

Locker bleiben: Ein Sozialtraining für Kinder und Jugendliche an Förderschulen und Heilpädagogischen Tagesstätten.

Hier beschrieben: Die Erste von 35 Trainingseinheiten. Am Schuljahresbeginn.

Der Hinweg:

Das Sammeln in der Aula und der Weg zur großen Dreifachturnhalle werden als konfliktträchtige Situationen gesehen und gehören zum Training. Ein Kind führt die Gruppe, die anderen folgen. Wir gehen erst, wenn die Kinder angemessen ruhig sind. Hilfe des Lehrers und der Praktikantin bei einzelnen Schülern (physische Intervention).

Struktur: 2er-Reihen, gehen in der Gruppe („Such dir einen Partner / Freund“)

Strukturierungshilfe: 2 Stop-Punkte auf dem Weg

Organisatorisches:

Während Trainer 1 die Schüler sammelt, baut Trainer 2 in der Turnhalle die Übungslandschaft auf. Dieser Aufbau kann, je nach Station, bis zu 20 Minuten dauern und dementsprechend bereits um Viertel vor 8 beginnen.

Artikulation	Interaktion / Unterrichtsverlauf / Schülerverhalten	Medien / Sozialform
Einstieg	Schüler werden begrüßt, Klärung warum sie im Training sind und dass sie nun jeden Montag ins Training kommen müssen. Ein ganzes Schuljahr lang. Vor der ersten Stunde wurden die Kinder im Gespräch mit einem der Trainer einzeln zum Training eingeladen. Dabei wurde ein Trainingsausweis überreicht. Dieser steht symbolisch für einen Trainingsvertrag. Die teilnehmenden Schüler wurden von ihren Lehrern vorgeschlagen. Die Teilnahme stellt demnach keine direkte Sanktion auf ein Fehlverhalten dar.	Sitzkreis auf dem Boden mit runden (Tisch -) Sets als Strukturierungshilfe.
Hinführung	Piratengeschichte (Schatzkiste) Ein Pirat hat für die Kinder eine schwere hölzerne Schatzkiste dagelassen. In der Kiste finden wir Boxhandschuhe und Federn und können damit den anderen in der Gruppe zeigen, wie es uns heute geht und wie wir uns fühlen (... je nach Gruppe Piratengeschichte ausschmücken ...)	Schatzkiste, befüllt mit: Boxhandschuhen und Federn (später auch Steine und alte Coladosen)
Erarbeitung 1	In der Schatzkiste finden die Kinder beim ersten Training: Boxhandschuhe („ich bin wütend“) Federn („mir geht's gut“)	
Arbeit mit Metaphern und Symbolen	Nach einigen Trainingseinheiten werden diese Symbole ergänzt: Große und kleine Steine („mich drückt eine große / kleine Sorge“) Alte, zerdrückte Coladose („ich fühle mich wie weggeworfen“)	

<p>Aktivphase</p>	<p>Ablauf: Alle Kinder sitzen in einem Kreis um die Schatzkiste herum und es wird ein Kind ausgewählt, um sie zu öffnen. Dieses Kind darf sich als Erstes ein Symbol aus der Kiste nehmen und, nur wenn es will, die Gründe für seine Wahl nennen. Alle Kinder sind nun nacheinander an der Reihe. Wenn alle Kinder ein Symbol genommen haben, wird besprochen wie die Gruppe heute drauf ist. Wer hat schlechte Laune, auf wen müssen wir Rücksicht nehmen? Wenn die Runde beendet ist, legen in einer zweiten Runde alle Kinder ihr Symbol und ihren „Locker-Bleiben-Ausweis“ zurück in die Kiste. Das Kind, das die Schatzkiste geöffnet hat, darf diese nun wieder schließen.</p> <p>Wir wählen eine Übung aus dem Bereich Abenteuersport, Psychomotorik, Erlebnispädagogik Sie finden dazu zahlreiche Vorschläge auf der Webseite www.locker-bleiben-online.de</p> <p>Zum Beispiel: Zaubern mit Seilen <u>1. Variante:</u> 4 Schüler und 2 Seile – Jeder hat ein Ende in der Hand – Aufgabe: Ohne das Seilende loszulassen, sollen die Seile voneinander gelöst werden</p> <p><u>2. Variante (höhere Schwierigkeitsstufe):</u> 5 Schüler, Herr Schatz und 3 Seile</p> <p>Seile mit Holzreifen über Kegelgruppe 5 Schüler, 5 Seile, ein Reifen und ein Kasten</p>	<p>Übung in der Art des „Gordischen Knotens“ 2Seile</p> <p>3 Seile</p> <p>Holzreifen, 5 Seile Kasten, Kegel</p>
<p>Reflexion</p>	<p>Seile werden an Holzreifen gebunden (Kinder können helfen)</p> <p>Aufgabe: Der Reifen soll über eine Kegelgruppe, die sich auf einem Kasten befindet, gehoben werden, ohne diese dabei zu berühren</p>	<p>Sitzkreis auf dem Boden, Sets</p>
<p>Entspannung</p>	<p>Alle sitzen wieder auf ihren Sets. Gesprächsimpulse: Was haben wir gut gemacht? Was müssen wir verbessern? Was haben wir heute gelernt? Wie lautete die Regel des heutigen Spieles ?</p>	<p>CD-Player Musik „Locker bleiben“ von DIE PRINZEN</p>
<p>Abschluss</p>	<p>Jeder Schüler benennt erst den Platz auf</p>	

	<p>den er sich legen wird, geht dann auf den Platz und legt sich ruhig auf sein Set.</p> <p>Jeder Schüler bekommt eine Süßigkeit und eine kurze persönliche Rückmeldung, wie er heute gearbeitet hat. Dazu seinen Ausweis und wird dann in die Garderobe geschickt. Wichtig: jeder einzeln! In der Garderobe wird der Ausweis abgehakt.</p> <p>Zum Thema „Ausweis“ und „Schatzkiste“ empfehlen wir unseren Artikel in der Zeitschrift „Sonderpädagogik in Bayern“. Sie finden den Beitrag als Download auf unserer Webseite www.lockerbleiben-online.de.</p>	
--	---	--

Der Rückweg von der Turnhalle ist wiederum Teil des Trainings. Ein bis zwei Kinder führen, die anderen folgen. Zu Beginn des Trainings ist es noch oft nötig, dass der Trainer zusammen mit einem Kind die Gruppe führt. Jüngere Kinder oder Kinder, die in ihrer sozial-emotionalen Entwicklung noch nicht so weit sind, dass sie ohne physische Intervention (Handführung) angemessen in der Gruppe laufen können, gehen an der Hand eines Erwachsenen (Trainer, Praktikant).

Struktur: 2er Reihen („Such dir einen Freund!“)

An der Schulhaustür bleibt die Gruppe stehen: Reflexion „hat es geklappt?“ Bei wem hat es nicht geklappt? Wer ist ausgebrochen?

Wir wünschen uns eine schöne Woche („... und immer locker bleiben!“) und gehen leise ins Klassenzimmer (hier evtl. Begleitung einzelner Schüler notwendig, Ziel ist aber, dass sie alleine ohne Zwischenfall in die Klassen zurückgehen).