



Resilienz für Kinder

1. Unterrichtsstunde zur Projekteinführung

Thema	Inhalt	Dauer	Zeit	Material
1. Begrüßung	Begrüßung	3'	00:00	
2. Projekteinführung	Einführung des Projekts und Überblick	5'	00:03	
3. Der erste Resilienzfilm	Worum geht es im Projekt? Was ist Resilienz?	5'	00:08	Film/Beamer
4. Gespräch zum Film	Habt ihr Fragen zum Inhalt des Films? Erklärt das Wort „Resilienz“ mit eigenen Worten.	8'	00:13	
5. „Woosh“	Erklären und spielen	10'	00:21	
6. Gespräch zu der Übung „WOOSH“	Fragen zu der Übung: Hat sich durch die Übung etwas verändert? Wenn ja, was hat sich verändert?	5'	00:31	
7. Abschluss	Abschlussrunde „Was nimmst du heute mit?“	9'	00:36	
		Ende	00:45	

1. BEGRÜßUNG

Gegebenenfalls stellen sich die Theaterpädagog*innen vor, falls das Projekt nicht durch den/die Lehrer*in der Klasse durchgeführt wird.

2. PROJEKTEINFÜHRUNG

Liebe Schüler*innen, wir begrüßen euch zu einem besonderen Projekt. In den kommenden Wochen werden wir uns in acht Unterrichtsstunden mit dem Resilienz beschäftigen. Was das Wort Resilienz bedeutet? Das erfahrt ihr gleich in einem kurzen Film. In jeder Stunde werden wir praktische Übungen und Spiele erleben. Ihr bekommt ein Arbeitsheft zum Thema Resilienz und den sechs Superkräften, die dazu gehören. Nun sehen wir uns den ersten Film an und lernen eine Theaterpädagogin und zwei Kinder kennen, die uns durch das Projekt begleiten.

3. DER ERSTE RESILIENZFILM

Gemeinsames Betrachten des Films.

4. GESPRÄCH ZUM FILM

Unterrichtsgespräch zum Film: Habt ihr Fragen zum Inhalt des Films? Versucht das Wort „Resilienz“ jemandem zu erklären, der oder die es noch nie gehört hat!

5. ÜBUNG: „WOOSH“

Ein Gruppenspiel im Kreis. Die Kinder schicken einander Bewegungsimpulse und sagen dabei den Namen des Impulses. Die Übung wird während der Ausführung erklärt. Impuls für Impuls.

„Whoosh“: Kind 1 führt in einer fließenden Bewegung mit leichter Körperdrehung beide Arme zum Nachbarkind. Kind 2 behält die Richtung bei und gibt das Signal fließend an Kind 3. Das Woosh fließt wie eine Welle durch den Kreis.

„Wow“: Ein Kind hebt zwei Arme nach oben und ruft „Wow!“. Das vorherige Kind gibt das Woosh in die Richtung zurück, aus der er kam.

„Zapp“: Ein Kind hält beide Handflächen aneinander. Es zeigt mit nach vorn gestreckten Armen auf ein anderes Kind (nicht auf ein Nachbarkind) und ruft: „Zapp!“. Das ausgewählte Kind gibt einen neuen Impuls in den Kreis. (Zapp kann nicht mit Wow beantwortet werden).

„Boing“: Ein Kind hält beide Hände aneinander über dem Kopf, es atmet tief ein. Beim Ausatmen sagt es „Boing!“ und geht mit Schlangenbewegungen in die Hocke. Alle Kinder spiegeln die Bewegung synchron. Das Kind, das Boing gerufen hat gibt einen neuen Impuls in den Kreis.

„Freak out“: Ein Kind schüttelt beide Hände neben dem Kopf und ruft „Freak out!“. Alle Kinder schütteln die Hände neben ihren Köpfen und rufen „Freak out!“. Alle Kinder laufen durch den Kreis und suchen sich einen neuen Platz. Das Kind, das „Freak out“ gerufen hat, gibt einen neuen Impuls in den Kreis.

Wichtig: Die Übung „Woosh“ ist wie ein Ballspiel ohne Ball. Sie funktioniert besonders gut, wenn sie schnell gespielt wird.

6. GESPRÄCH ZU DER ÜBUNG „WOOSH“

Fragen zu der Übung:

Hat sich durch die Übung etwas bei euch verändert? Wenn ja, was hat sich verändert?

Habt ihr an etwas anderes als die Übung gedacht?

„Weil ihr eine neue Übung gelernt habt, wart ihr mit euren Gedanken ganz bei der Übung. Ihr habt euch sehr gut konzentriert. Ihr wart ganz im Moment, in der Gegenwart. Ihr habt nicht an gestern gedacht und ihr habt nicht an morgen gedacht. Sich zu konzentrieren bedeutet, dass wir uns nicht selbst ablenken und dass wir uns nicht von anderen ablenken lassen. „

7. ABSCHLUSS

Abschlussrunde

„Was nimmst du heute mit?“