

Projektwoche

„Ich fühle mich in der Schule wohl“ war das Motto unserer dreitägigen Projektwoche.

„Wohlfühlen“ hat etwas mit zwischenmenschlichen Beziehungen zu tun: Wie gehen wir in der Klasse, auf dem Pausenhof miteinander um. So standen denn in der Projektwoche die soziale Wahrnehmung und die Einführung bestimmter Regeln im Mittelpunkt.

In den 3. und 4. Klassen haben sich die Kollegen am „Sozialtraining“ von Petermann orientiert. Dieses „Sozialtraining“ ist als Programm für Schulen entwickelt worden, um soziale Fähigkeiten zu fördern und somit Verhaltensauffälligkeiten vorzubeugen. Es soll Gewalt, Angst, sozialen Rückzug und hyperaktives Verhalten verhindern.

An jedem der drei Tage haben wir mit den Kindern eine Stunde (Doppelstunde) Sozialtraining durchgeführt. Jede Stunde ist gleich, nach einem ganz bestimmten Schema, aufgebaut (6 Phasen).

Sie beginnt mit einer **Einleitungsphase**, in der zunächst die aktuelle Befindlichkeit jedes einzelnen Schülers mit Hilfe von Ampelkarten abgefragt wird. (Ich fühle mich gut (grün) / Mir geht es mittelprächtigt (gelb) / Mir geht es schlecht (rot)) die Kinder erläutern die Wahl ihrer Karte, insbesondere der roten Karte. Mit einem kleinen Auflockerungsspiel werden die Schüler auf das Thema der Stunde eingestimmt.

In der **Regelphase** wurde in der ersten Sitzung über die Notwendigkeit und den Sinn von Regeln gesprochen. Nachdem die Schüler verschiedene Regeln genannt hatten, haben sie nur eine Einzige ausgewählt, auf deren Einhaltung sie während der Trainingseinheit achten wollten. Die Regel, auf die sie sich geeinigt hatten, lautete:

Ich höre genau zu und lasse den anderen ausreden.

Da das Einhalten dieser Regel am Ende der ersten Sitzung von den Schülern selbst als noch nicht so geglückt eingestuft wurde, haben wir diese Regel auch in den nachfolgenden Trainingseinheiten weiterverfolgt.

Der Regelphase folgte die **Ruhephase**. In der Ruhephase wird den Schülern eine Entspannung (Fantasiereisen/ Atemübungen zu Entspannungsmusik) angeboten. Auch nach dieser Entspannung wird mithilfe der Ampelkarten eine Rückmeldung durchgeführt.

In der **Arbeitsphase** wird das jeweilige Thema der Stunden durch Übungen und Rollenspiele erarbeitet. So haben wir uns in der Sitzung mit dem Thema **„Ich sehe die anderen“** damit auseinandergesetzt, wie wir andere Personen wahrnehmen, wobei wir dabei insbesondere die Körpersprache unter die Lupe genommen haben. Einzelne Kinder hatten die Aufgabe, den anderen ohne Worte vorgegebene Gefühle vorzuspielen, z. B. : „Ich bin ärgerlich“ oder „Ich fühle mich stark“ oder

„Ich bin aufgeregt“ oder „Ich langweile mich“ oder „Ich bin schüchtern“.... Die Zuschauer sollten dann die dargestellten Gefühle benennen.

Manchmal erwies sich die Zuordnung als sehr schwierig, sodass ein weiteres Kind mit der Darstellung des schwierig zu spielenden Gefühls ausgewählt wurde.

In der Auswertungsphase wurde herausgearbeitet, dass verschiedene Körperbereiche (Körpersignale) wie *Gesicht* mit Stirn, Augenbrauen, Augen und Mund, *Schultern, Hände, Beine* sowie die *gesamte Körperhaltung* insgesamt (gebeugt/aufrecht) unsere Körpersprache bestimmen.

Über die Sensibilisierung hinaus wurde angeregt darüber nachzudenken, ob Körpersprache und Wortsprache immer übereinstimmen und ob vielleicht bei fehlender Übereinstimmung Missverständnisse oder Streitereien entstehen können.

Zum Abschluss wurde wieder gefragt, ob den Schülern das „Spiel“ gefallen hat, was besonders bzw. weniger interessant war. Die Schüler sollten auch Rückmeldung darüber geben, ob es leichter war, die Körpersprache zu erkennen oder selbst mit dem Körper etwas vorzuspielen.

In der **Abschlussphase** kommen noch einmal die Ampelkarten bezogen auf den „Spaß in der gesamten Stunde“ und das „Einhalten der Regel“ zum Einsatz. Dabei zeigte sich, dass die meisten Kinder diese Stunde, zum Thema „**Ich sehe, die anderen**“, mit ihrer grünen Karte bewertet haben. Die rote Karte kam bei niemandem zum Einsatz.

Darüber hinaus werden die Schüler aufgefordert, schriftlich - mit einem Satz - die Frage zu beantworten: Was habe ich gelernt?

In der Stunde „**Ich sehe die anderen**“ wurden folgende Ergebnisse von den Schülern notiert:

- *Ich habe Körpersprache gelernt. (6)*
- *Ich habe gelernt, dass man sich deutlich ausdrücken muss bei der Körpersprache.*
- *Ich habe gelernt, dass fast jedes Kind seine eigene Körpersprache hat.*
- *Ich habe gelernt, dass Körpersprache fast überall nötig ist.*
- *Ich habe gelernt, dass Körpersprache/Zeichensprache sehr wichtig ist.(2)*
- *Ich habe gelernt, wie man Körpersprache deutet.(2)*
- *Ich habe gelernt, mit dem Körper zu reden.*
- *Ich habe gelernt, zu verstehen, wie sich andere fühlen.*
- *Ich habe gelernt, dass man andere manchmal missversteht.*
- *Ich habe die Ruhe endlich mal genossen. (2)*
- *Ich habe in der Stunde gelernt, zu zuhören.*
- *Ich habe gelernt, was ich gelernt habe.*

- *Ich habe gelernt, dass man sich an die Regel hält.*

Zum **Ausklang** wird jeweils ein kurzes Spiel mit den Kindern gespielt, was in keinem thematischen Zusammenhang zur Arbeitsphase stehen muss.

So wurde bekannt Spiele wie „Galgenmännchen“, „Kofferpacken“ und „Wandernder Stift“ gespielt.

Neben dem Sozialtraining nach Petermann haben wir uns in der anderen Hälfte des Vormittags mit Themen befasst, auf die wir uns im Vorfeld mit den Kollegen aus der Eingangsstufe geeinigt hatten.

Dabei ging es einmal um den **Umgang mit Wut und Provokationen** und zum anderen um das **Einführen der Stopphand** bzw. des **Stoppzeichens**.

Das Stoppzeichen gilt als unmissverständliches Signal, um eskalierende Situationen z.B. während der Pause auf dem Schulhof oder vor Unterrichtsbeginn zu unterbrechen und zu verhindern.

Die Schüler haben den Einsatz dieses Zeichens in aktiver und passiver Form in einer Übungssequenz geübt.

Dabei stehen sich zwei Personen zunächst im Abstand von etwa 6 Metern gegenüber. Einer der beiden bewegt sich in einer vorher abgesprochenen Haltung (langsam oder schnell, freundlich oder aggressiv...) auf das andere Kind zu. Das stehende Kind soll in dem Moment „Stopp“ sagen, wenn es einen noch angenehmen Abstand zum Gegenüber hat. Sobald das stehende Kind deutlich „Stopp“ sagt und dazu eine klare Geste macht (z.B. beide Hände gestreckt nach vorne halten) bleibt das gehende Kind stehen.

Diese Übung hat den Schülern viel Spaß gemacht.

Allerdings muss sich in der Praxis zeigen, ob die Übungen, das Sprechen über Gefühle, eine Sensibilisierung für zwischenmenschliche Prozesse und die bewusste Steuerung des eigenen Verhaltens zu einer Verbesserung des sozialen Klimas an unserer Schule führen.