

Jahrgangsstufe 5

1. Ich und meine neue Klasse

- **Ich bin ich – und wer bist du?** Kennenlernen der neuen Gruppe.
- **Ich möchte dich meiner Klasse vorstellen.** Anhand eines gegenseitigen Interviews sowie Paar- und Gruppengesprächen lernen die Schüler Gemeinsamkeiten und Besonderheiten jedes Einzelnen kennen.
- **Sich auf Verhaltensregeln einigen:** Gemeinsam werden Verhaltensregeln für den Unterricht und die Klasse vereinbart und die Notwendigkeit der Einhaltung erarbeitet, um ein vertrauensvolles und förderliches Lernklima zu schaffen.
- **Über Verhaltensregeln nachdenken:** Verhaltensregeln müssen regelmäßig thematisiert und trainiert werden.
- **Fertigmacher und Aufbauer:** Identifizierung konkreter Worte und Handlungen, die Beziehungen innerhalb und außerhalb der Klasse beschädigen, verhindern und aufbauen können.
- **Die Zeit der Pubertät** – eine Zeit der Veränderungen in der frühen Pubertätsphase

2. Stärkung des Selbstvertrauens

- **Der dreibeinige Hocker des Selbstvertrauens:** Die Schüler lernen mit dem Modell des „dreibeinigen Hockers“ drei tragende Säulen des Selbstvertrauens kennen.
- **Erfolge stärken das Selbstvertrauen.** Jeder Schüler hat persönliche Erfolge in seiner Lebensgeschichte und erinnert sich daran.
- **Erfolge mit anderen teilen:** Die Schüler erleben, dass Erfolge, gute Erfahrungen und Fähigkeiten das Selbstvertrauen stärken.
- **Hörst du mir überhaupt zu?** Das zweite Bein des Selbstvertrauens beinhaltet Aufmerksamkeit, Zuwendung und Anerkennung bekommen. Die Schüler erarbeiten Strategien guten Zuhörens.
- **Hilfen für gutes Zuhören:** Die Schüler trainieren gutes Zuhören durch drei Schlüsselemente, u. z. Konzentration, Zuwendung und Ermutigung.
- **Ich finde dich toll!** Anerkennung bekommen, stärkt ebenfalls das zweite Bein des dreibeinigen Hockers. Die Schüler erfahren dabei auch den Unterschied zwischen klaren und unklaren Botschaften.
- **Ich übernehme Verantwortung.** Das dritte Bein des dreibeinigen Hockers bedeutet, dass Schüler lernen, ihre Fähigkeiten einzusetzen, sei es nun für andere oder für sich selbst. Die Schüler unterscheiden zwischen verantwortungsvollem und verantwortungslosem Handeln.
- **Werte sind Wegweiser.** Die Schüler lernen wesentliche Werte kennen und fragen nach deren Bedeutung für sie selbst.
- **Fünf Schritte zu guten Entscheidungen:** Dieses Modell zeigt den Schülern einen Weg, wie sie vor einer Entscheidung voraussehbare Folgen und Risiken abwägen können.

Jahrgangsstufe 6

1. Mit Gefühlen umgehen

- **Was ist das für ein Gefühl?** Die Schüler lernen ein breites Spektrum verschiedener Gefühle in unterschiedlichen Kategorien kennen.
- **Gefühle darstellen und beschreiben:** Die Schüler lernen den Zusammenhang zwischen Körpersprache und Gefühlen kennen.
- **Unterschiedliche Gefühle entdecken:** Die Schüler erfahren, dass gleiche Ereignisse unterschiedliche Gefühle bewirken können.
- **Alles im Eimer?** Die Schüler erfahren, wie Worte und Handlungen die eigenen und die Gefühle anderer Menschen in angenehmer, aber auch in unangenehmer Richtung beeinflussen können.
- **Auf die Einstellung kommt es an.** Die Schüler üben, wie man mit einer positiven Sichtweise auf belastende Gedanken und Gefühle reagieren kann.
- **Was mich auf die Palme bringt.** Die Schüler lernen den Umgang mit den Gefühlen Ärger und Wut. Dabei ist es wichtig, ihre aggressiven Impulse zu kontrollieren und ihre Konflikte gewaltfrei zu lösen.
- **Ärger – drei Fragen bringen Klarheit.** Die Schüler erfahren, wie sie mit Hilfe von drei Fragen (Was? Warum? Wie?) unangenehme Situationen klären und Gespräche und Beziehungen verbessern können.
- **Bei Stress einen kühlen Kopf behalten.** Die Schüler lernen einige Techniken, sog. „Stress-Killer“ kennen, die helfen können, gut mit Stress umzugehen.

2. Die Beziehungen zu meinen Freunden

- **Im Angebot: Freundschaft.** Die Schüler lernen, was Freundschaft bedeutet und wann jemand ein Freund ist.
- **Neue Freunde finden:** Die Schüler bekommen Tipps, wie sie ihren Freundeskreis vergrößern können, abseits von Cliquen, an die sich viele Jugendliche klammern.
- **Zusammen geht es besser.** Die Schüler untersuchen Gründe, warum sie sich einer Gruppe anschließen möchten und erkennen dabei auch, dass es Freundschaften gibt, die einen guten oder schlechten Einfluss haben können.
- **Ich hab was falsch gemacht – und nun?** Die Schüler schulen ihr Einfühlungsvermögen, wenn sie überlegen, wie andere mit ihnen umgehen bzw. nicht umgehen sollen, wenn sie selbst etwas falsch gemacht haben.
- **Umgang mit Ärger:** Die Schüler lernen überlegte Ich-Botschaften kennen und probieren diese aus. Sie reflektieren die Nützlichkeit und Grenzen dieses Kommunikationsmodells. Ein Training dieser Methode ermöglicht es, dass die Schüler sich an die Formulierung gewöhnen und in der Anwendung sicherer werden.
- **Mit Gruppendruck richtig umgehen:** Ziel von „IKEA“ (I: Im Zweifel, K: Kläre durch Fragen, E: Entscheide dich. Sagst du Nein, begründe möglichst. Du kannst dann eine A: andere Aktivität anbieten oder gehen) ist, für sich selbst eine verantwortliche Entscheidung zu finden.
- **Sich selbst behaupten:** Wie sage ich Nein – eine selbstsichere Reaktion erkennen und üben.
- **Konflikte lösen ohne Streit.** Die Schüler lernen eine konstruktive Konfliktlösung kennen, probieren diese Methode selbstständig aus und trainieren sie.
- **Ärgern, belästigen, schikanieren:** Die Schüler denken über belästigendes Verhalten und angemessenen Umgang damit nach.
- **Wenn alle gegen mich sind – Mobbing.** Die Schüler überlegen und besprechen Möglichkeiten, wie man auf Mobbing reagieren kann.
- **Das Ende einer Freundschaft:** Die Schüler denken über Reaktionen und den Umgang mit schwierigen Gefühlen, wenn eine Freundschaft zu Ende geht, nach.