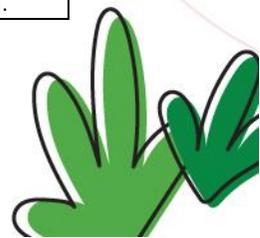


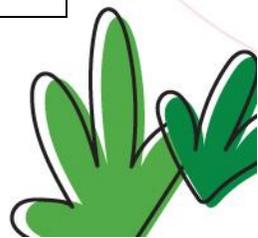


Titel	DIE SCHÜLER LERNEN, "STOPP" ODER "NEIN" ZU SAGEN
Einführung	Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern kurz, worum es bei dieser Übung geht. Für manche Kinder ist es schwierig, ein "Stopp" oder "Nein" anzuerkennen. Das führt nur allzu leicht zu Konflikten an Stellen, an denen sie nicht sein sollten. Deshalb ist es wichtig, individuell unterschiedliche Grenzen zu akzeptieren, um gut miteinander auszukommen. Diese Übung ist auch für schüchterne Kinder geeignet, denen es schwer fällt, anderen Grenzen zu setzen. Sie können ausprobieren, dass es gar nicht so schwer ist, "Stopp" zu sagen und dass andere Menschen so reagieren, wie ich es möchte. Diese beiden Aspekte sind zum einen ein Stück (Gewalt-)Prävention und fördern zum anderen das Selbstbewusstsein.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Die Schüler_innen lernen ihre eigenen Grenzen kennen und "Stopp" zu sagen. Sie lernen auch Bedürfnisse von anderen sofort und bedingungslos zu akzeptieren sowie die Grenzen eines anderen zu erkennen.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Psychische Gesundheit verstehen Aufbau von Kapazitäten und Interventionen
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input checked="" type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Ein Blatt Papier (A4) und ein Bleistift pro Schüler_in
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p>Manchmal muss man auch „Nein“ sagen können Vielen Menschen - ob jung oder alt - fällt es schwer, ihre Meinung klar zu äußern und „Nein“ zu sagen. Schließlich kann ein „Nein“ zu Unfrieden und Disharmonie führen. Aus Angst vor Ablehnung oder Streit sagen sie lieber „Ja“ und fügen sich den Wünschen der anderen. Diese Kinder müssen lernen, ihre Grenzen zu erkennen und aufzuzeigen, damit sie nicht ausgenutzt werden.</p> <p>Selbstbewusste Kinder sagen leichter „Nein“ Wenn Kinder auf einen Vorschlag oder eine Bitte mit einem „Nein“ reagieren, wissen sie, was sie nicht wollen. Wenn sich beispielsweise eine Bezugsperson bei dem Kind meldet, um es zu etwas einzuladen, könnte es aus Höflichkeit „Ja“ sagen oder sich für ein klares „Nein“ entscheiden, weil es sich nicht treffen möchte. Selbstbewusste Kinder haben kein Problem damit, ihren Wunsch klar zu äußern.</p>





	<p>Weniger selbstbewusste Kinder haben es in solchen Situationen schwer. Sie trauen sich nicht, ihre eigenen Wünsche zu äußern und stimmen dem Treffen fast hilflos zu oder versuchen, sich mit einer Lüge aus der Affäre zu ziehen. Auf diese Weise vermeiden sie den Konflikt für den Moment, aber auf lange Sicht ist das keine Lösung.</p> <p>Sobald Ihr Kind gelernt hat, seine Wünsche zu erkennen und sie klar zu formulieren, kann es an der Umsetzung feilen. Um andere nicht zu sehr zu kränken oder zu enttäuschen, kann ein "Nein" manchmal abgemildert werden. Am geschicktesten ist es, die Ablehnung so zu begründen, dass sich die andere Person nicht persönlich zurückgewiesen fühlt. Je sozial intelligenter und sensibler ein Kind ist, desto besser wird ihm dies gelingen.</p> <p>Die Schüler_innen arbeiten in Zweiergruppen zusammen: Sie schreiben eine Liste mit ihren Wünschen auf. Dann schreiben sie auf, was sie auf keinen Fall wollen. Sie diskutieren diese Listen. Sie versuchen, Formulierungen zu finden, die für jemand anderen nicht zu abweisend sind.</p> <p>Nun können sie mit der ganzen Gruppe über Beispiele diskutieren. Hier finden Sie Beispiele:</p> <p>Unangenehmes „Nein“: Nein, ich habe keine Lust, mich heute mit dir zu treffen. Besser: Mein Buch ist so spannend, dass ich es gerne fertiglesen möchte.</p> <p>Unangenehmes „Nein“: Nein, ich will dir mein Spiel nicht borgen, du machst es nur kaputt. Besser: Ich kann dir dieses Spiel nicht borgen, weil ich es selbst oft benutze.</p> <p>Unangenehmes „Nein“: Nein, ich komme nicht zu deiner Geburtstagsfeier, ich habe keine Lust. Besser: Danke für die Einladung, aber ich fühle mich heute nicht gut</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)	Workshop





VITALity
for the future

Dauer	4 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler haben gelernt, sich zu behaupten.

Raster - Positive Gesundheit



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.





Bereich/Aspekte							
Körperliche Funktionen	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
Seelisches Wohlbefinden	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	Kommunikation	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	Das Gefühl der Kontrolle
Lebensqualität	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
Soziale Teilhabe	Soziale Kontakte	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	Interesse an der Gesellschaft
Bewältigung des Alltags	Auf sich selbst aufpassen	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
Tägliches Funktionieren	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen

