



Resilienz für Kinder

Kompetenzförderung für Kinder,
um äußere Herausforderungen und
Belastungen gesund zu bewältigen

Unterrichtskonzept

zur Durchführung in 8 Unterrichtsstunden á 45 Minuten

Resilienz für Kinder

Kompetenzförderung für Kinder, um äußere Herausforderungen und Belastungen gesund zu bewältigen

Projektziele „Resilienz für Kinder“

Das Projekt verfolgt die Stärkung und Förderung der Kompetenzen der beteiligten Kinder. Es wirkt direkt und zugleich nachhaltig auf das Befinden der Kinder und hilft ihnen, entstandene Defizite aufzuarbeiten und sie für kommende Herausforderungen zu stärken.

Projektbeschreibung

Der Landesverband Theaterpädagogik Niedersachsen (LaT) hat mit diesem Projekt ein achteiliges Unterrichtskonzept für Schüler*innen der vierten und fünften Klassen entwickelt. Es besteht aus acht Filmen zum Thema Resilienz, 18 theaterpädagogischen Übungen und einem Begleit-Arbeitsheft. Die Internetseite www.lat-niedersachsen/resilienzprojekt informiert über das Projekt und vermittelt alle praktischen Übungen mit Erklärungsfilmern und stellt im Medienarchiv alle Arbeitsmaterialien zum Download zur Verfügung.

Wenn Sie als Lehrkraft einer Schule das Konzept mit der Unterstützung einer qualifizierten Theaterpädagog*in durchführen wollen, so wenden Sie sich bitte an das Theaterpädagogische Zentrum in ihrer Region. Die Kontaktdaten der Theaterpädagogischen Zentren finden Sie auf der Internetseite des (LaT).

Wenn Sie als Lehrkraft einer Schule dieses Konzept eigenständig durchführen wollen, so freuen wir uns über eine Benachrichtigung. Bitte teilen Sie uns den Namen Ihrer Schule, die Anzahl der teilnehmenden Schüler*innen und Ihre Erfahrungen per E-Mail an resilienz@lat-niedersachsen.de mit. Der LaT kann ihnen Arbeitshefte für ihre Schüler*innen zur Verfügung stellen. Das Kontingent ist allerdings begrenzt. Bitte erfragen Sie unter unserer E-Mailadresse die Möglichkeit einer Zusendung mit der Anzahl der gewünschten Arbeitshefte.



Resilienz für Kinder

1. Unterrichtsstunde zur Projekteinführung

Resilienz für Kinder

| Thema | Inhalt | Dauer | Zeit | Material |
|----------------------|--|-------|-------|-------------|
| 1. Begrüßung | Begrüßung | 3' | 00:00 | |
| 2. Projekteinführung | Einführung des Projekts und Überblick: Worum geht es im Projekt? Was ist Resilienz? – Filme und Übungen | 5' | 00:03 | |
| | 1. Resilienzfilm sehen | 5' | 00:08 | Film/Beamer |
| | Gespräch zum Film | 8' | 00:13 | |
| | Übung „Woosh“ | 10' | 00:21 | |
| | Gespräch zur Übung „Woosh“ | 5' | 00:31 | |
| 3. 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 Thema 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.

Film sehen & Film besprechen

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!

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 und sagt dabei „Woosh“. 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 es 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.

Gespräch zur Übung „Woosh“

Fragen zu der Übung:

Was hat sich durch die Übung 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.

3. ABSCHLUSS

Die Schüler*innen sitzen im Kreis. Jede*r, der/die möchte, beantwortet mit einem Wort oder einem kurzen Satz die Frage: „Was nimmst du heute mit?“



Resilienz für Kinder

2. Unterrichtsstunde zur Superkraft 1: Selbstwahrnehmung & Fremdwahrnehmung

| Thema | Inhalt | Dauer | Zeit | Material |
|---------------------------|---|-------|-------|--------------|
| 1. Begrüßung | Begrüßung | 3' | 00:00 | Arbeitsheft |
| 2. Einführung Arbeitsheft | Gemeinsames Lesen des Textes der Superkraft 1 | 5' | 00:03 | |
| 3. Superkraft 1 | Film und Übungen zur Superkraft 1 | | | |
| | 2. Resilienzfilm sehen | 5' | 00:08 | Film, Beamer |
| | Gespräch zum Film | 8' | 00:13 | |
| | Übung „Atmen und Spüren“ | 5' | 00:21 | |
| | Übung „Gefühle nachahmen“ | 8' | 00:26 | |
| | Übung „Spiegeln“ | 6' | 00:34 | Musik |
| 4. Abschluss | Abschlussrunde „Was nimmst du heute mit?“ | 5' | 00:40 | |
| | | Ende | 00:45 | |

1. BEGRÜSSUNG

2. EINFÜHRUNG ARBEITSHEFT

Verteilen des Arbeitsheftes

Könnt ihr euch an das interessante Fremdwort erinnern? Re...? Wisst ihr noch, was das bedeutet?

Wir wollen unsere Resilienz stärken. Dafür lernen wir die sechs Superkräfte der Resilienz kennen und trainieren die Fähigkeiten, die unsere eigenen Superkräfte wachsen lassen. Heute geht es um die 1. Superkraft: Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung. → Monster zeigen

Eure eigenen Gefühle erkennen und zeigen können und auch auf die Gefühle der anderen achten

Manche Gefühle sind leicht zu erkennen. Wenn ihr fröhlich seid, wollt ihr vielleicht laut jubeln oder wild umhertanzen. Wenn ihr stinksauer seid, knallt vielleicht eine Tür ins Schloss oder ihr sagt ein ganz schlimmes Wort. Aber wisst ihr eigentlich, was wirklich los ist, warum ihr so fühlt? Wenn ihr eure Gefühle erkennt, könnt ihr besser mit ihnen umgehen. Und: ihr könnt über sie sprechen. Das macht euch stark!

3. SUPERKRAFT 1 – SELBSTWAHRNEHMUNG & FREMDWAHRNEHMUNG

Film ansehen – Film besprechen

Unterrichtsgespräch zum Film: Habt ihr Fragen zum Inhalt des Films? Versucht die Wörter „Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung“ jemandem zu erklären, der oder die sie noch nie gehört hat!

Kurzfilme:

„Um Rücksicht bitten & Rücksicht nehmen!“

„Hilfe anbieten & Hilfe annehmen!“

„Trösten und getröstet werden!“

Übung „Atmen und Spüren“

Die Kinder stehen im Kreis. Sie legen die rechte Hand auf das Brustbein und die linke Hand auf den Bauchnabel. Durch die Nase atmen sie langsam tief ein, indem sie die Bauchdecke nach außen wölben. Durch den Mund atmen sie sehr langsam mit einem S-Laut aus. Die Übung kann 3x wiederholt werden.

Wichtig: Jedes Kind entscheidet selbst, wie langsam es ausatmet. Die Übung ist kein Wettbewerb.

Übung „Gefühle nachahmen“

Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind atmet langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus. Dabei stellt es sich die Frage: „Wie fühle ich mich? / Wie geht es mir?“. Es tritt einen Schritt in den Kreis und zeigt das Gefühl körpersprachlich in einer Statue. (Wahlweise kann das Kind dabei seinen Namen sagen). Die anderen Kinder beobachten das Kind. Nachdem es in den Kreis zurückgekehrt ist, treten nun alle anderen in den Kreis und ahmen das Kind auf ihre Weise nach (und sagen möglicherweise den Namen des Kindes). Die Übung wird von jedem Kind durchgeführt.

Wichtig: Das Ziel der Übung ist die wertschätzende Nachahmung auf individuelle Weise.

Übung „Spiegeln“

Die Kinder bilden Paare. Sie entscheiden sich, wer von den beiden der Spiegel ist und wer die Bewegungen vorgibt. Während sie sich in die Augen sehen, gibt der zu Spiegelnde mit einer Hand eine langsame, kontinuierliche Bewegung vor, die „der Spiegel“ direkt kopiert. Im Verlauf der Übung kann die Bewegung variationsreich gestaltet werden. Die Bewegung geht in den zweiten Arm über und die zweite Hand kommt hinzu. Sichere Paare können die Bewegung über die Beine in den Raum ausdehnen.

Wichtiger als exakte Spiegelung des Partners ist das Wahrnehmen und die Begegnung mit der Person. Es geht um Aufmerksamkeit. Intensiver Blickkontakt zum anderen Kind soll gehalten werden.

Hinweis: Ruhige Musik kann die Übung begleiten und intensivieren.

4. ABSCHLUSS

Die Schüler*innen sitzen im Kreis. Jede*r, der/die möchte, beantwortet mit einem Wort oder einem kurzen Satz die Frage: „Was nimmst du heute mit?“



Resilienz für Kinder

3. Unterrichtsstunde zur Superkraft 2: Selbstfürsorge & Fürsorge

| Thema | Inhalt | Dauer | Zeit | Material |
|-----------------|--|-------|-------|--------------|
| 1. Begrüßung | Begrüßung | 3' | 00:00 | Arbeitsheft |
| 2. Warm Up | Wiederholung Übung „Whoosh“ | 5' | 00:03 | |
| 3. Superkraft 2 | Film und Übungen zur Superkraft 2 | | | |
| | 3. Resilienzfilm sehen | 5' | 00:08 | Film, Beamer |
| | Gespräch zum Film | 8' | 00:13 | |
| | Übung „Au ja!“ | 6' | 00:21 | |
| | Übung „Autogenes Training“ | 6' | 00:27 | evtl. Musik |
| | Übung „Vertraue mir, ich lasse es dir gut gehen“ | 7' | 00:33 | |
| 4. Abschluss | Abschlussrunde „Was nimmst du heute mit?“ | 5' | 00:40 | |
| | | Ende | 00:45 | |

1. BEGRÜSSUNG

Wisst ihr noch, welche Superkraft der Resilienz wir letzte Woche kennengelernt haben?

→ Gefühle (Selbstwahrnehmung & Fremdwahrnehmung) → Monster noch mal zeigen

Heute lernen wir die zweite Superkraft der Resilienz kennen: Selbstfürsorge & Fürsorge → Monster zeigen

Gut auf dich achten und dich um dich und andere kümmern

Manchmal wissen wir sehr genau, was wir brauchen, damit es uns gut geht: ein Taschentuch, wenn die Nase läuft, etwas zu essen, wenn der Magen knurrt, warme Strümpfe, wenn die Füße frieren.

Andere Bedürfnisse sind nicht so offensichtlich. Hier ist es wichtig, dass du dich sehr gut kennst und herausfindest, was dir gut tut.

2. WARM UP

Wiederholung Übung „Whoosh“

siehe 1. Unterrichtsstunde

3. SUPERKRAFT 2 – SELBSTFÜRSORGE & FÜRSORGE

Film ansehen – Film besprechen

Habt ihr Fragen zum Inhalt des Films? Versucht die Wörter „Selbstfürsorge & Fürsorge“ jemandem zu erklären, der oder die sie noch nie gehört hat!

Kurzfilme:

„Ich Sorge für dich!“

„Ich Sorge für mich!“

„Ich gebe gut auf mich acht!“

Übung „Au ja!“

Die Kinder stehen in der Gruppe zusammen. Ein Kind tritt aus der Gruppe hervor und sagt z.B.: „Ich wünsche mir, dass wir alle auf einem Bein stehen!“ Die anderen Kinder rufen gemeinsam „Au ja, das machen wir!“ Sie gehen zu dem Kind und führen den jeweiligen Wunsch aus. Dabei entscheidet jedes Kind mit welcher Haltung es den Wunsch ausführt (euphorisch, missmutig, müde, ...). Die Kinder führen einen Wunsch aus, bis ein Kind einen neuen Wunsch hat. Es tritt aus der Gruppe heraus und äußert seinen Wunsch.

Übung „Autogenes Training“

Die Anleitung der Übung findet sich auch im Arbeitsheft.

Setze dich gerade hin, dein Rücken berührt nicht die Lehne des Stuhls. Deine Füße stehen fest auf dem Boden. Deine Hände liegen auf deinen Oberschenkeln. Wenn du möchtest, dann kannst du das Autogene Training auch im Liegen durchführen.

„Ich entspanne mich, schließe die Augen und atme im Rhythmus:

Einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen, und so weiter“

Jeder Satz wird dreimal gesprochen:

„Ich bin ganz ruhig.

Alle Muskeln meines Körpers sind entspannt und schlaff.

Meine Arme sind schwer, schwer wie Blei.

Mein rechter Arm wird warm.

Wohlige Wärme strömt durch meinen rechten Arm bis in meine Fingerspitzen.

Mein linker Arm wird warm.

Wohlige Wärme strömt durch meinen linken Arm bis in meine Fingerspitzen.

Meine Arme sind wohligh warm.

Meine Beine sind schwer, schwer wie Blei.

Mein rechtes Bein wird warm.

Wohlige Wärme strömt durch mein rechtes Bein bis in meine Zehenspitzen.

Mein linkes Bein wird warm.

Wohlige Wärme strömt durch mein linkes Bein bis in meine Zehenspitzen.

Meine Beine sind wohligh warm.

Ich bin ganz ruhig.“

Ich zähle nun rückwärts von fünf bis null. Bitte atme bei jeder Zahl tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Spanne nacheinander bestimmte Körperteile an und halte sie angespannt:

Bei „**fünf**“, spanne die Hände und Füße an,

bei „**vier**“, spanne die Unterarme und Unterbeine an,

bei „**drei**“, spanne die Oberarme und Oberbeine an,

bei „**zwei**“, spanne den Po an,

bei „**eins**“, spanne den Oberkörper an,

bei „**null**“, entspanne alle Muskeln. Recke und strecke dich, wenn du möchtest, dann kannst du laut gähnen.

Öffne langsam deine Augen und kehre mit deiner Aufmerksamkeit in den Raum zurück.

Übung „Vertraue mir, ich lasse es dir gut gehen“

Eine Paarübung. Der Klassenraum mit Stühlen, Pflanzen, Gegenständen und Menschen ist Ausgangspunkt der Übung. Ein Kind steht seitlich neben dem anderen Kind und spricht Anweisungen in dessen Ohr. Die Anweisungen können den zu gehenden Weg im Raum betreffen, aber auch Handlungen und Aktionen im Raum beschreiben. Dabei geht es um das „Wohlfühlen von Kind 1“ und das „Vertrauen von Kind 1 zu Kind 2“. Sie trainieren gemeinsam, füreinander zu sorgen und es sich gut gehen zu lassen.

Bei der Übung geht es um die Kommunikation und Resonanz zwischen den Kindern. Der Begriff „vorausschauende Fürsorge“ werden praktisch erprobt und thematisiert. Die Freude am Miteinander wird gefördert und verstärkt.

4. ABSCHLUSSRUNDE

Die Schüler*innen sitzen im Kreis. Jede*r, der/die möchte, beantwortet mit einem Wort oder einem kurzen Satz die Frage: „Was nimmst du heute mit?“



Resilienz für Kinder

4. Unterrichtsstunde zur Superkraft 3: Optimismus

| Thema | Inhalt | Dauer | Zeit | Material |
|-----------------|--|-------|-------|--------------|
| 1. Begrüßung | Begrüßung | 3' | 00:00 | Arbeitsheft |
| 2. Warm Up | Wiederholung Übung „Au ja!“ | 5' | 00:03 | |
| 3. Superkraft 3 | Film und Übungen zur Superkraft 3 | | | |
| | 4. Resilienzfilm sehen | 5' | 00:08 | Film, Beamer |
| | Gespräch zum Film | 8' | 00:13 | |
| | Übung „Komplimente schenken“ | 5' | 00:21 | |
| | Übung „Applaus, Applaus, Applaus“ | 10' | 00:26 | |
| | Übung „Dankbarkeitslawine“ | 4' | 00:36 | |
| 4. Abschluss | Abschlussrunde „Was nimmst du heute mit?“ | 5' | 00:40 | |
| | | Ende | 00:45 | |

1. BEGRÜSSUNG

Wisst ihr noch, welche Superkraft der Resilienz wir letzte Woche kennengelernt haben?

→ Selbstfürsorge & Fürsorge → Monster noch mal zeigen

Heute lernen wir die 3. Superkraft der Resilienz kennen: Optimismus. An das Gute glauben, es sehen und sich darüber freuen. → Monster zeigen

Gute Gedanken sind eine Superkraft der Resilienz, weil sie dir helfen, die täglichen Herausforderungen zu meistern. Um optimistisch zu sein, musst du nicht alles super finden. Manches ist wirklich blöd, unfair und schmerzhaft. Aber wenn du auch das Schöne siehst und auf das Gute vertraust, hast du mehr Kraft, um das zu verändern, was dir nicht so gut gefällt.

2. WARM UP

Wiederholung Übung „Au ja!“

siehe 3. Unterrichtsstunde

3. SUPERKRAFT 3 – OPTIMISMUS

Film sehen & Film besprechen

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

Kurzfilme:

„Wir machen das Beste daraus!“

„Das Schöne im Leben sehen!“

„Ich lasse mich nicht ärgern!“

Übung „Komplimente schenken“

Eine Paarübung. Kind 1 betrachtet Kind 2 und macht diesem ein Kompliment in Form einer Ich-Botschaft: „Mir gefällt dein Lächeln“. Kind 2 fragt nach: „Mein Lächeln gefällt dir?“. Kind 1 wiederholt: „Ja, dein Lächeln gefällt mir.“ Kind 2 bedankt sich: „Dankeschön.“ Wechselseitig schenken sich die Kinder je drei, insgesamt sechs Komplimente. Kinder, die sich gut kennen, können sich auch Eigenschaftskomplimente schenken.

Wichtig: Die Komplimente müssen ehrlich sein.

Übung „Applaus, Applaus, Applaus“

Ein Kind verlässt den Raum. Die Leitung fragt die Gruppe: „Welchen Weg soll das Kind durch den Raum gehen und was soll es tun, wenn es an einem Ort angekommen ist?“ Die Gruppe einigt sich auf einen Weg und eine Aufgabe. Die Leitung geht den Weg und führt die Aufgabe beispielhaft aus, die Gruppe prägt sich beides gut ein.

Das Kind betritt den Raum. Es wird mit freundlichem Applaus empfangen. Es wird ruhig. Das Kind steht, schaut, atmet durch. Die Leitung begleitet die Aufgabe freundlich und klar. Nun versucht das Kind, den Weg zu finden und die Aufgabe zu erfüllen. Die Klasse klatscht, wenn die Bewegungen und Gesten in die richtige Richtung gehen. Je richtiger, desto mehr Applaus. Geht die Bewegung in die falsche Richtung unterbleibt das Klatschen. Wenn das Kind die Aufgabe erfüllt hat, gibt es „stehenden Beifall“ der Klasse.

Übung „Dankbarkeitslawine“

Eine Gruppenübung. Die Leitung fragt ein Kind: „Wofür bist du heute dankbar?“ Das Kind steht auf und zeigt eine passende Statue und sagt „Ich bin heute dankbar für ...“ Das Kind fragt ein anderes Kind: „Wofür bist du heute dankbar?“ Wenn ein Kind der Klasse auch dankbar ist für das, was benannt wird, dann kann es mit beiden Händen winken und zustimmen.

4. ABSCHLUSSRUNDE

Die Schüler*innen sitzen im Kreis. Jede*r, der/die möchte, beantwortet mit einem Wort oder einem kurzen Satz die Frage: „Was nimmst du heute mit?“



Resilienz für Kinder

5. Unterrichtsstunde zur Superkraft 4: Akzeptanz & Toleranz

| Thema | Inhalt | Dauer | Zeit | Material |
|-----------------|---|-------|-------|--|
| 1. Begrüßung | Begrüßung | 3' | 00:00 | Arbeitsheft |
| 2. Warm Up | Wiederholung Übung „Komplimente schenken“ | 5' | 00:03 | |
| 3. Superkraft 4 | Film und Übungen zur Superkraft 4 | | | |
| | 5. Resilienzfilm sehen | 5' | 00:08 | Film, Beamer |
| | Gespräch zum Film | 8' | 00:13 | |
| | Übung „Ich sehe ein Kind, das du auch sehen kannst“ | 5' | 00:21 | |
| | Übung „Flohmarkt der Fähigkeiten“ | 5' | 00:26 | |
| | Übung „Pinguinstärken“ Geschichte erzählen Paare bilden, Aufgabe im Arbeitsheft ausfüllen | 9' | 00:31 | Pinguin-Geschichte Arbeitshefte, Stifte |
| 4. Abschluss | Abschlussrunde „Was nimmst du heute mit?“ | 5' | 00:40 | |
| | | Ende | 00:45 | |

1. BEGRÜSSUNG

Wisst ihr noch, welche Superkraft der Resilienz wir letzte Woche kennengelernt haben?

→ Optimismus → Monster noch mal zeigen

Heute lernen wir die 4. Superkraft der Resilienz kennen: Akzeptanz & Toleranz. → Monster zeigen

Dich selbst gut finden, so wie du bist & andere so sein lassen, wie sie sind

Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen, Dinge, die er richtig gut kann und Dinge, die er einfach nicht hinbekommt. Das ist ganz normal und gut so. Ihr seid gut, so wie ihr seid, mit euren Stärken und Schwächen. Wenn ihr eure Stärken kennt, könnt ihr stolz auf sie sein, noch besser werden und eure Superkräfte für euch nutzen.

2. WARM UP

Wiederholung Übung „Komplimente schenken“

siehe 4. Unterrichtsstunde

3. SUPERKRAFT 4 – AKZEPTANZ & TOLERANZ

Film sehen & Film besprechen

Unterrichtsgespräch zum Film: Habt ihr Fragen zum Inhalt des Films? Versucht die Wörter „Akzeptanz und Toleranz“ jemandem zu erklären, der oder die sie noch nie gehört hat!

Kurzfilme:

„Aufeinander zugehen!“

„Ich bin okay, du bist okay!“

„Ich mag mich und ich mag dich!“

Übung „Ich sehe ein Kind und du kannst es auch sehen“

Eine Gruppenübung: Alle Kinder sitzen auf dem Boden oder im Stuhlkreis. Ein Kind sagt: „Ich sehe ein Kind, dass du auch sehen kannst und es hat ... (heute etwas Gelbes an, braune Augen, isst gerne Apfel usw.). Das Kind, das die Lösung weiß, ist als nächstes an der Reihe.

Diese Spielform von: „Ich sehe was, was du nicht siehst“ unterstützt die Kinder darin, die anderen in der Gruppe bewusster wahrzunehmen.

Übung „Flohmarkt der Fähigkeiten“

Eine Gruppenübung: Die Kinder bewegen sich durch den Raum und begegnen sich zufällig. Sie befragen sich nach Fähigkeiten: Kind 1: „Was kannst Du gut?“ - Kind 2: „Ich kann gut malen. Und was kannst Du gut?“ - Kind 1: „Ich kann gut Geschichten erfinden.“ Die Kinder gehen weiter, suchen ein anderes Kind und befragen es nach einer Fähigkeit.

Übung „Pinguinstärken“

Eine Paarübung: Zwei Kinder lesen gemeinsam die Pinguingeschichte. Sie interviewen sich wechselseitig zu ihren Pinguinstärken und füllen die Arbeitsaufgabe im Arbeitsheft aus.

Alternativ liest die Lehrer*in oder die Theaterpädagog*in die Geschichte vor.

4. ABSCHLUSSRUNDE

Die Schüler*innen sitzen im Kreis. Jede*r, der/die möchte, beantwortet mit einem Wort oder einem kurzen Satz die Frage: „Was nimmst du heute mit?“



Resilienz für Kinder

6. Unterrichtsstunde zur Superkraft 5: Lösungsorientierung & Kreativität

| Thema | Inhalt | Dauer | Zeit | Material |
|-----------------|--|-------|-------|--------------|
| 1. Begrüßung | Begrüßung | 3' | 00:00 | Arbeitsheft |
| 2. Warm Up | Wiederholung Übung „Flohmarkt der Fähigkeiten“ | 5' | 00:03 | |
| 3. Superkraft 5 | Film und Übungen zur Superkraft 5 | | | |
| | 6. Resilienzfilm sehen | 5' | 00:08 | Film, Beamer |
| | Gespräch zum Film | 8' | 00:13 | |
| | Übung „Was machst du da?“ | 6' | 00:21 | |
| | Übung „Mein*e Partner*in ist genial!“ | 7' | 00:27 | |
| | Übung „Wort für Wort Geschichte“ | 6' | 00:34 | |
| 4. Abschluss | Abschlussrunde „Was nimmst du heute mit?“ | 5' | 00:40 | |
| | | Ende | 00:45 | |

1. BEGRÜSSUNG

Wisst ihr noch, welche Superkraft der Resilienz wir letzte Woche kennengelernt haben?

→ Akzeptanz & Toleranz → Monster noch mal zeigen

Heute lernen wir die 5. Superkraft der Resilienz kennen: Lösungsorientierung & Kreativität. →
Monster zeigen

Du schaffst das!

Manche Aufgaben erscheinen total schwer oder wir finden sie richtig öde. Trotzdem müssen wir sie irgendwann erledigen. Dann ist es besser, sie nicht auf die lange Bank zu schieben, sondern zu versuchen, die Aufgaben so zu lösen, dass wir sogar Spaß dabei haben. Hier ist Kreativität gefragt. Lern das Gedicht als Rap, die Vokabeln in der Hängematte und verleg den Hundespaziergang zur Eisdiele.

2. WARM UP

Wiederholung Übung „Flohmarkt der Fähigkeiten“

siehe 5.Unterrichtsstunde

3. SUPERKRAFT 5 – LÖSUNGSORIENTIERUNG & KREATIVITÄT

Film sehen & Film besprechen

Unterrichtsgespräch zum Film: Habt ihr Fragen zum Inhalt des Films? Versucht die Wörter „Lösungsorientierung & Kreativität“ jemandem zu erklären, der oder die sie noch nie gehört hat!

Kurzfilme:

„Ich finde eine gute Lösung!“

„Ich bleibe motiviert und motiviere dich!“

„Ich schaffe das, wir schaffen das!“

Übung „Was machst du da?“

Eine Paarübung: Kind 1 spielt eine Handlung. Kind 2 beobachtet es dabei und fragt nach etwa einer halben Minute: „Was tust du da?“ Kind 1 sagt eine andere Handlung als die, die es spielt. Kind 2 spielt nun die genannte Handlung und nennt eine weitere Handlung. Und so fort.

Übung „Mein(e) Partner(in) ist genial!“

Eine Trioübung:

Kind 1 fragt Kind 2: „Was kannst du gut?“

Kind 2: „Ich kann gut backen!“

Kind 1 sagt zu Kind 3: „Weißt du was Kind 2 gut kann?“

Kind 3: „Nein, was denn?“

Kind 1: „Es kann besonders gut backen!“

Kind 3: „Echt?“

Kind 1: „Ja, echt!“

Kind 3 sagt zu Kind 2: „Weißt du, was Kind 1 mir gerade erzählt hat?“

Kind 2: „Nein, was denn?“

Kind 3: „Es hat mir erzählt, dass du gut backen kannst!“

Kind 2: „Ja, das stimmt. Ich kann gut backen!“

Übung „Wort für Wort Geschichte“

Eine Paarübung: Die Kinder gehen Hand in Hand durch den Raum (oder über den Schulhof). Kind 1 sagt ein Wort, Kind 2 sagt ein dazu passendes Wort. Die Kinder bilden Sätze und kleine Geschichten. Sie sprechen aus der Ich-Perspektive. „Ich-bin-heute-froh-und-habe-ein-leckeres-Frühstück-in-meiner-Tasche.“

Zwei Paare begegnen sich. Sie sprechen Satz für Satz miteinander. „Oh-was-ist-denn-dein-Frühstück?“. „Ein-Apfel. Und-was-frühstückst-du-heute?“ Und so fort.

Covid-19-Variation: Die Kinder fassen sich nicht an den Händen. Die Übung ist auch im Sitzen durchführbar.

4. ABSCHLUSSRUNDE

Die Schüler*innen sitzen im Kreis. Jede*r, der/die möchte, beantwortet mit einem Wort oder einem kurzen Satz die Frage: „Was nimmst du heute mit?“



Resilienz für Kinder

7. Unterrichtsstunde zur Superkraft 6: Kontakte & Beziehungen

| Thema | Inhalt | Dauer | Zeit | Material |
|-----------------|--|-------|-------|--------------|
| 1. Begrüßung | Begrüßung | 3' | 00:00 | Arbeitsheft |
| 2. Warm Up | Wiederholung Übung „Was machst du da?“ | 5' | 00:03 | |
| 3. Superkraft 6 | Film und Übungen zur Superkraft 6 | | | |
| | 7. Resilienzfilm sehen | 5' | 00:08 | Film, Beamer |
| | Gespräch zum Film | 8' | 00:13 | |
| | Übung „Woosh“ | 6' | 00:21 | |
| | Übung „Kompliz(inn)en Schnick-Schnack-Schnuck“ | 5' | 00:27 | |
| | Übung „Das Gelbe vom Ei“ | 8' | 00:32 | |
| 4. Abschluss | Abschlussrunde „Was nimmst du heute mit?“ | 5' | 00:40 | |
| | | Ende | 00:45 | |

1. BEGRÜSSUNG

Wisst ihr noch, welche Superkraft der Resilienz wir letzte Woche kennengelernt haben?

→ Lösungsorientierung & Kreativität → Monster noch mal zeigen

Heute lernen wir die 6. Superkraft der Resilienz kennen: Kontakte & Beziehungen → Monster zeigen

Du bist nicht allein!

Alle Herausforderungen, die auf euch lauern, sind einfacher zu bewältigen, wenn ihr nicht allein seid. Alle schönen Dinge machen noch mehr Freude, wenn ihr sie mit jemandem teilen könnt. Ein Netz aus tollen Menschen trägt und hält euch. Aber Freundschaften sind gar nicht so selbstverständlich.

Deshalb ist es wichtig, dass ihr euch auch um eure Freunde kümmert, dass ihr für sie da seid und gemeinsam herumalbert, euch gegenseitig zuhört und Mut macht, einander tröstet und zum Lachen bringt. Für eure Freunde seid ihr genauso wichtig, wie sie für euch!

2. WARM UP

Wiederholung Übung „Was machst du da?“

siehe 6. Unterrichtsstunde

3. SUPERKRAFT 6 – KONTAKTE & BEZIEHUNGEN

Film sehen & Film besprechen

Unterrichtsgespräch zum Film: Habt ihr Fragen zum Inhalt des Films? Versucht die Wörter „Kontakte und Beziehungen“ jemandem zu erklären, der oder die sie noch nie gehört hat!

Kurzfilme:

„Ich gehe in Kontakt mit dir!“

„Ich biete dir Freundschaft an!“

„Ich pflege Freundschaften!“

Wiederholung Übung „Whoosh“

siehe 1. Unterrichtsstunde

Übung „Kompliz(inn)en-Schnick-Schnack-Schnuck“

Eine Gruppenübung: Die Kinder bilden Paare und spielen das Spiel „Schnick-Schnack-Schnuck“ mit den Elementen Stein, Schere, Papier. Das Paar gewinnt, wenn es dasselbe Element hat, bei Ungleichheit wiederholt es das Spiel. Wenn sie das gleiche Signal haben, geben sie sich ein „High Five“. Möglichst viele Kinder begegnen sich.

Covid-19-Variation: Wenn die Kinder das gleiche Signal haben, geben sie sich ein „low feet“.

Übung „Das Gelbe vom Ei“

Eine Kleingruppenübung: Je nach Raum- und Gruppengröße finden sich Kinder zu Kleingruppen (etwa sechs Kinder). Die Kinder fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis. Ein Kind tritt in die Kreismitte, schließt die Augen und beginnt langsam zu gehen. Der Kreis um das Kind bewegt sich parallel zu ihm und sorgt als „Eierschale“, dass das „Eigelb“ weder mit anderen Kindern noch mit dem Raum kollidiert.

Covid-19 Variation: Die Kinder im Kreis fassen sich nicht an den Händen. Sie rufen ein Signal (z.B. „Piiiiiep“), wenn das Kind in der Mitte die Richtung wechseln muss.

4. ABSCHLUSSRUNDE

Die Schüler*innen sitzen im Kreis. Jede*r, der/die möchte, beantwortet mit einem Wort oder einem kurzen Satz die Frage: „Was nimmst du heute mit?“



Resilienz für Kinder

8. Unterrichtsstunde zum Projektabschluss: Resilienz für Kinder

| Thema | Inhalt | Dauer | Zeit | Material |
|---------------------|---|-------|-------|--------------|
| 1. Begrüßung | Begrüßung | 3' | 00:00 | Arbeitsheft |
| 2. Warm Up | Wiederholung Übung „Kompliz(inn)en Schnick-Schnack-Schnuck“ | 5' | 00:03 | |
| 3. Projektabschluss | Projektabschluss Film und Übung | | | |
| | 8. Resilienzfilm sehen | 3' | 00:08 | Film, Beamer |
| | abschließendes Gespräch zu Film und Resilienzmodell | 7' | 00:11 | |
| | Übung „Flohmarkt der Superkräfte der Resilienz“ | 6' | 00:18 | |
| | Übung „Handout“ | 16' | 00:24 | Arbeitsheft |
| 4. Abschluss | Abschlussrunde „Was steht in der Handfläche deine Handouts?“ | 5' | 00:40 | |
| | | Ende | 00:45 | |

1. BEGRÜSSUNG

Heute erleben wir den Abschluss unseres Resilienzprojektes!

Was das Wort Resilienz bedeutet? Das wisst ihr inzwischen sehr genau. Wir haben sechs Superkräfte der Resilienz kennengelernt. Mit praktischen Übungen und Spielen haben wir unsere Superkräfte trainiert. Das Arbeitsheft zum Thema Resilienz und den sechs Superkräften haben wir gemeinsam bearbeitet und ausgefüllt. Wir sehen uns den letzten Film an und verabschieden uns von der Theaterpädagogin und den beiden Kindern, die uns durch das Projekt begleitet haben. Vorher wärmen wir uns zusammen auf.

2. WARM UP

Wiederholung Übung „Kompliz(inn)en Schnick-Schnack-Schnuck“

siehe 7. Unterrichtsstunde

3. PROJEKTABSCHLUSS

Film sehen – Film besprechen

Unterrichtsgespräch zum Film und zum Resilienzmodell mit den sechs Superkräften

Übung „Flohmarkt der Superkräfte der Resilienz“

Eine Gruppenübung: Die Kinder bewegen sich durch den Raum und begegnen sich zufällig. Sie befragen sich nach Superkräften der Resilienz: „An welche Superkraft Erinnerst du dich?“ - „Ich erinnere mich an die Superkraft xxx. Und an welche Superkraft Erinnerst du dich?“ - „Ich erinnere mich an die Superkraft xxx.“ Die Kinder gehen weiter, suchen ein anderes Kind und befragen es nach einer Superkraft. Danach befragen sich die Kinder nach einer Übung oder nach einem Spiel aus dem Projekt, an das sie sich erinnern.

Übung „Handout“

Zur Reflektion des Projektes erstellen die Kinder ein „Handout“. Im Arbeitsheft nutzen die Kinder die Seite für das Handout. Sie zeichnen den Umriss ihrer linken oder rechten Hand auf das Blatt. Dann schreiben sie in jeden Finger ein Wort, das sie im Projekt wichtig fanden. In die Handfläche schreiben sie eine Superkraft, die sie in den nächsten Wochen besonders trainieren wollen, bzw. eine Superkraft der Resilienz, die für sie besonders wichtig ist.

4. ABSCHLUSSRUNDE

Die Schüler*innen sitzen im Kreis. Jede*r, der/die möchte, beantwortet mit einem Wort oder einem kurzen Satz die Frage: „Was steht in der Handfläche deines Handouts?“.

© Landesverband Theaterpädagogik Niedersachsen e.V.

Dieses Unterrichtskonzept darf nur zur Umsetzung des Konzeptes „Resilienz für Kinder“ genutzt werden. Die Verwendung des Resilienzkonzeptes oder von Übungen und Anleitungstexten in anderen Veröffentlichungen ist untersagt, bzw. unterliegt der besonderen Genehmigung. Die Rechte des Konzeptes liegen beim Landesverband Niedersachsen Theaterpädagogik Niedersachsen e.V.



Geschäftsstelle Oldenburg

Geschäftsstelle Hildesheim

Weißerose 1

Am Ratsbauhof 1c

26123 Oldenburg

31134 Hildesheim

resilienz@lat-niedersachsen.de - www.lat-niedersachsen.de