

1. Übung: Starkes Nein - Selbstbehauptung für Grundschul Kinder

1. Zielgruppe

Grundschul Kinder der 3./4. Klasse

2. Dauer

Ca. 30 Minuten

3. Lernziele

- Die Kinder lernen, in verschiedenen Situationen selbstbewusst "Nein" zu sagen.
- Sie üben, ihre persönlichen Grenzen zu erkennen und zu kommunizieren.
- Die Kinder verstehen, dass es in Ordnung ist, "Nein" zu sagen, wenn sie sich unwohl fühlen.

4. Materialien

- Flipchart oder Tafel
- Marker oder Kreide
- Vorbereitete Situationskarten
- Optional: Eine Handpuppe oder ein weiches Objekt als "Sprechball"

5. Ablauf

1. Einführung (5 Minuten)

- Erklären Sie den Kindern, dass es Situationen gibt, in denen es wichtig ist, "Nein" zu sagen.
- Betonen Sie, dass es in Ordnung ist, die eigenen Grenzen zu setzen und zu verteidigen.

2. Rollenspiel: Das starke Nein (20 Minuten)

- Teilen Sie die Klasse in Kleingruppen von 3-4 Kindern.
- Geben Sie jeder Gruppe eine Situationskarte mit einer Situation, in der ein Kind "Nein" sagen soll
- Die Gruppen haben 5 Minuten Zeit, ein kurzes Rollenspiel vorzubereiten.
- Jede Gruppe präsentiert ihr Rollenspiel vor der Klasse (je 1-2 Minuten).
- Nach jedem Rollenspiel kurz besprechen: War das "Nein" effektiv? Warum (nicht)?

GEFÖRDERT VOM

Beispiele für Situationskarten:

- Ein Freund will dein Lieblingsspielzeug ausleihen, aber du möchtest es nicht hergeben.
- Jemand bittet dich, etwas Gefährliches zu tun (z.B. auf einen hohen Baum zu klettern).
- Ein Erwachsener, den du nicht gut kennst, möchte dich nach Hause fahren.
- Deine Freunde wollen, dass du bei einem Streich mitmachst, bei dem du dich unwohl fühlst.

3. Abschlussrunde: Murmeln und Teilen (5 Minuten)

- Die Kinder sitzen im Kreis.
- Geben Sie ein weiches Objekt oder eine Handpuppe als "Sprechball" herum.
- Jedes Kind, das den "Sprechball" hält, vervollständigt den Satz: "Ich kann 'Nein' sagen, wenn..."
- Die anderen Kinder hören aufmerksam zu.

Tipps für die Durchführung

- Betonen Sie, dass ein "Nein" respektvoll, aber bestimmt sein sollte.
- Ermutigen Sie die Kinder, auf ihre Körpersprache zu achten (aufrechte Haltung, Blickkontakt).
- Besprechen Sie, dass es manchmal schwierig sein kann, "Nein" zu sagen, es aber wichtig für die eigene Sicherheit und das Wohlbefinden ist.
- Wenn möglich, geben Sie den Kindern eine Erinnerungshilfe mit nach Hause (z.B. ein kleines Kärtchen mit "Ich darf Nein sagen").

6. Nachbereitung

- Reflektieren Sie mit den Kindern, wie sie sich beim "Nein"-Sagen gefühlt haben.
- Ermutigen Sie sie, das Gelernte im Alltag anzuwenden.
- Informieren Sie die Eltern über die Übung, damit sie das Thema zu Hause weiter unterstützen können.