“ mit einer Jungenreihe und einer Mädchenreihe:** Plötzliche

Angriffe, die Lehrer leise vorgibt und korrekter Befreiung mit Sprechen!

## **Wiedergutmachung bei kleinem Ärger + Konsequenzen bei Brutalitäten**

### **Wie kann ich es wieder gut machen?**

**Wiedergutmachungen in den Klassen + OGS einführen, später bei Kleinen Konflikten kurzfristig anbieten oder auch in Aussprachen zu dritt abfragen!**

Es sind Dienstleistungen: „Was kannst du Schönes für eine/n anderen tun, damit er dir verzeiht? ...damit es wieder gut ist!“

Ideen die Kinder gerne im Alltag anbieten oder einfordern vom Gegenüber:

Bild malen bis morgen

Entschuldigungsbrief schreiben

Stifte anspitzen oder Ranzen einpacken

Spiel bestimmten dürfen in der nächsten Pause

Einen Tag lang die /den anderen in Ruhe lassen! Damit hat man/frau immer eine Lösung!

Keine Gegenstände verschenken oder tauschen!

***Wiedergutmachung vor Strafe - für kleine Schikanen!***

***Bei Schlagen, Treten, Spaßkämpfchen - großen Schikanen - die 3 Konsequenzen geben!***

### **Wer vor Mitarbeitern wegrennt**

**....kommt damit nicht durch, wir reden später ernst mit ihm/ihr, und bekommt bei Wiederholung gerne eine Konsequenz mehr!**

**Wir empfehlen zwei tolle Konsequenzen, die bei wiederholten Wegrennen Wirkung zeigen:**

Absprache gerne dazu in der 2. Fobi GewaltfreiLernen:

**1. Soziale Tat für die Gemeinschaft**, sobald der Klassenlehrer das entflohene Kind wieder sieht, oder die Pausenaufsicht/Betreuerin entscheidet über die soziale Aufgabe später und kontrolliert diese.

Wir von GL mögen noch mehr diese Strafe – auch um betroffene Eltern in Kenntnis zu setzen:

**2. Brief zum Reflektieren zu Hause, als Vorbereitung für ein Gespräch gegen Weglaufen**

Er wird von der Klassenlehrerin oder Gruppenleiterin ausgehändigt, sobald diese vom Vorfall weiß und das Kind sieht (auch am nächsten Tag sinnvoll!):

> Vorschlag für eine Din A 4 Seite:

-----Zettel zum Vorbereiten eines Gespräches-----

**Du bist weg gerannt !!!**

**Warum?**

**Ich hätte es gerne mit dir besprochen!**

-----  
**Was ist passiert? >> Schreibe es hier:**

### **3 Hilfreiche „Konsequenzen“ - bei starkem Schlagen, Treten, Brutalitäten:**

Drei Konsequenzen erleben Schüler der Schule nach mehrmaliger Ankündigung über 2 Wochen, sobald eine/r schlägt, tritt. Die Entscheidung fällt in Zukunft allen Aufsichten nach der Absprache leichter:

1. Der eine oder beide Schüler wird/en von der Aufsicht sofort unterbrochen, kurz befragt „Was war? Als erste Reaktion auf sein/ihr Verhalten ist für ihn /sie seine/ihre Pausenzeit bzw. Spielzeit erstmal beendet – die Erwachsenen sage ihm/ihr wie lange. Wir empfehlen: in der Pause bis zum Ende, nachmittags in OGS solange die BetreuerIn will und organisatorisch günstig kann. Alternative: Straf-, Trainingsraum.  
a) Alle Erwachsenen, die draußen Aufsicht haben, lassen das Kind/die Kinder neben sich gehen ohne viel mit ihnen zu reden, Unterhaltungs-Verbot an diese miteinander.  
b) Es gibt eine Sitzbank oder Treppe draußen für die brutal zuschlagenden.
2. Dann wird er/sie ins „Rote Buch“ - einen Ordner mit Klasseneinteilung eingetragen. Bei drei Einträgen informieren wir, das Lehrerkollegium oder das Betreuungsteam, die Eltern per Anruf, wer? Die Klassenlehrerin oder die OGS-Gruppenleiterin. Sinn: Wir halten es für uns und möglicherweise interessierten Schulpsychologen, Sonderpädagogen, Jugendamtsmitarbeitern sehr übersichtlich fest. Und beim 3. Eintrag werden spätestens die Eltern ins Gespräch geholt, die Einträge von verschiedenen Mitarbeitern gezeigt. Da staunen die Eltern, die wir mit in die Verantwortung nehmen! Möglich wäre noch dieser Nutzen – bitte im Kollegium diskutieren: Das Rote Buch schreckt halbwegs gut und gut erzogene Kinder unglaublich ab! Wir empfehlen 2 identische rote Bücher – eines für das Kollegium an einem festen Ort, den man schnell am Pausenende erreicht, an den die Eltern nicht heran kommen und eines für die Betreuung. Gründe: Die OGS-Kinder sollten nicht als solche bestraft werden und schneller 3 Einträge insgesamt erhalten, nur weil sie nachmittags noch anwesend und aktiv sind. Mit dem OGS-Buch im Vergleich zu dem Lehrer-Buch kann man sehr gut die Entwicklung eines Kindes, seine Nöte oder positive Entwicklung beobachten. Bitte an die Klassenlehrer, einmal die Woche in das Betreuungsbuch zu sehen und bei Vorfällen das Gespräch mit der Gruppenleitung zu suchen - vielleicht ein gemeinsames Elterngespräch in Härtefällen terminieren? Tipp: Betreuer können für Elterngespräch das Rote Buch der Lehrer zur Unterstützung mitnehmen.
3. Wichtig ist nach 2 Strafen auch die Aussprache mit den betreffenden Kindern: Haben sich die Gemüter der streitenden oder kämpfenden Kinder beruhigt, ist am selben oder nächsten Tag die Wut weg, erleben beide eine Streitschlichtung beider mit einer/m Lehrer/in oder Erzieher/in der Betreuung. Ziel sind Wiedergutmachungen! Wir empfehlen eine Streitschlichtung in 6 Schritten die oft auch nur 10 Min dauert, manchmal länger. Alles Gute an Kommunikationsschulung steckt in Ihr:

### **GIVE ME FIVE - Streitschlichtung über Wunsch >< Angebot** CO. von Sibylle Wanders

- 1) Sage was Dich ärgert (traurig macht) – höre dem/r anderen zu!
- 2) Gefühl/Bedürfnis erfragen: „Wie fühlst du dich, wenn er/sie das macht?“
- 3) Sag deinen wichtigsten Wunsch! Was willst du am meisten von ihr/ihm , damit es besser wird?
- 4) Mach ein schönes Angebot! Vielleicht wird dir dein Wunsch dann eher erfüllt!
- 5) Wir suchen eine Lösung, bei der beide etwas gewinnen! Win-Win-Lösung!

Wir reichen uns die Hand! Ich frage euch bald mal einzeln, ob es ab jetzt besser miteinander klappt!



## **Aggressionen austoben, beruhigen, konzentrieren!**

### **> Spielpraxis am 1. Fortbildungstag mit Kissen oder Mousepads, ohne Material**

#### **Mehr Bewegungsspiele mit Partnern!**

Kinder brauchen wöchentlich eine enorme Bewegungsvielfalt um sich gesund und stark zu entwickeln: Motorische und soziale Erfahrungen in angeleiteten Bewegungsspielen, in offenen Bewegungsaufgaben und selbst gewählten Spielen, Bewegungsversuchen.

#### **Entspannungsmöglichkeiten und –räume anbieten**

Anspannung braucht Entspannung und Lockerung, erst dann ist Kindern neue Konzentration möglich!

#### **Sinnvoll spielen und kooperieren**

Weil es Spaß macht, Neues erfahren werden kann oder Kommunikation und Motorik gefördert werden. Abenteuer gibt es nicht nur im Fernsehen: Bewegungsbaustellen und Erlebnispädagogik in der Einrichtung.

#### **In der Einrichtung ist jegliches Kämpfen verboten**

Doch dafür bieten wir Kindern Judospiele, Ringen-Raufen auf Matten an und sportliche Wettkampfspiele im Laufen, Ziehen, Drücken, aus dem Gleichgewicht bringen in Partnerspielen und Gruppenspielen (auch auf dem Schulhof oder bei Ausflügen).

#### **Jungen und Mädchen bringen sich unterschiedlich ein**

Sie dürfen verschiedene Wünsche in Bewegungsspiele einbringen, meistens spielen die Geschlechter gemischt zusammen, um zu früher Polarität entgegen zu wirken. Gegen Ausgrenzung: Partnerwechselregel und Sitzregel für den ersten Gruppenkreis

#### **Kinder brauchen Herausforderungen**

Sie suchen altergerechte und leistungsangepasste Herausforderungen und Anerkennung!

#### **Kinder brauchen Grundvertrauen in die Gruppe**

Grundvertrauen, dazu zu gehören, mitspielen zu dürfen, mitentscheiden zu dürfen, leisten zu können, Leistungen, wenn erwünscht zeigen zu dürfen – nichts leisten zu müssen, nichts bewertet zu bekommen, wenn wir Teamwork fördern wollen.

#### **Bewegungsförderung als Kommunikationsschulung nutzen**

Über Erlebnisse, Sachzusammenhänge und Gefühle wie Wünsche mit der ganzen Gruppe und mit Paaren/Einzeln sprechen! Kinder wünschen sich aktive Zuhörer, z.B. sooo oft die/der Erwachsene und sprechen nun mehr Spielpartnern. Gefühle sollten nicht versteckt, sondern mehr denn je formuliert werden und für unsere Handlungen als Grund, als zugrunde liegendes Bedürfnis für andere, erkennbar werden.

#### **Regeln in Sportspielen vereinbaren und einhalten**

Regeln vom Erwachsenen, Vereinbarungen unter den Kindern und Rituale bringen Orientierung, Sicherheit und setzen Grenzen für unfaires Verhalten.

### **A) Läufer Stoppen**

#### **B) Bewegungsspiele zum Aggressionsabbau**

#### **C) Kissen- und Balancespiele für Ruhe und neue Konzentration**

#### **A) Läufer stoppen!**

Vorübung: Gegen Anrennen durch mehr Obacht beim Laufen und Fortbewegen: Wir laufen zuerst durcheinander im blauen Bodenrechteck: Obacht - es gilt kein Kind beim Laufen (später Hüpfen, Seitgalopp oder Rückwärtsgehen) anzustoßen. Auf Trommelzeichen „3 Schläge“ und Ruf „Stopp! Stopp!“ sofort stehen!

Läufer stoppen: Kinder können einander stoppen, indem sie beide Stopphände vor den anderen Läufer flach ausgestreckt hinhalten. Dieser muss stoppen und für 6 Sekunden seine Handflächen an die Hände legen. Zählt laut mit!

#### **B) Bewegungsspiele z. Aggressionsabbau mit Kissen, Mousepads, runden Plastikuntersetzern Rallyefahrer ausbremsen! ...mit Kissen/Mousepads in Händen stoppen!**

Wie beim „Läufer Stoppen“ durcheinander kreuz und quer gehen: 1. Gehen, 2. Laufen, 3. Seitgalopp, 4. Rückgehen... und dabei immer wieder vor Kindern stoppen und nun auch so überraschen: Kissen senkrecht hochwerfen. Diese müssen dann jeweils auch kurz stehen bleiben, gerade hochwerfen.

+ Üben der Regel: Bewegungsstopp und Ruhe (!), wenn Erwachsener die Handtrommel 3-mal rhythmisch schlägt!! Z.B., wenn das Spiel mit neuer Fortbewegungsart wiederholt wird.

### Partnerspiele mit Wettkampfcharakter

Um die Wette und mit Krafteinsatz den Partner schieben!

- danach -

Um die Wette und mit Krafteinsatz ziehen!

*In beiden Spielvariationen - über eine Bodenlinie mit Punktesammeln für Siege!*

*Jeder zählt pro Spiel seine Punkte!*

Dabei sind zwei Fairnessregeln einzuführen und langfristig zu fordern:

1. Wir beginnen erst zu schieben oder zu ziehen wenn beide Partner einander in die Augen sehen + „Und Los!“ sagen. Jedes Mal aufs Neue!
2. Wenn der leichtere Partner zweimal verloren hat, lässt ihn der stärkere beim dritten Mal gewinnen, wenn er sich sehr anstrengt!

### **C) Wahrnehmungsspiel für mehr Geschicklichkeit und neue Konzentration**

#### **„Die Gummipuppe“ beruhigt hitzige Gemüter**

Ein ähnliches Partnerspiel mit Kissen schränkt die Bewegungsweite und den Krafteinsatz ein. Damit die Spielaufgabe überhaupt gelingt, müssen die Kinder locker stehen und aufrecht wellenförmige Schwankungen des Körpers ausgleichen. Sie schwingen und werden beschwingt!

Anleitung beim Demonstrieren:

Vor und hinter der Bodenlinie stehen beide Partner schulterbreit fest auf den Füßen (als wären sie mit Uhu fest an den Boden geklebt). Sie legen die Stopp-Hände flach aufeinander als wären es zwei weiße Blätter Papier und versuchen sich aus dem Gleichgewicht zu bringen. Sie drücken auf „Und Los!“ nur noch sanft, geben nach in den Armen, drücken den anderen nach rechts und links und beobachten seine Bewegungen um auf diese zu reagieren. Wer den kleinsten Schritt macht, schenkt dem anderen einen Punkt!

#### **Gummipuppe ohne Kissen**

Wiederholung mit flachen Stopphänden aneinander!

### Balancespiele zu zweit >> ermöglichen lockere, ruhige Bewegungen!

#### **Statuen bauen –**

zu zweit gemeinsam eine Statue mit dem eigenen Körpern bauen – eben mit Abstützen aneinander.

Weiterführung: Später auf einem Bein stehend!

#### **Turm bauen –**

zu zweit oder zu dritt auf 2 Ebenen: Ein Partner sitzt oder kniet dem Boden nahe, sein Partner steht und baut sich oben als 2. Stockwerk hoch auf.

#### **Brücken bauen –**

zu zweit oder mit vielen in Bodenpositionen an einander gereiht.

Zählt in allen Positionen zusammen sprechend auf 6!

### **Einzel balancieren!**

Entweder beidbeinig auf verkleinerter Standfläche, den Zehenballen – oder auf einem Bein! Alle Kinder stehen mit uns in einem Kreis etwa 2 Meter auseinander.

Balancieren beruhigt äußerlich und innerlich, schafft innere Ruhe und Konzentration durch das Suchen der „körperlichen Bewegungs-Mitte“, der Balance.

Balancetipps:

Hebe die Arme seitlich an und lege sie in deiner Fantasie auf zwei Tische rechts und links auf Bauchhöhe! Strecke Dich lang hoch! Blicke an wackelnden Kindern vorbei auf ein Bild, ein Fenster oder einen Fleck an der Wand. Atme ruhig weiter und bleibe locker um kleine Schwankungen mit der Brust nach vorne und hinten locker auszugleichen! Zähle ruhig stehend mit allen Kindern auf 10!

### Absolute Stille und neue Konzentration

erzielen Sie nun weitergehend durch z.B. Eigenmassage von Gesicht, z.B. aus der Kinesiologie. Oder durch „Zeigefinger berührt Zeigefinger - vor dem Bauch, hinter dem Nacken, vor den Augen“ ...ohne Sprache, nur bewegen!

**Fröhliche Stimmung des Miteinanders zum SPIELENDEN** erreichen sie abschließend durch gemeinsames Sprechen oder Singen von Reimen mit der Darstellung von Körpergesten. Oder durch liebevolle, behutsame Körperkontakt-Spiele.

## Gefühle darstellen

### Über eigene Gefühle sprechen und sie bewusst darstellen!

In Kommunikationsspielen, in denen auch über Gefühle und Wünsche der Mitspielenden Kinder gesprochen wird, erlernen Kinder Problemlöseverhalten und Handlungsstrategien für den Lebensalltag. Hier in der Spielsituation können sie recht frei agieren und eigene Reaktionsmöglichkeiten testen, so lange sie sich an Grundregeln des fairen Umgangs miteinander halten: In verschiedenen Rollen können sie Handlungsalternativen (Reaktion - Gegenreaktion) kennen lernen und durchspielen. Auch können aktuelle Ereignisse zur Sprache gebracht und dargestellt werden, z.B. Konflikte, Wut und Streit. Hier helfen Wut-weg-Spiele und fröhliche Partneraufgaben zum Kräftemessen oder gemeinsamen Gestalten von Aufgaben die nur zu zweit gelingen. Die Kinder können leichter über Gefühle und Bedürfnisse sprechen, wenn wir und andere mutige Kinder es ihnen vormachen. Beim Besprechen in der kleinen Runde hören die Kinder, dass ihre Handlungen Konsequenzen für andere hatten. Sie achten fortan besser aufeinander und übernehmen mehr Verantwortung für sich und für das Wohl anderer Kinder.

### Praxis: Partnerspiele „Gefühlen benennen und darstellen“

Gruppenspiel: Was fühlt ein Kind, das aussieht wie ich?

Die Gruppe steht im Kreis und beobachtet mich als Spielleiterin:

Ich stelle stehend und gehend Kinder mit abwechselnden großen Gefühlen dar. Alle umstehenden Kinder dürfen hineinrufen, wie ich mich fühle: traurig, wütend, fröhlich, bockig, unsicher, ängstlich, stark, locker, mutig, ...

Partnerspiel: Ich rate, welches Gefühl du darstellst!

Ein schauspielender Partner stellt, wie im vorhergehenden Spiel ich als Spielleiter, unterschiedliche Gefühle dar. Er/sie nutzt dabei seine Mimik des Gesichts, die Gestik der Hände und die Körpersprache. Der andere rät solange, bis er das entsprechende Gefühl benannt hat. Sogleich stellt der Schauspieler ein neues Gefühl dar. Er ist so etwa 1-2 Minuten dran. Auf Zuruf des Spielleiters wechseln beide die Rollen.

Partnerspiel: Die Mimik im Spiegelbild

Beide Kinder sitzen einander im aufrechten Schneidersitz gegenüber. Der/die eine gibt mit nur seiner Gesichtsmimik einen beständigen Wechsel von unterschiedlichen Gefühlsausdrücken vor, der andere mimt sie nach. Nach 1-2 Minuten lässt der Spielleiter die Rollen wechseln.

### Gefühle der Kinder erfragen!

Um offen über Bedürfnisse und Gefühle sprechen zu können, brauchen die Kinder eine gute Eigenwahrnehmung. Um die Bedürfnisse der anderen erkennen und um mit ihnen sozial geschickt umgehen zu können brauchen Kinder eine gute Fremdwahrnehmung. Beide Schwerpunkte können in Partnerspielen und mit Hilfe von abschließenden Gesprächen über die gesammelten Gefühlserlebnisse unterstützt werden. In einer dialogfreundlichen Atmosphäre können Kinder nicht nur leichter über eigene Empfindungen sprechen. Sie berichten auch gerne über alle ihnen bekannten Gefühle und entsprechenden Lebenssituationen. Und sie hören einander zu! Mit der Zeit können sie mehr und mehr für die anderen mitempfunden. Sie sehen und spüren, was in denen vorgeht und können besser - handelnd - reagieren.

## **Für einen eigenen, klaren Körperausdruck und zum Verstehen der anderen: Gefühlsspiele**

### **Spiel 1 Schüttel den Ärger ab!**

#### *Ohne Material*

Verärgerte Kinder, schlecht gelaunte, gehemmte oder traurige Kinder wird in der „Schüttel-Rüttel-Maschine“ geholfen. Zwei Kinder halten sich an den Händen oder Unterarmen, ein drittes stellt sich in die Mitte. Es wird von den Armen auf Höhe der unteren Rippen sanft hin und her geschwungen. Wenn dies gefällt, wird es zunehmend schneller gerüttelt und durchgeschüttelt – bis es „Stopp!“ ruft. Dann werden die Rollen gewechselt.

### **Spiel 2 Bleib ernst!**

#### *Ohne Material*

Sanftes Kitzeln gefällt durch die zarte Berührung allen Kindern, egal ob sie sich gerade ernst, fröhlich, unglücklich, ängstlich oder angespannt fühlen. Es verbessert ihre Stimmung zusehens. Ein Kind wird von ein oder zwei Spielpartnern mit einer zarten Berührung der Zeigefinger am Bauch oder Brustkorb gekitzelt. Es muss versuchen ernst zu bleiben!

### **Spiel 3 Zeichen auf dem Rücken**

#### *Ohne Material*

Rückenmalereien sind nicht nur gut für die taktile Wahrnehmung und räumliche Orientierung sondern auch als liebevolle entspannende Geste wunderschön. Streichende Berührungen wirken harmonisierend, wecken positive Gefühle. Sprechen sie nach dem Spiel mit den Kindern, wie sie sich vor und nach der Rückenmalerei gefühlt haben.

### **Spiel 4 Rollenspiele mit Stofftieren**

#### *Material: 1 Stofftier oder Puppe pro Kind*

Stellen Kinder in Rollenspielen geschehene Situationen aus ihrem Lebensalltag dar, so können sie noch einmal klar sehen, was wirklich geschehen ist und die Position der anderen Beteiligten eher verstehen. Am liebsten spielen sie dabei mit Puppen oder Stofftieren. Unangenehme Situationen, wie Konflikte, Ärger oder Kümernisse stellen sie nicht gerne wie ein Schauspieler mit dem eigenen Körper dar. Mit Puppen wird die Auseinandersetzung spielerischer und fantasievoller. Hierbei werden auch eher Lösungswege von den Kindern gefunden, weil sie das Geschehen im Puppenspiel sachlicher reflektieren können. Zugleich trauen sie sich die empfundenen Gefühle deutlicher auszudrücken!

## Ringen, Raufen und Sich Behaupten

### Vorbereitende sanfte Ringspiele!

Material: zwei Kinder benötigen eine flache Turnmatte

#### **A Türme oder Statuen zu zweit bauen - und sich angenehm leicht berühren!**

Turm, Doppeldecker, Statue Bauen zu zweit für erste, leichte Berührung

#### **B Den Wurm umdrehen!**

Kniend einen Partner als „Wurm“ von seiner Bauch- in die Rückenlagelage umrollen!

#### **C Das Kreuz – einer belastet den anderen vorsichtig mit dem Bauch!**

Ein auf dem Rücken liegendes Kind wird Bauch auf Bauch belastet, versucht sich umzudrehen in die Bauchlage. Beim ersten Mal gibt es 2 von 3 möglichen Weiderholungen: 1. Mal - Bauch kaum belasten, 2. Mal - stärker auflegen, 3. Mal - zusätzlich den Arm des Liegenden mit festhalten.

#### **D Schildkröte umrollen – mit nur 1 Hand und Brust!**

Den freien Arm sich selbst im Knien auf den Rücken legen. Dann den zur „Schildkröte“ sich rund kauernden Partner mit einer Hand und mit der Brust auf dessen Seitenlage umdrücken.

### Anstrengende Spiele „Ringen und Raufen“ - mit wechselnden Materialien!

1. Spiel            Bild 6720            **Kräfte messen**  
Material: 2 Kissen

Zwei Spielpartner heben ihre Kissen über einer Bodenmarkierung auf Stirnhöhe aneinander und drücken sich auf unser Startkommando gegenseitig weg.

2. Spiel            Bild 7048            **Auf den Rücken legen**  
Material: 1 Weichboden o. Matratze

Mit dem Startkommando schieben, ringen zwei kniende Spielpartner miteinander auf der Matte. Sie versuchen einander in Rückenlage auf die Matte zu legen und den Partner auf dem Rücken fünf Sekunden festzuhalten. Dann haben sie gewonnen und eine neue Runde beginnt, vielleicht mit einem neuen Partner.

3. Spiel            Bild 7016, 5815, -22, 36704            **Königinnen-Ringen**  
Material: 1 Weichboden, 8 Matten darum

Bis zu 5 Kinder können auf einer Weichbodenmatte ringen, um sich hinunter zu schieben oder zu ziehen, aber „ohne einander weh zu tun“. Das bedeutet Vorsicht beim Schieben, weil der Boden hart ist. Sobald ein Kind mit einem Körperteil den Boden berührt, ist es ausgeschieden und verlässt die Matte. Rücksicht beim Raufen ist wichtig! Sobald sich ein Kind weh tun würde, wäre das Spiel beendet. Vorsichtshalber stehen wir Erwachsene daneben, um die runter geschobenen Kinder behutsam aufzufangen. Zwei Spieler dürfen hierbei auch einen Mitspieler runter heben. Wer übrig bleibt ist König oder Königin der blauen Matte.

4. Spiel            Bild 6476, -79, -94,-98, -99            **Um den Stab ringen**  
Material: 1 stabiler Stab

Ein Kind hält seinen Stab fest an den Enden. Sein Spielpartner darf ihn nun ebenso festhalten und versucht diesen nun maximal dreißig Sekunden lang ziehend und hin und her drehend ab zu nehmen. Wer außen fasst kann kraftvoller auf den anderen einwirken. Die Rollen werden nun getauscht.

## Fallen und Rollen Lernen

Fallen können mindert Ängste und Bewegungsunsicherheiten! Das Fallen gehört zur Bewegungswelt von Kleinkindern, wie das Krabbeln und Laufen. Erst später, wenn die Kinder gelernt haben, möglichst selten „hinzufallen“, erst dann gehört das Fallen zu den unangenehmen Erlebnissen und wird begleitet von Angst, Blamage und gilt als ein Zeichen von Misserfolg. Doch hin zu stürzen oder aber bewusst hinab zu fallen sind verschiedene Erlebnisse. Das Stürzen geschieht ungeplant, unkoordiniert und verursacht häufig Verletzungen. Das Fallen und Abrollen bzw. Abstützen wird umsichtig ausgeführt, auch von Kindern ganzkörperlich kontrolliert.

Üben Kinder das rückwärts Rollen, seitwärts Fallen und vorwärts Stürzen, bis sie die korrekte Bewegung automatisiert haben, so schützen sie sich beim Hinfallen vor Verletzungen, sogar wenn sie bei körperlichen Angriffen hin gestoßen werden. So ist das Fallen- und Rollen-Lernen eine wertvolle Prävention für die Sicherheit von Kindern und Jugendlichen!

Die Fallübungen machen Kindern großen Spaß! Die meisten stammen aus dem Judo, der fernöstlichen Kampfkunst, bei der selbst kleine Judokas ihre Partner werfen und das Fallen und sich Sichern lernen.

### **Rückwärtsrollen** Foto ? : **IMG 7089**

Material: 1 dicke Matte

Die Kinder üben in der Hocke: Mit dem Po langsam auf die Matte setzen, das Kinn an die Brust ziehen und rund über den Rücken rollen. Sobald die Lenden die Matte berühren, schlagen sie mit beiden Armen kraftvoll neben dem Bauch auf die Matte, halten den Kopf beständig hoch. Später beginnen sie im Stand, gehen rund in die Hocke und rollen schneller zu Boden. Kopf immer vom Boden hoch halten!

### **Bild 6314** **Seitwärts fallen**

Material: 1 dicke Matte

Die Kinder stehen seitlich neben der Matte, gehen wieder in die Hocke, setzen sich aber nur mit einer Hüfte („Pobacke“) auf die Matte und rollen auf diese Körperseite zu Boden. Wieder mit einem Arm vor dem Bauch abschlagen! Und Kopf hoch! Später drücken sich die Kinder gerne zu zweit abwechselnd zur Matte nieder. Je nachdem, ob die Kinder von vorne das Brustbein anstupsen oder von oben die Schultern eines Partners nieder drücken, fallen sie mehr auf den Rücken oder eine Seite. In Rollenspielen können sie situationsabhängig automatisiert werden, z.B. auf der Bananenschale ausrutschen, auf einem Spielplatz von hinten geschubst oder von vorne zu Boden gedrückt werden.

### **Bild 6308, 7112** **Sturz Vorwärts**

Material: 1 dicke Matte

Der Stürzende soll beim Aufprall des Körpers die Fallkraft auf eine möglichst große Fläche verteilen. Stellen Sie sich breitbeinig vor die Matte, heben die Unterarme und Hände vor den Bauch zur Matte und spannen beim Vorfallen den Bauch an. Sie stützen sich im Fallen auf die Zehenballen, die Unterarme und Handflächen ab. Bauchnabel und Kopf hochhalten!

Man versucht, beim Sturz nicht auf Körperecken zu fallen, sondern auf größere Körperflächen wie die Unterarme mit Handflächen oder die Ober- und Unterschenkel.

## Grifflösetechniken zum Befreien ohne Schlagen

Kinder, die von Gleichaltrigen festgehalten werden oder gewürgt werden, können den Griff lösen ohne zu schlagen. Die Technik, der Einsatz der Stimme, der Körperausdruck und der Überraschungsmoment sind wichtig!

Wir Erwachsene können ihnen zeigen, wie man einen Griff sprengt, wenn man am Unterarm festgehalten wird, wie man sich aus dem Schwitzkasten befreit, wie aus einer kraftvollen Umarmung oder einem Würgegriff. Mit diesen Befreiungsgriffen können sich Kinder von Angreifern lösen und wegrennen.

„ Kinder wehrt Angreifer aktiv ab, um Euch zu schützen ohne den Angreifer noch mehr zu provozieren! Also nicht beleidigen und möglichst nie schlagen!“

Wichtig zu erklären und zu wiederholen: „ Schlagen ist nur in Notsituationen erlaubt, wenn euch kein anderer in der Nähe helfen kann!“

Ich zeige Vorschülern und Grundschulern 7-10 Abwehrtechniken, mit denen sie sich jederzeit dem anderen „wie eine Schlange entwinden“ können ohne den Angreifer mit einem Ellbogenstoß oder Tritt zu schlagen. Es ist für das Zusammenleben im Kindergarten und in der Schule eine wertvolle Alternative zum Schlagen. Aggressive Kinder übernehmen diese Alternativen, wenn wir sie regelmäßig mit ihnen üben – anfangs dreimal die Woche später mindestens einmal im Monat.

Schüchtere Kinder werden durch das Training von Grifflösetechniken stärker, wissen was sie nun tun können, „wenn es wieder mal passiert“. Sie gehen und stehen mit einem anderen Ausdruck, wenn sie sich reaktionsbereit fühlen. Alleine dafür hat sich das Erlernen von Abwehrtechniken schon gelohnt. Wenn sie sich dann einmal wehren müssen und es tun – dann wird jemand staunen!

Ein Beispiel: Foto IMG 7130 oder (*Bild 7003*) Gegen Umarmungen wehren  
(*Fotos sind hier und unten wichtig zum Verstehen!!!*)

Wird ein Kind von der Seite umarmt und möchte das nicht, so soll es mit beiden Händen den anderen kräftig an der Brust wegdrücken und rufen: „Nein! Fass’ mich nicht an!“ Es blickt dabei mit Wut und Nachdruck in die Augen des Angreifers.

Bei allen weiteren Angriffen und mit allen weiteren Grifflösetechniken sprechen die Kinder laut aus, was sie nicht wollen oder nutzen die Stopp-Regel in drei Schritten. Und sie blicken sauer, recken die Brust nach vorne, zeigen einen starken Rücken in aufrechter Haltung und schimpfen anschließend gestenreich!

### 10 Grifflösetechniken gegen weitere häufige Angriffe

In den Praxiseinheiten üben wir immer wieder die, für kleine Kinder leicht erlernbaren, wirkungsvollen zehn Grifflösetechniken gegen folgende Bedrängungen:

1. gegen Festhalten an einem Unterarm von vorne
2. gegen Festhalten an beiden Handgelenken von vorne
3. A+B gegen Festhalten, Kämpfen Schütteln an den Schultern
4. gegen Würgen von vorne und von hinten mit beide Händen
5. gegen Würgen mit dem Unterarm oder mit Händen von hinten
6. gegen Schwitzkasten
7. gegen Festhalten der Handgelenke von hinten mit Ziehen
8. gegen Umklammerung der Arme von hinten und pressen
9. gegen Umarmung von vorne mit Hochheben
10. gegen Haare ziehen – Ohren ziehen
11. gegen Anfassen an Brust oder Unterleib

## Einfache Befreiungen durch Grifflösetechniken,

die auch gegen etwas größere Kinder gelingen, aber keine Aggressionen schüren!

1.

Gegen: **Festhalten an einem Unterarm von vorne:**

Rufen, starker Blick, Schrittstellung >> **Siegergriff** und über Kopf losreißen

Fotos:

2.

Gegen: **Festhalten an beiden Handgelenken von vorne**

Rufen, starker Blick, breiter Stand >> **der Gorilla**

Fotos:

3.

IMG -

Gegen: **Festhalten oder Schütteln an Schultern**

A In die „**Zange**“ nehmen! Von außen plötzlich und kräftig an die Ellbogen fassen, mit Daumen oben auf die Ellbogenbeuge... Arme nach unten wegschieben und mit starkem Blick sagen: Nein! Dann noch 2 Sekunden festhalten und sagen „ Ich will es nicht!“ >> **In die Zange** nehmen bzw. runter schieben und festhalten! Foto 7141

B Nur in Klassen 3+4: **Gegen Kämpfen und starkem Schütteln an Schultern**

Arme hoch in kraftvolle *Siegerpose* und dann mit >> **Stampfschritt** sich schnell umdrehen. Danach in die Augen sprechen: „Ich will nicht kämpfen, ...wir können fangen spielen!“

Fotos:

4.

Gegen: **Festhalten der Handgelenke von hinten mit Ziehen**

Arme mit festen Fäusten eng an die eigenen Oberschenkel legen, wenn nötig dafür einen Schritt zurück gehen. >> „Die **Schraube** machen!“ Mit einem Ruck „lang und schmal wie ein Spargel“ umdrehen, sich lösen, anblicken und schimpfen.

Fotos:

5.

Gegen: **Umklammerung der Arme von hinten und starkem Heranpressen**

>> **Rakete**: mit plötzlicher, schneller, tiefer Verbeugung 3 Schritte vorgehen und dabei Arme seitlich wie zwei Schlangen heraus ziehen.

Fotos:

### Auf Wunsch in der 3. Doppelstunde Gewaltfrei Lernen möglich und in Selbstverteidigungsstunden

Gegen: **Würgen mit dem Unterarm von hinten**

Mit **Affengriff** Unterarm beidhändig runter ziehen, Kinn an die Brust und rausdrehen, Arm runter schleudern. Dann wegrennen oder schimpfen, anblicken und laut rufen.

Gegen: **Schwitzkasten**

Hände vom eigenen Hals ziehen und Kinn an die Brust dann >>**Schildkröte** machen, Kopf nach hinten einziehen und raus!



## **Gewaltfrei Lernen- Streitschlichtung „Give me 5“**

**Die klassenweise Schülerstreitschlichtung zur Förderung der Kommunikation und Empathie! Den Streit mit einem Schüler-Helfer zu schlichten, macht ALLE einer Klasse wortstark! Es motiviert die Schüler Wünsche auszudrücken und Angebote zu machen!**

### **Ziele unserer Streitschlichtung**

In Streit schlichtenden Gesprächen versuchen wir, die Schüler

- zum Sprechen und sich Ausdrücken zu motivieren
- zum Formulieren von Problemen und Gefühlen zu motivieren
- zum Ausdrücken von Wünschen zu motivieren
- für Kompromisse zu gewinnen, die Wünsche und Angebote beider beinhalten
- faire Vereinbarungen treffen zu lassen
- im Schlichtungsgespräch und in der Woche danach zu unterstützen!

### **Die klassenweise Schülerstreitschlichtung zur Kommunikationsförderung aller!**

Anstelle aber auch zusätzlich zu einer Streitschlichtungs-AG für ausgewählte Viertklässler können alle Schüler der 3. und 4. Klasse von der Auseinandersetzung mit Mediation, mit guten Tipps für Aussprachen profitieren. Daher helfen wir *Gewaltfrei Lernen*-Pädagogen interessierten Klassenlehrern, die klassenweise Streitschlichtung im Sinne einer Kommunikationsförderung zu üben und dann (nach einigen Wochen der Auseinandersetzung in Rollenspielen) mutig einzuführen.

### **Streitschlichter sind Konfliktlotsen!**

Als zukünftiger Streitschlichter macht man eine Ausbildung zum „Konfliktlotsen“. Die Einführung können wir *Gewaltfrei Lernen*-Pädagogen mit der/dem KlassenlehrerIn zusammen am Ende des Gewaltpräventionskurses übernehmen. Schön, wenn dabei auch die Gruppenleiterin der Klasse aus der OGTS anwesend sein könnte. Schülerstreitschlichter können auch nachmittags zum Einsatz kommen.

### **Wie funktioniert die klassenweise Einführung der Streitschlichtung?**

Schüler der 3. bis 6. Klasse können zu Streitschlichtern für ihre Klasse (später für jüngere und gleichaltrige Schüler) ausgebildet werden, indem die ganze Gruppe/Klasse in Rollenspielen, Gesprächsrunden, Schreibaufgaben, Diskussionen, darstellendem Theaterspiel neue Kompetenzen erwirbt. Themen sind u.a. die Fairness- und Gesprächsregeln, aktives Zuhören, grundsätzliche Streitregeln und das Streitschlichtungskonzept, z.B. die folgende Reihenfolge zur Streitschlichtung über Wunsch und Angebot für eine WIN-WIN-Lösung!

Sinnvoll ist die Einführung der GL-Streitschlichtung etwa nach der 3. Gewaltfrei-Lernen-Unterrichtseinheit (90 min. jeweils), weil diese darauf vorbereiten, die Schüler für alltägliche Konflikte handlungsfähiger und selbstbewusster machen. Zur Einführung der Schülerstreitschlichtung und zur eigenen Weiterführung begleiten wir GL-Pädagogen Lehrer und Betreuer gerne mit Handreichungen, mit Telefongesprächen und Fortbildungen.

### **Einführende Methode**

1. Einzelne Stationen des Streitschlichtungskonzeptes bearbeiten wir, Lehrer und Betreuer im Schulalltag mit den Kindern - situationsabhängig oder mit Materialien und Ideen für eine Auseinandersetzung mit einem Thema gut vorbereitet, z.B. in Gesprächskreisen, mit Bewegungsspielen, Rollenspielen oder Gestaltungsaufgaben in Kleingruppen.
2. Möchten Sie dann in der Klasse (2. Schulhalbjahr) 3 oder 4 Streitschlichter ausbilden, so vermitteln Sie in den ersten beiden Stunden dazu die Reihenfolge der Streitschlichtung in 7 Schritten. In Form eines kleinen Improvisationstheaters können Sie einen realistischen Streitfall vorspielen - selbst in der Rolle des Streitschlichters, mit zwei Kindern als Streitende, die dafür wie Schauspieler in eine zuvor besprochene Rolle schlüpfen. Anschließend üben die Kinder selbst die günstigen, aufeinanderfolgenden Schritte der Streitschlichtung in Rollenspielen zu dritt. Sie werden als Beobachter eingreifen können, wenn eine Schlichtung nicht vorangeht. Durch Ihr Beispiel erlernen die Kinder nicht nur die sinnvolle Reihenfolge der Streitschlichtung sondern verbessern immer auch ihre sprachlichen Fertigkeiten.

### Wie viele Streitschlichter pro Klasse?

Es könnten vier bis sechs Streitschlichter pro Klasse pro Halbjahr gewählt werden oder auch (in der ersten Einführung) von der Klassenlehrerin unter den Interessierten benannt werden. Später könnten Streitschlichter der vierten Klassen klassenübergreifend agieren, z.B. in der großen Pause, ebenso Probleme unter Zweit- und Drittklässlern in einem Schlichtungsgespräch unter Kindern erörtert und vielleicht gelöst werden.

### Überfordert das nicht die Kinder? >> Nein!

Ist es einmal den 3 Kindern alleine nicht möglich eine für beide Seiten zufriedenstellende Vereinbarung zu finden, wird einer bockig oder albern, ist das Problem doch schwerer zu lösen als es anfangs schien, so können die drei „Pause“ machen zur Lehrerin gehen und diese führt das Gespräch baldmöglichst mit allen zu Ende. Zum Üben von Aussprachen ist jeder einzelne Streitschlichtungsversuch wertvoll und lehrreich, auch dann, wenn es mal schwieriger wird. Anhand der Sprechweise der Lehrerin sehen alle beteiligten Kinder, wie man den „Knoten des Streits“ lösen kann. Dabei hilft das Lösen-Lassen eines echten Knotens, eines Knotens in einem dicken Seil oder einem Sweatshirt.

### Streitschlichter sind keine Hilfs-Sheriffs auf dem Schulhof (!)

#### - sondern helfen den Streitenden später, eine Lösung für das Problem zu finden!

Als Streitschlichter sind die von einer Gruppe im geheimen gewählten Kinder keine kleinen „Hilfs-Sheriffs“ der Lehrer und OGTS- Betreuer. Wenn sie andere Kinder sehen, die schlagen, hänseln, mobben oder klauen, dann können sie wie alle anderen Schüler eingreifen und helfen: „Stopp. Lass das sein!“ – „Hört auf! Geht auseinander!“ oder ähnliches, unterstützen, wenn möglich, das angegangene Kind. Doch nur wenn eindeutig ist, wer der Täter und wer das Opfer ist. Und das ist selten augenscheinlich! Auch sollten sie sich nie in Gefahr bringen! Doch die eigentliche Aufgabe ist es eine Streit lösen zu helfen, nach dem sich beide Streitenden wieder etwas beruhigt haben - so bald wie möglich, so spät wie nötig! Ziel ist dann:

„Mit einem Helfer den Streit schlichten,  
eine Lösung suchen, bei der beide etwas gewinnen“

### Wann nach einer Streitsituation ist die Streitschlichtung sinnvoll?

Streitschlichtung mit einem Erwachsenen oder mit Kindern ab 9 Jahren als Streitschlichter wirkt immer dann problemlösend, wenn Kinder alleine nicht den Streit oder Kummer lösen können, aber eine Bereitschaft dazu zeigen. Die erste Wut muss weg sein. Notwendig ist der Wunsch beider Streitenden, das Problem aus der Welt schaffen zu wollen.

Die klassenweise Streitschlichtung mit einem einfachen Gewaltfrei-Lernen-Konzept nutzen idealerweise die Lehrer und Betreuer beim fairen Streitlösen mit den Schülern bereits ab der ersten Klasse und dann später - die Schülerstreitschlichter nach demselben Muster!

### Wiedergutmachungen als Zeichen des „Guten Willens“

Wiedergutmachungen sind Zeichen der Wertschätzung, nach einer emotional oder körperlich verletzenden Tat. Sie sind ein wertvolles Zeichen der aufrichtigen Entschuldigung und des „Guten Willens“, es fortan besser zu machen. Täter oder Mitläufer einer Gruppenaktion gegen eine/n Schüler/in tun zur Wiedergutmachung etwas Schönes für sie/ihn, das im Idealfall sie/er mit aussuchen kann. Es sind Dienstleistungen! Nichts wird verschenkt oder getauscht!

Wiedergutmachungen sind eine besonders „freiwillige“ Form der Täter-Opfer-Ausgleichs, da beide Parteien miteinander besprechen, wie die Wiedergutmachung wann realisiert wird. Täter und Mitläufer/-wirkende könne sie selbst anregen – oder auch ein/e Lehrer, Erzieher, Betreuer (In).

Die Wiedergutmachung eignet sich besonders für Konfliktfälle mit einseitiger Gewaltanwendung bzw. Respektlosigkeiten. Wiedergutmachungen eignen sich grundsätzlich umso mehr, je eindeutiger das „Schuldkonto“, je schwerer die Tat.

Doch setzt GL auch bei Streitschlichtungen durch Lehrer, Erzieher oder Schüler auf Wiedergutmachungen – und zwar nach dem Abfragen von „Wunsch und Angebot“.

Siehe unsere pädagogischen Informationen „Klassenweise Schülerstreitschlichtung in fünf Schritten - Give me 5!“

### Praxis: Gewaltfrei-Lernen-Streitschlichtung „Give me 5“

In fünf Arbeitsschritten zur Lösung! Wir empfehlen die klassenweise Einführung der Streitschlichtung in Klassen 3 bis 6 zur zusätzlichen Förderung der Kommunikation in der Klasse und Erweiterung der Sprachkompetenz der einzelnen Schüler.

#### Zwei Tipps für den Streitschlichter zur Begrüßung:

\* der Streitschlichter sagt anfangs immer:

„Ich werde euren Streit nicht lösen, aber euch helfen, eine Lösung zu finden, mit der ihr beide zufrieden seid. Jeder soll von diesem Gespräch etwas gewinnen!“

\* der Streitschlichter macht mit seiner Körpersprache deutlich, dass er richtig zuhört:

den anderen in die Augen sehen, nachfragen, nicken, Gefühl zeigen und auch mal zusammenfassen.

Nach der Begrüßung und Benennung der Gesprächsregeln moderieren der oder die beiden Schülerstreitschlichter 5 Arbeitsschritte an:

1. Sage was dich ärgert oder betrübt – höre dem/r Anderen zu!
2. Gefühl/Bedürfnis erfragen: „Wie fühlst du dich, wenn er/sie das macht?“
3. Sag deinen wichtigsten Wunsch! Welcher wäre dein wichtigster Wunsch?
4. Mache ein schönes Angebot! Vielleicht wird dir dein Wunsch dann eher erfüllt!
5. Wir suchen eine Lösung, bei der beide etwas gewinnen! Win-Win-Lösung!

Ende: Wir reichen uns die Hand! Ankündigung der Streitschlichter:

„Ich frage bald nach, ob ihr euch an eure Vereinbarung haltet!!“

Für eine WIN-WIN-Lösung bieten sich in der Mediation nach *Gewaltfrei Lernen* beide Parteien mindestens eine Wiedergutmachung an. Ist in einem Streitfall keine Lösung zum Ausräumen des Problems möglich, so hilft oft die gegenseitige Wiedergutmachung als gemeinsames Zeichen, die Situation verbessern zu wollen.

## „Give me 5“ Streitschlichtung über Wunsch und Angebot

### **Streitschlichter sagt zu Beginn:**

- Ich bin fair und höre euch beiden zu!
- Wir finden eine Lösung, mit der ihr beide etwas gewinnen werdet!
- Zwei Regeln:
  - > Wir lassen einander ausreden!
  - > Wir beleidigen uns nicht!

### **1) Sage was Dich ärgert (traurig macht) – höre dem/r anderen zu!**

#### Tipps für Schlichter:

Beide können im Wechsel mehrmals sprechen - wenn sie dran sind!

Ruft eine/r rein > dann zeige ihm die Stopphand.

Leicht machst du es einem schüchternen Kind mit deiner Aufforderung: Sage erst zu mir und danach zu deinem Gegenüber: „Ich ärgere mich, weil ...!“

Sagt eine/r wütend zu oft „Du...du...du“ > dann rate: „Spreche mit Hilfe von Ich-Sätzen!“

### **2) Gefühle erfragen: „Wie fühlst du dich, wenn er/sie das macht?“**

#### Tipps für Schlichter:

Erst wendest du dich einem dafür zu, dann dem/r anderen!

Ist eine/r schüchtern oder bockig, so frage: „Bist du dann eher wütend oder traurig?“

Die Streitenden zeigen dann Wut, Frust, Traurig Sein, Unsicherheit, Bockig Sein.

Zeige Mitgefühl, sehe in die Augen und nicke.

### **3) Sag deinen wichtigsten Wunsch:**

Den Wunsch - mit dem alles besser werden könnte - kurz überlegen, dann dem Gegenüber ins Gesicht sagen: „Ich wünsche mir, dass du...!“

#### Tipps für Streitschlichter:

Die Streitenden sollen ehrlich den Wunsch nennen, nur einen(!), mit Mut. Damit ihn alle hören und dafür eine Lösung suchen können!

Ist ein Schüler schüchtern oder ängstlich, so kann er auch dir Streitschlichter den Wunsch ins Gesicht sagen.

### **4) Mach ein schönes Angebot!**

Ein Angebot, dass ihn freut oder überrascht, damit er deinen Wunsch eher erfüllen mag!

#### Tipps für Streitschlichter:

Die Streitenden sollen jetzt überlegen, ob sie den Wunsch des anderen irgendwie erfüllen können, vielleicht teilweise! Oder ein überraschendes, nettes Angebot zum Spielen in der Pause oder nachmittags machen.

### **5) Wir suchen eine Lösung, bei der beide etwas gewinnen**

#### Tipps für Streitschlichter:

Fällt es euch drei schwer, eine gemeinsame Lösung zu finden, dann gebe den beiden ein verknotetes Seil oder Sweatshirt in die Hand, dass sie im Stehen entknoten dürfen, ohne dass es zu Boden fällt. Die Vereinbarung fällt nun allen leichter, erst recht, wenn sie „für eine Woche ist!“ nicht für immer gelten muss.

Alle suchen eine Lösung, indem Wunsch und Angebot bei beiden ungefähr gleichgroß/-gewichtig ist.

Der Schülerstreitschlichter notiert sie später der/m LehrerIn auf einem Papier.

### **Ende: Wir reichen uns die Hand**

#### Der Streitschlichter verspricht:

„In einer Woche frag ich euch noch mal, ob das Problem wirklich gelöst ist!“

### **So üben Sie mit Kindern die Schritte der Streitschlichtung**

Die einzelnen Schritte können Sie im Klassenunterricht, in der Streitschlichter-AG oder an Betreuungsnachmittagen mit den Kindern durchsprechen, wenn sich ein Streitfall unter mehreren

ergibt – dann hören viele zu. Oder indem Sie von einem Beispiel an Streit sprechen und speziell nur auf z.B. das Erzählen in „Ich-Sätzen“ oder auf das Formulieren von Gefühlen oder der eigenen Wünsche eingehen.

Die Reihenfolge lernen Kinder gruppenweise ab 9 Jahren gut, wenn Sie einzelne Lernschritte im Sprachunterricht einzeln, z.B. so thematisieren:

1. erklären
2. als Rollenspiel vorspielen - mit 2 Schülern und sich selbst als Streitschlichter
3. das Selbe zu dritt in Rollenspielen wiederholen lassen.

Der Streitfall bleibt dabei der Selbe, aber Wunsch und Angebot können sich von Kind zu Kind ändern, so dass jede Gruppe am Ende eine eigene Lösung finden wird.

Tipp:

**Kombinieren Sie die Einführung der Streitschlichtung mit Spielpraxis:**

- Sprach- und Ausdrucksformen, Reaktionsmöglichkeiten bei Wut, Angst
- Gefühle und Wünsche einander in Spielsituationen äußern
- Fairnessregeln und Streitschlichtungsregeln
- Wahrnehmungsspiele zum Studiums des eigenen und des anderen Körpers
- bewegungsreichen Partnerspiele, die Spaß und Emotionen wecken
- Kontaktspiele unterschiedlicher Art – vom großen zum kleinen Körperabstand
- Erlernen von Grifflösetechniken und Fallübungen
- Spiele, die die eigene Kraft und Geschicklichkeit spüren lassen
- Spiele, die Empfindlichkeiten des Körpers der Spielpartner aufzeigen

## Prävention und gezielte Intervention

**Prävention und gezielte Intervention für ein besseres, soziales Miteinandern ist von Klasse 1 bis 12 sinnvoll! *Gewaltfrei Lernen* - Schülerkurse wirken präventiv und bei speziellen Konflikten in einer Gruppe gezielt intervenierend.**

### Prävention

Prävention will das Entstehen von Gewalt verhindern. Präventive Maßnahmen zielen darauf ab, Ursachen und Risikofaktoren, die Gewalt auslösen, zu erkennen und zu verändern. Zudem wollen wir im positiven unser Miteinander am Ideal ausrichten und viele Aktivitäten und Gespräche für mehr Gemeinschaftssinn und Fairness ermöglichen. Alle am Erziehungsprozess gemeinsam sollten bewusst soziale Kompetenzen fördern: Kooperationsfähigkeit, Empathie, Impulskontrolle, sinnvoller Umgang mit der eigenen Wut, Aussprachen und Kompromisse.

In der Schule wollen wir SchülerInnen zur Mitbestimmung motivieren, zur Selbstbehauptung, Selbstdarstellung und zur wechselseitigen Achtung.

Wir können ein Schulleitbild gegen Gewalt entwickeln – mit positiven Aktionen (z.B. gegen Rassismus) aber auch mit Regeln, gemeinsamen Vereinbarungen und zuverlässigen Konsequenzen bei Nichtachtung dieser.

***Gewaltfrei Lernen* nutzt präventiv wirksame Bewegungsaufgaben, Konfliktübungen, deeskalierende Reaktionen, Sprechweisen und Gruppenvereinbarungen um das Soziale Training im Klassenraum bei den Schülern optimal in der Sporthalle und auf dem Pausenhof, wie in Ausflügen ganzheitlich (!), wie in Bewegung, zu verinnerlichen.**

### Intervention

Mit der Intervention setzt man an, wenn Gewalt, Ausgrenzung, Schikanen bereits offensichtlich sind.

Ziele: Täter sanktionieren oder bei Einsicht eine neue Chance geben, Mitläufer in ihrer Haltung zu fairen Entscheidungen motivieren und Opfer stärken bzw. helfen.

Z.B. schulische Ordnungsmaßnahmen, Freundschaftsgruppe für einen ausgegrenzten Schüler bilden, Täter-Opfer-Ausgleich, Beschwerdebriefkasten für KlassenlehrerIn, mit der Besprechung und Lösungssuche in Streitschlichtungen zu dritt oder in einer Klassenkonferenz (wenn viele betroffen sind) möglich wird.

### **Personenbezogene Maßnahmen**

Ziel sind Schülerin und Schüler

Jugendliche sollen sich in sozial akzeptabler Weise verändern können.

Z.B.

Verhaltenstherapeutische Maßnahmen

Ergotherapie, Tanztherapie, Gesprächstherapie in Kleingruppe

Anti-Aggressionstraining

Selbstbehauptungstraining

Sinnvolle Freizeitbeschäftigungen: Judo, Tanzen, Ju Jutsu, Musizieren, Schauspielunterricht

### **Umweltbezogene Maßnahmen**

Diese sind auf soziale oder sog. systemische Ressourcen gerichtet. Denn:

Veränderung der Umweltfaktoren bewirkt immer auch indirekte Veränderungen bei den einzelnen Menschen

z.B.

Erziehung zur Demokratie, zu Selbsttätigkeit, zu Fairness

Schule ohne Rassismus, Aktionen, Regeln, Vereinbarungen

Strukturelle Veränderungen des Schulsystems

### **Die häufigsten zu *Gewaltfrei Lernen* genutzten Programme sind:**

Aufklärung über Gewalt z.B. durch die Polizei

Mediationsprogramme z.B. Streitschlichter

Sozialverhaltenstraining z.B. Paten-, Mentoren-, Buddyprogramme, Faustlos

Sportprogramme z.B. Boxen oder Streetball, Judo, Selbstverteidigung

Kunst- und Medienprojekte z.B. Theater, Musical oder Graffiti

Außerschulische Peer-Projekte z.B. Schülergerichte

Wichtig ist, **an jeder Schule die** Risikofaktoren für Gewalt ausfindig zu machen, insbesondere diese, die veränderbar sind. Dabei suchen wir vom GL-Team mit Ihrem Lehrerkollegium, Betreuungs-Team und den Eltern wie Schülern im großen Schulprojekt Lösungen und treffen individuelle Vereinbarungen.

### **Lehrer und Gruppenleiter sollten sich fragen:**

Wie gehe ich mit Konflikten um?

Was bringt mich an meine Grenzen?

Was löst bei mir Gewalt aus?

Welche Stärken habe ich beim Umgang mit dieser Gruppe?

### ***Gewaltfrei Lernen* empfiehlt die Kombination unserer Bewegungsübungen mit einer Sozialverhaltensschulung im Klassenraum an Tischen!**

*Bitte sprechen und diskutieren Sie mit Ihren SchülerInnen im Klassenraum, aber üben auch bewegungsreiche, wortstarke Körperreaktionen ein, z.B. im Anschluss in der Sporthalle oder auf dem Pausenhof oder beim Ausflug auf einer Wiese! Mit Grundschulern empfiehlt sich für die Sozialarbeit im Klassenraum sehr „Lubo aus dem All“, „Papillo“ für Schulanfänger oder „Faustlos“ für Klasse 1+2 (und junge Lehrerinnen. Gewaltfrei Lernen ergänzt sich wunderbar mit dieser ruhigeren, oft sehr kreativensozialen Arbeit.*

### ***Themenbeispiele für intensive Beschäftigungen im Klassenzimmer:***

#### **1. Gruppenprofil bzw. Klassenprofil über Probleme erstellen**

Wie viele Jugendliche sind in der Gruppe?

Wie viele Jungen / Mädchen davon?

Wie viele und welche Nationalitäten?

Auffälligkeiten?

Konflikte, Außenseiter, Mobbing, Cliques?

Gab / gibt es Gewaltvorfälle?  
Gibt es besondere Stärken?  
Wer hat Macht und Einfluss in der Klasse?

**Dazu ein Arbeitsblatt für Schüler:**

Was stört mich in der Klasse/Gruppe am meisten?  
Was gefällt mir an meiner Klasse/Gruppe?  
Was ich mir von meinen Mitschülern/ anderen Jugendlichen wünsche:  
Was ich mir von meinen Lehrern/Gruppenleitern wünsche:  
Was kann ich selber tun, damit ich mich in meiner Klasse/Gruppe wohl fühle:

**2. Gewaltgeschichten thematisieren**

Gruppe eigene Erfahrungen zu diesem Thema reflektieren lassen  
Arbeitsblätter ohne Namensnennung ausfüllen lassen. Wichtige Erlebnisse in den Folgestunden mit  
Tipps und Bewegungsübungen positiv aufarbeiten!

**Dazu ein Arbeitsblatt für Schüler:**

Was ist geschehen?  
Wie hast du dich dabei gefühlt?  
Was hast du unternommen?  
Was würdest du heute am liebsten tun, wenn das unangenehme Erlebnis noch nicht vorbei ist?

**3. Soziales Verhalten in Rollenspielen schulen**

**>> körperlich in Reaktionsübungen schulen!**

Rollenspiele und Interaktionsübungen zur Initiierung sozialen Verhaltens einsetzen.  
Assoziative Zugänge sind hilfreich z.B. Musik, Bilder, Texte  
Dadurch können Jugendliche Erfahrungen mit sich und anderen machen, Gefühle und Bedürfnisse mit  
in die Spielsituation einbringen.

Es wird nicht moralisiert oder sanktioniert.  
Erleichterung für Jugendliche festgefahrene Verhaltensmuster zu überwinden und Fähigkeiten zu  
üben, die für soziales Verhalten wichtig sind.

Vorschläge zum konstruktiven Umgang mit Gewalt.

1. Sich selbst und andere kennenlernen und achten
2. Miteinander kommunizieren
3. Sich in andere einfühlen
4. Stellung nehmen und sich selbst behaupten
5. Als Gruppe zusammenarbeiten

Vor dem Einsatz der Übungen müssen bestimmte Verhaltensregeln geklärt werden

1. Niemand wird ausgelacht oder beleidigt
2. Niemand wird gezwungen eine bestimmte Rolle zu übernehmen
3. Niemand muss etwas preisgeben, was er nicht will
4. Wer nicht mitmachen will, guckt zu und stört nicht
5. Während der Übungen herrscht Arbeitsruhe
6. Werden die Regeln nicht eingehalten, wird die Übung nach zweimaliger Ermahnung  
abgebrochen

**4. Ich-Botschaften in Aussprachen nutzen!**

Verwandlung von Du-Botschaften in Ich-Botschaften

z.B.

**Du-Botschaft**

Du spinnst doch.

Hau ab, du Looser

Was guckst du so an mir runter?

**Ich-Botschaft**

Ich glaube nicht, dass das so geht.

Beispiele finden mit Ich-Botschaften zu reagieren, in den folgenden Fällen

Ein Freund beleidigt deine Familie.

Eine Mitschülerin verpetzt dich beim Lehrer. Eine Gruppenleiterin schreit dich an.

Eine Freundin lacht dich aus.

Mitschüler lassen dich auf dem Schulhof nicht in Ruhe.

Beispiel aus 2012:

OFFENE KATHOLISCHE  
GANZTAGSRUNDSCHULE LEBENSBAUMWEG



Heimersdorf, 05.02.2019

An alle Eltern unserer Schülerinnen und Schüler

Liebe Eltern,

wie schon in den vergangenen Jahren führen wir auch in diesem Jahr ein Wochenende zur Stärkung der Selbstbehauptung unserer Kinder durch.

**Wochenend-Workshop**  
mit dem **Gewaltfrei Lernen –Team**  
**www.gewaltfreilernen.de**  
**“Selbstbehauptung - Selbstverteidigung“**  
für alle Kinder der Klassen 1 bis 4

Die spielerische Konfliktschulung fördert 6- bis 10-jährige Kinder in ihrer Selbstbehauptung gegenüber anderen, vermitteln Kommunikationsmöglichkeiten und sinnvolle Reaktionen, das Vorbeugen von Gefahren in Alltagssituationen und die geschickte Konfliktlösung mit Kindern und Jugendlichen. Zudem erlernen die Grundschüler sicheres Fallen und die wirkungsvollsten Abwehrreaktionen gegen Belästigungen und beängstigende körperliche Bedrängnis.

In der Gruppe erarbeiten die Mädchen und Jungen zusammen, wie sie in verschiedenen unangenehmen Situationen geschickt reagieren können, wie sie sich vor jugendlichen Angreifern vorbeugend schützen und in Notsituationen gegen sie wehren können. Es wird zwischen Situationen auf dem Schulhof und außerhalb der Schule klar unterschieden. Die Kinder sollen in der Gefahr Mut fassen, aktiv werden und Hilfe suchen! Der Kurs dauert zweimal 2,5 Zeitstunden!

Es gibt 3 Gruppen – wählen Sie eine für Ihr Kind aus:

1. Kinder im Jahrgang 1+2: Sa. 24.3. von 10-12.30 Uhr und So. 25.3. von 10.00-12.30 Uhr
2. Kinder im Jahrgang 1,2+3: Fr. 23.3. von 16-18.30 Uhr und So. 25.3. von 12.30-15.00 Uhr
3. Kinder im Jahrgang 3+4: Fr. 23.3. von 13.30-16 Uhr und Sa. 24.3 von 12.30-15.00 Uhr

Leitung: **Sibylle Wanders**  
Wo: **Sporthalle der KGS Lebensbaumweg**  
Kosten: 25,00 Euro pro Kind für 5 Zeitstunden – Sozialhilfeempfänger 5,00 Euro

Anmeldung: Bitte den **Anmeldeabschnitt ab sofort ohne die Kursgebühr bis 10.3.** der Klassenlehrerin zurückgeben! Die Gebühr erst am 1. Kurstag im Umschlag mit dem Namen des Kindes bei Frau Wanders abgeben.

*Wer angemeldet zum Kurstag nicht erscheint, sollte die Kursgebühr bezahlen!*

Mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe,  
ein Kissen 40 x 40 cm, Getränk und Snack für die Pause!

Eltern können am zweiten Tag die letzten 30 Minuten mitmachen. Bitte Turnschuhe mitbringen.

✂-----**bitte bis Fr., 9.3.2012!---**

**Anmeldung:** >> Der Kurs findet sicher statt, außer Sie werden 4 Tage zuvor angerufen!

Hiermit melde ich mein Kind \_\_\_\_\_, Klasse \_\_\_\_\_  
verbindlich zum Selbstverteidigungskurs an

in der Gruppe: für Stufe 1+2 \_\_\_ oder Stufe 1+2+3 \_\_\_ oder Stufe 3+4 \_\_\_

**Telefonnummer:** \_\_\_\_\_ **Unterschrift** \_\_\_\_\_



## Liebe Kinder,

drei Möglichkeiten zu Helfen gibt es immer - egal ob sich zwei Kinder auf dem Schulhof hauen - und ich sehe das. Es funktioniert auch, wenn meine "Freunde" einen Schüler auf dem Schulweg ärgern und beleidigen - und ich finde das gemein!

### Drei Möglichkeiten Mitschülern zu helfen!

#### **1. Aufsicht holen – wenn es klug ist, dann gerne im geheimen!**

- > Weg gehen, Erwachsenen oder großen Schüler holen!
- > Oder zum Klassenkameraden sagen:  
„Da mach ich nicht mit! Das find ich nicht in Ordnung!“ und Hilfe holen!
- > Zur Not, um dich selbst zu schützen, auch heimlich Erwachsenen holen und zurück bleiben!

#### **2. Zu dritt eine Mauer bilden!**

Ohne Beleidigungen die Streitenden trennen, dazwischen stehenbleiben, beruhigen:  
„ Hörst auf! Jetzt lass ihn/sie einfach in Ruhe!“

#### **3. Nach dem Streit alleine helfen!**

Oder bei Gleichaltrigen auch während des Streits zum unglücklichen Schüler gehen, ihn/sie unterstützen. Nach dem Streit hingehen und fragen „ Kann ich dir jetzt helfen? Brauchst du ein Kühlpack? Oder: Willst du mit uns spielen?“

### Helfe dir selber – schütze dich wachsam:

Wenn dir jemand mit Schlagen oder Kämpfen weh tut, solltest du dir selber helfen, indem du entweder bei einem Erwachsenen Schutz suchst oder bei einem größeren Kind. Sprich die Person direkt an: Kannst du mir helfen? Ich habe...!  
Ärgert die ein Schüler oder ein Schüler wiederholt, tut dir aber nicht weh, dann vertrau auf unsere ...

### **Stopp-Regel in 3 Schritten:**

1. Ärger: > Du sagst: „Stopp *Sibylle* ! Du schubst mich nicht!“
2. Ärger: > Du rufst: „Stopp, hör jetzt auf, oder ich hol die Aufsicht!“
3. Ärger: > Du sagst: „Es reicht mir, jetzt hol ich die Aufsicht!“



## Was tun bei Beleidigungen?

**Lass dich nicht provozieren – oder zum Clown machen!**

**Reagiere „elefantenstark“, wenn du provoziert wirst!**

1. Ruhig bleiben, nicht an die Decke gehen – gehe einfach weiter, drehe dich wenigstens kurz ab und atme durch, bevor Du etwas sagst oder machst.
2. Bleibe bei dir selbst – bleibe du selbst. Du kannst selber bestimmen, was du sagst und was du tust. Du musst nicht das tun, was andere von dir verlangen. Entscheide, ob du dich abwendest, so tust als würde der andere dir egal sein oder gar langweilen. Oder sag einen coolen, nicht noch stärker provozierenden Spruch!
3. Oder ob du nun deine Meinung sagst, weil es in der Situation Sinn macht: Bedenke nur: Wer schreit, hat unrecht. – Sage klar und deutlich, was Du möchtest. Schreien verhindert, dass andere Dich verstehen.
4. Du bist nicht allein – Andere stehen zu Dir und halten zu Dir. Wende dich an die, die Dich unterstützen, Freunde, Vertrauenslehrer, Leute die du magst. Sprich dich aus!

**Unser Tipp: übe mit einer Freundin oder einem Freund in deinem Zimmer!**

Übe selbstbewusst und cool zu reagieren... an einander vorbei zu gehen!

Überlegt euch zusammen starke Sätze, die clever klingen aber den anderen nicht noch mehr provozieren, sonst könnte er ausrasten und schlagen. Spielt echte Situationen, die ihr erlebt habt nach, reagiert diesmal so, wie ihr es gut von euch finden würdet – so wie in unseren Rollenspielen im Gewaltfrei Lernen- Unterricht nach.

Speziell für Schüler der 4. Klasse

**Cooler Sprüche die dich cleverer als den erscheinen lassen, der dich beleidigt:**

**Der „Augen-Nasen-Ohren-Trick“ > bei Beleidigungen deiner Erscheinung!**

Mit Kurzbemerkung Kontern: Augen-Nasen-Ohren-Trick – bei Beleidigungen durch Sätze wollen Kinder gerne was erwidern. Gut und kurz ist Zustimmung durch: „Gute Augen!“ mit einem Kopfnicken, leichtem Grinsen und stolzer Körperhaltung“- oder „Gute Ohren“ – „Gute Nase“ - je nach Beleidigung. Mehr nicht – weitergehen!!

**Spezielle Sätze auf eine häufige Beleidigung einüben und – unerwartet anwenden!**

Für Schüler, die öfters dieselbe Beleidigungen erfahren. Überlege spezielle schlagfertige, kurze Antworten für den Ernstfall, die das Problem nicht größer machen, dich aber locker und clever, wirken lassen. Du wirst dann der Sieger in diesem Machtkampf sein!“ Beispiele: „Du Schwein!“- „Ich(!) lebe nicht im Saustall!“ > Nicht provozieren lassen, stolz weiter gehen!

## Anhang: Die STOPPREGEL IN 3 SCHRITTEN

### Unsere Stopp-Regel-in-3-Schritten

1. **Sage, was du nicht willst/ was der Andere nicht mehr tun soll!**  
„Stopp, Alex hör auf damit!“ → wenn möglich genau: „Schubs mich nicht!“
2. **Warnung:** „Stopp, hör jetzt auf oder ich sag es der Aufsicht/der Lehrerin/der Erzieherin!“
3. **Geht es nach der Warnung dennoch weiter: Jetzt musst du es sagen gehen!** „Jetzt reicht's, jetzt gehe ich es der Lehrerin XY/ der OGS-Betreuerin XY sagen“  
→ „**Zauberspruch**“ zur Lehrperson/Erzieherin XY „Ich habe es ihm / ihr schon zweimal gesagt. Doch er/sie hört nicht auf. Jetzt hilf Du mir bitte!“



### Anwendungsbereich: für Alle gilt:

Die Stopp-Regel-in-3-Schritten findet nur  
**bei „Kleinigkeiten“, kleinem Ärger, kleinen Schikanen**  
Anwendung!  
(„es tut nicht (richtig) weh, aber nervt, stört, regt dich auf...“)  
Bei Schlagen, Treten, Würgen, Spucken, etc. **(großer Ärger!) =>**  
**Hole sofort Hilfe** von einem Erwachsenen!

- Jedes Kind sollte lernen vorher selbst den kleinen Ärger zu beenden und vor dem „Erwachsenen-zur-Hilfe-holen-Schritt (3)“ auch einmal gewarnt!
- Wir Pädagogen fragen daher immer wenn ein Kind zu uns kommt zuerst:  
„Hast du es ihm/ihr denn schon selbst gesagt?“  
Wenn Antwort **Nein:** „Dann geh doch nochmal zu ihm/ihr und sage es so, wie wir es gelernt haben. Was musst du zu ihm/ihr sagen? Denk mal an die Stopp-Regel-in-3-Schritten und probiere es selbst (noch) einmal.“ (Ggf. noch Tipps für die Körperhaltung, den Blick, die Stimme geben)  
Wenn Antwort: **Ja, ich hab es schon zweimal selbst gesagt...** - > Mitgehen, entsprechendes Kind heranwinken, vielleicht reicht auch schon eine deutliche Geste oder ein klares Zeichen...

### **GANZ WICHTIG, insbesondere für die Einführungszeit:**

**Alle Kollegen kommen erst mit und versuchen zu schlichten, wenn das Kind den „Zauberspruch“ genau nach Vorgabe sagt!**

## Wie führe ich die Stoppregel ein?

### Organisationsform: Sitzkreis

#### **Schritt 1:**

##### **Schauspiel/Rollenspiel/Theaterstückchen**

Die Lehrperson demonstriert durch Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Gestik, etc. vor den Schülern, wie eindeutig und klar auch ohne Sprache „STOPP“ gesagt werden kann.

Auftrag an die Schüler: *„Schaut genau hin! Überlegt, was ich zu euch sagen könnte, ohne dass ich meine Stimme benutze! → Wer eine Idee hat, der darf sich danach melden und sagen, was er verstanden hat!“*

#### **Schritt 2:**

##### **Sammeln der Aussagen**

#### **Schritt 3:**

##### **Zusammenfassung hinsichtlich der Bedeutung von Körpersprache bei der Kommunikation**

*„Kinder, ist es nicht toll, wie wir schon mit unserem Körper, auch ohne unsere Stimme klar und stark auf jemanden wirken können?!“*

*„Eine starke Körpersprache zeigt Selbstbewusstsein beim Spielen und in Konflikten!  
In Konflikten: wirke selbstbewusst aber locker - zugleich „stark und cool!“*

### Organisationsform: Stehkreis

#### **Schritt 4:**

##### **Richtig Stehen gemeinsam üben**

*„Probiert es jetzt selbst einmal! Das kann euch helfen Ärger zu vermeiden und stark zu reagieren“*

Wichtig dabei ist: breitbeinig stehen + strecken, breite Schultern, Brust leicht anheben - nicht zu viel / nicht aufpusten, gerader Blick + ruhige Stimme

### **Nacheinander folgende Aspekte einüben, überprüfen, korrigieren**

1. Füße leicht auseinander → sicherer Stand! Füße sind fest am Boden – „Wie mit UHU angeklebt“
2. Brust anheben (nur) 1 cm / zwei Finger breit → kein Hohlkreuz, nicht aufpumpen!
3. Blick nach oben/vorn in das Gesicht des Anderen! In die Augen schauen – ernst, nicht böse, keine Angst machen!
4. Nimm Deine Hände zur Hilfe → Zwei Sterne, die zu dem Anderen zeigen, Spannung in die Finger, Hände nach vorn/unten halten (wirkt beruhigend)
5. Mit „Bärenstimme“ sprechen: tief, ruhig und aus dem Bauch!  
  
Entsprechend vormachen, ggf. leicht übertrieben sprechen: „Stopp, hör auf!“, „Stopp, ich will das nicht!“
6. Gesichtsausdruck: Nicht lachen, sonst nimmt man dich nicht ernst!

„Du willst dem Anderen / der Anderen keine Angst machen!“ „Du willst niemanden bedrohen oder einschüchtern. Oft reagieren Kinder und Jugendliche erst recht aggressiv auf Provokationen.“ „Kontrolliere Dein Gesicht, deine Stimme und deine Körperhaltung! Wer nach unten sieht und die Schultern hängen lässt, der sieht ängstlich und schüchtern aus. Man darf manchmal ängstlich und schüchtern sein. Aber hältst du dich an die Punkte 1-6, dann denkt keiner, dass er es mit dir schon machen kann, du dich sowieso nicht wehrst und dir alles gefallen lässt! (Prävention)

### **Schritt 5:** **Sprechübung stehend im Kreis: Klare Ansagen üben!**

„**ALLE** Kinder an der Schule lernen jetzt die Stopp-Regel-in-3-Schritten. Sie soll euch helfen Ärger klein zu halten und schnell zu beenden. Kein Kind braucht sich mehr zu mit schlimmen Wörtern, mit Schubsen oder Treten wehren. Wer tritt und schlägt bekommt immer mehr Ärger – auch mit den Lehrern. Aber ihr könnt jetzt die neue Stopp-Regel-in-3-Schritten üben. Mit der werdet ihr stark und vermeidet Streitigkeiten!“  
„Löst euch vom Anderen und sprecht selbstbewusst und stolz in Augen!!!“

„**Die Stopp-Regel-in-3-Schritten** ist eine Hilfe für Euch! Nutzt sie für die Fälle: „Wenn dich einer mit Absicht ärgert, aber es tut nicht weh!“ → (= für kleine & mittlere Schikanen! Bei großem Ärger.... → s.o.)“

Dem Anderen möglichst genau sagen, was man nicht möchte – ernst aber nicht bedrohend. Cool bleiben!“

a) Lehrperson gibt Beispielsätze vor – sie Schüler rufen nach:

**Allgemein:** „Stopp, hör auf!“ / „Stopp, lass das sein“ / „Nein, ich will das nicht. Hör auf!“

**Möglichst konkret:** „Stopp, hör auf mir hinterher zu laufen!“ / „Stopp, ich will nicht, dass du mich so anfasst“ / „Stopp, hör auf mich zu schuppsen!“ / „Nein, dränge mich nicht!“ / u.s.w

b) Tipps/Korrekturen dazu geben!

„Stopphände nach vorn / Spannung, ernster Blick in die Augen! (insbesondere auch für die Schüchternen), Nicht Schreien, sondern coole / kräftige Stimme aus dem Bauch! Nicht Lachen – das wirkt unsicher!“

→ **Richtige Ausführungen loben, ggf. gute Ausführung nochmal vormachen lassen** insbesondere bei Schüchternen und bei überschießenden Schülern





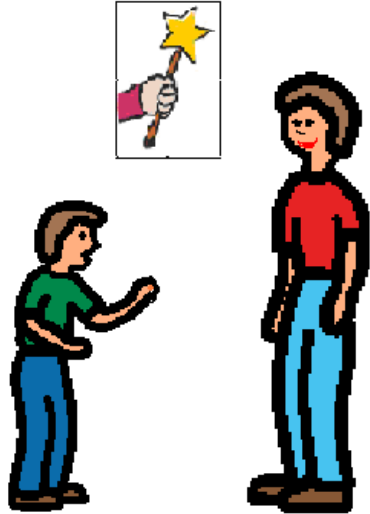

### **Anregungen zur Weiterarbeit / Mögliche Übungs-Varianten:**

- Im Stopp-Kreis: **Lehrperson spielt Grobian** gegenüber jedem Einzelnen → Jeder sagt schnell einen passenden Stopp-Spruch als gute Reaktion auf Grobian's Verhalten
- **Weg durch Gruppe** → der Angegangene reagiert angemessen
- Stopp-Kreis **Battle**: Der Kreis wird in zwei Mannschaften geteilt (2 Halbkreise), Lehrperson gibt vor, wer den vorgedachten Satz nachsprechen darf. Aufgabe für die Nicht-Nachsprecher: „**Achtet auf die andere Gruppe!**“ Zwischendurch Reflexion nach dem Schema: „**Was könnten die Anderen noch besser machen!**“, „**Welche Tipps könnt ihr noch geben?**“
- Körpersprache vor dem Spiegelkontrollieren oder respektvolle Rückmeldungen aus der Gruppe

## Anmerkungen / Infos / Hintergründe / Bedenken

- Die Stopp-Regel-in-3-Schritten ist eine Möglichkeit für Schüler kleinen Ärger selbst zu lösen. Wir helfen nur im Einzelfall.
- Ggf. können bei Hilfeanfrage an die PädagogInnen auch andere Schüler vermitteln, klären, schlichten, Lösungen vorschlagen
- Ggf. können auch einige Schüler das weitere Verhalten beider Parteien nach dem Klärungsgespräch (entsprechend der Abmachungen?!) beobachten und zurückmelden (z.B. Klassenrat)
- Wir Pädagogen fokussieren die positive Umsetzung der Stopp-Regel-in-3-Schritten. Wir loben und melden zurück, dass wir es gesehen, gehört, mitbekommen haben, dass es jmd. gelungen ist Ärger auf diese Weise klein zu halten (Sowohl der „Stopp-Sager“ als auch der „Aufhörer“ reagierten gut!)
- Wir Pädagogen nutzen jede Gelegenheit und fordern die genaue Anwendung der Stopp-Regel-in-3-Schritten. → Chance zum Lernen für Alle nutzen und insbesondere in der Einführungsphase auch bei „Kleinigkeiten“ konsequent eingreifen, Situationen unterbrechen, richtige Anwendung der Regel vormachen lassen, ggf. Ausführung korrigieren.
- Entsprechend dem Motto „Du bist für dein Verhalten verantwortlich!“ konfrontieren wir und dulden keine Rechtfertigungsversuche, à la: „Er hat aber angefangen.“, „Warum darfst du das und ich nicht?“, „Nur zurück geschlagen.“, „Der hat aber (auch/zuerst)...“
- Wir PädagogInnen arbeiten nach Regeleinführung mit folgenden Tatsachen.  
→ Jede/r an der Schule kennt die Stopp-Regel-in-3-Schritten.  
→ Jede/r weiß, was bei kleinem Ärger zu tun ist und was passiert, wenn er/sie trotz Warnung ein Kind weiter ärgert.
- Die Stopp-Regel-in-3-Schritten funktioniert durch selbstbewusstes, klares und starkes Auftreten übrigens auch außerhalb der Schule, z.B. im Verein, auf dem Spielplatz, zu Hause...
- Über die Einführung der Stopp-Regel-in-3-Schritten bitte die Eltern informieren und um aktive Unterstützung bitten. (Sie können das Konzept stärken, indem sie dessen pädagogische Haltung vertreten und entsprechendes Verhalten fördern, z.B. Frage nach Handlungsalternativen bei Auseinandersetzungen, ...)

## Stopp-Regel in 3 Schritten

<b>1.</b>			
<b>2.</b>		+	
<b>3.</b>		+	
	= „Zauberspruch“		

## Die Muschel gegen Ausgrenzung in den Klassen bzw. Betreuungsgruppen

