

Modul 4

Teamarbeit und meine Ressourcen

Schwerpunkte: Gefühle und Achtsamkeit, Gemeinsam Stark, Willkommens- und Abschiedsrituale, Reflexion der eigenen Stärken

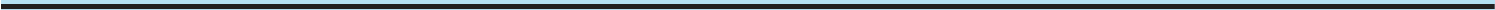
Sozialformen und Aktivitäten:

Plenumsdiskussion, Gruppenarbeit, Paararbeit, Einzelarbeit



IRC / MONICA IANCU, ASTEP





4.1. Ankommen

Ritualisierter Einstieg in den Tag



Genauere Infos und eine Auswahl an Übungen finden Sie in
Teil 1 – Wiederkehrende Elemente

- **Tagesablauf** (siehe Wiederkehrende Elemente, Punkt 1.1.):
Erstellen Sie einen Tagesablauf für den jeweiligen Tag.
- **Tagesziele:**
 - Die Schüler*innen sind in der Lage, über die eigenen Gefühle zu sprechen und die Gefühle anderer zu benennen.
 - Die Schüler*innen können Strategien zur Stressreduktion anzuwenden.
 - Die Schüler*innen können erklären, wo sie in der Schule Hilfe bekommen.
 - Die Schüler*innen sind in der Lage, sich auf Klassenregeln zu einigen.
- **Stimmungsabfrage** (siehe Wiederkehrende Elemente, Punkt 1.2.)
- **Achtsamkeitsübung** (siehe Wiederkehrende Elemente, Punkt 2.)
- **Vermittlung des DaZ-Vokabulars** (siehe Wiederkehrende Elemente, Punkt 3.)



4.2. Gefühle

Name der Übung	Gefühle verstehen und ausdrücken
Ziel	Die Schüler*innen sind in der Lage, ihre Gefühle zu benennen.
Dauer in Minuten	30
Material	Flipchart und Marker / Tafel und Kreide / Papier und Stifte
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">■ Erklären Sie den Schüler*innen, dass die Schule und das Leben in einem neuen Land viele Gefühle auslösen kann. Bitten Sie sie, ein Beispiel für ein Gefühl zu geben, das sie empfunden haben, bevor sie zur Schule kamen und warum sie sich so gefühlt haben. Wenn die Jugendlichen Schwierigkeiten haben, können Sie ihnen folgende Beispiele geben:<ul style="list-style-type: none">– Glücklich, aufgeregt – weil sie die Möglichkeit haben, etwas zu lernen– Nervös – weil sie neue Leute treffen– Besorgt – weil sie neue Erfahrungen machen werden und gleichzeitig ihren Verpflichtungen zu Hause nachkommen müssen– Stolz – weil sie in die Schule gehen oder eine gute Note bekommen haben■ Bitten Sie die Schüler*innen, Beispiele zu geben, wie sich ihr Körper anfühlt, wenn sie unterschiedliche Emotionen haben. Fragen Sie: „Was macht euer Gesicht oder euer Körper, wenn ihr euch so fühlt?“ oder „Was fühlt ihr in eurem Bauch, eurer Brust, euren Schultern oder eurem Gesicht, wenn ihr dieses Gefühl habt?“■ Bitten Sie die Jugendlichen, die Gefühle pantomimisch darzustellen.■ Erklären Sie, dass verschiedene Szenarien unterschiedliche Gefühle auslösen können. Bitten Sie die Schüler*innen, Situationen mit anderen Menschen zu beschreiben, die Gefühle hervorrufen können. Schreiben Sie ihre Antworten auf ein Flipchart oder die Tafel.■ Schreiben Sie auf dasselbe Flipchart oder die Tafel eine Liste mit Beispielsätzen, die genutzt werden kann, um Gefühle ausdrücken. Erklären Sie, dass sie diese verwenden können, um ihre Gefühle zu äußern: „Ich bin ..., weil ...“ oder „Ich fühle mich ..., wenn ...“.■ Die Schüler*innen sollen sich nun zu zweit zusammensetzen. Sie sollen eine Situation nachspielen, die sie häufig erleben und anschließend erklären, welche Gefühle sie dabei hatten.■ Diskussion:<ul style="list-style-type: none">– Welche Gefühle kamen in eurer gespielten Situation vor?– Wie war es, eure Gefühle zu teilen?



Name der Übung	Negative Emotionen und was mich stresst
Ziel	Die Schüler*innen sind in der Lage, in stressigen Situationen Übungen anzuwenden, die ihnen helfen, den Stress zu reduzieren.
Dauer in Minuten	20
Material	<ul style="list-style-type: none"> – Bilder, die stressige Situationen darstellen oder symbolisieren – Arbeitsblatt „Negative Emotionen und was mich stresst“ (S. 84) – Tafel, Kreide
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bitten Sie die Schüler*innen, sich in einen Stuhlkreis zu setzen. ■ Erklären Sie, dass es bei der kommenden Übung darum geht, unterschiedliche Dinge zu identifizieren, die im Schulalltag stressen können oder dafür sorgen, dass es uns schlecht geht. Sich über die eigenen Stressoren bewusst zu werden, ist wichtig für das persönliche Wohlbefinden. ■ Legen Sie nun nach und nach Bilder in die Mitte, auf der unterschiedliche Belastungen zu erkennen sind. Diese sind zum Beispiel Prüfungssituation, öffentlicher Nahverkehr, Mathematik, Deutsch, Hausaufgaben, Streit, Mobbing, Pausenhof, Gruppenarbeit, Mittagspause etc. Anhand einer Daumenprobe (Daumen hoch: kein Stress, bis Daumen runter: extrem viel Stress) oder einer anderen Form der Rückmeldung Ihrer Wahl, zeigen die Schüler*innen nun, wie stressig bzw. belastend diese Situation für sie ist. ■ Bitten Sie die Schüler*innen anschließend, verschiedene persönliche Stresssituationen auf dem Arbeitsblatt „Negative Emotionen und was mich stresst“ (erste Spalte) aufzuschreiben oder zu malen. ■ Erarbeiten Sie im Unterrichtsgespräch zusammen mit den Schüler*innen Ideen, die dabei helfen, mit negativen Emotionen und Stress umzugehen. ■ Es kann sinnvoll sein, Paare zu bilden, die in schwierigen Situationen gegenseitige Peer-Unterstützung leisten können. ■ Die Schüler*innen erstellen einen persönlichen Plan, wie man gut auf Stress reagieren kann. Bitten Sie die Schüler*innen, neben ihren Stressoren Ideen zu notieren, die ihnen dabei helfen können, Stress zu reduzieren.



Name der Übung	Input zu Achtsamkeit und zwei Achtsamkeitsübungen
Ziel	Die Schüler*innen können benennen, wie sich Achtsamkeitsübungen auf sie auswirken.
Dauer in Minuten	20
Material	Nicht erforderlich
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erklären Sie, dass eine wichtige Fähigkeit zur Stressbewältigung ein achtsamer Umgang mit sich selbst ist. Verweisen Sie darauf, dass Sie von Beginn an Achtsamkeitsübungen machen, die Sie hier reflektieren können. Fragen Sie die Schüler*innen, wie sie die Übungen bisher wahrgenommen haben und ob sie ihnen etwas bringen. ■ Erklären Sie den Schüler*innen, dass Jugendliche durch Achtsamkeitsübungen lernen, ihre Reaktion auf Stress besser zu kontrollieren und ihr sozial-emotionales Wohlbefinden zu verbessern. ■ Führen Sie mit den Schüler*innen die Übungen „Bauchatmung“ und „Körperscan“ durch (siehe <i>Wiederkehrende Elemente, Punkt 1.2.</i>). ■ Werten Sie gemeinsam mit den Schüler*innen die Übung aus. Mögliche Impulsfragen: <ul style="list-style-type: none"> – Was habt ihr gefühlt? – Wie habt ihr euch vor der Übung gefühlt? – Wie fühlt ihr euch jetzt? – Wie findet ihr solche Übungen? (Daumenprobe) – Wann kann euch so etwas helfen?



4.3. Gemeinsam stark

Name der Übung	Chaos
Ziel	Die Schüler*innen sind in der Lage, die Regeln der Kommunikation zu reflektieren und zu erproben.
Dauer in Minuten	30 (Durchführung: 10 Minuten, Reflexion: 20 Minuten)
Material	Nicht erforderlich
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">■ Bitten Sie die Schüler*innen, sich eine Partnerin* einen Partner auszusuchen. Jeweils eine Person jedes Paares geht nun vor die Tür.■ Sagen Sie anschließend den Schüler*innen im Raum, dass sie drei Minuten Zeit haben, um sich etwas zu überlegen, was sie ihren Partner*innen auf ihrer Familiensprache erzählen wollen. Sie können zum Beispiel vom letzten Wochenende erzählen, von ihrer Lieblingsserie, von etwas Aufregendem, was ihnen passiert ist etc. Wichtig ist, dass sie fließend etwas drei Minuten lang erzählen und ihre Geschichte nicht unterbrechen, egal was passiert.■ Gehen Sie nun zu der Gruppe auf dem Flur und sagen Sie den Schüler*innen, dass sie nur eine Aufgabe haben, wenn sie zurück in den Raum kommen: Ihre Gesprächspartnerin*ihren Gesprächspartner zu stören. Sie dürfen laut Kaugummi kauen, die andere Person nicht anschauen, sie*ihn unterbrechen oder auslachen, sich einer anderen Person zuwenden und so weiter. Die Schüler*innen sollen die Ablenkungen nicht auf einmal, sondern nacheinander (aber in keiner bestimmten Reihenfolge) und unauffällig einbringen.■ Lassen Sie nun die Paare im Raum zusammenkommen.■ Wenn die Erzähler*innen sich bei Ihnen über die Störungen beschwerten, reagieren Sie nicht darauf, sondern machen Sie sich Notizen zu dem Gesagten. Unterbrechen Sie die Diskussion nach drei bis fünf Minuten.■ Diskutieren Sie anschließend mit den Schüler*innen, wenn das Sprachniveau das zulässt: Wie hat es sich angefühlt, die*der Erzählende / Störende zu sein? Was ist dir als Erzählerin*Erzähler aufgefallen und wie hat sich das angefühlt? Was ist dir als Störerin*Störer aufgefallen und wie hat sich das angefühlt? Was brauchst du, um ein gutes Gespräch führen zu können? Wann kommen solche Situationen im realen Leben vor? Welche Regeln können wir festlegen, damit du dich in der Klasse respektiert und wohl fühlst?■ Hinweise:<ul style="list-style-type: none">– Die Schüler*innen sollen auf ihrer Familiensprache sprechen, auch wenn die Partnerin*der Partner diese nicht versteht. Der Fokus liegt darauf, etwas fließend zu erzählen.– Reflektieren Sie gemeinsam anhand der Meinungen der Schüler*innen die Regeln, welche Sie in Modul 2 gemeinsam erarbeitet haben. Sollen neue Regeln hinzugefügt werden?



Alternative:

Name der Übung	Eine Maschine herstellen
Ziel	Die Schüler*innen sind in der Lage, Aufgaben in einer Gruppe zu verteilen und selbst eine Rolle in einer Gruppe zu übernehmen.
Dauer in Minuten	25
Material	Nicht erforderlich
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Teilen Sie die Schüler*innen in Gruppen mit je etwa fünf Personen auf. Erklären Sie das Spiel: Jede Gruppe soll mit ihren Körpern eine Maschine nachstellen. Zusammen muss jede Gruppe entscheiden, welche Maschine sie herstellen werden und welche Funktion jede Person übernimmt. Abschließend wird die Maschine von der Gruppe vor der Klasse präsentiert. ■ Bitten Sie die Gruppen, in fünf Minuten gemeinsam zu entscheiden, <ul style="list-style-type: none"> – welche Maschine sie erstellen werden. – ihre individuellen Funktionen zu identifizieren (jede Person in der Gruppe muss eine bestimmte Rolle haben). – zu testen, wie sie die Maschine mit ihren Körpern der Klasse präsentieren möchten. ■ Nun sollte jede Gruppe vor die Klasse kommen, um ihre Maschine zu präsentieren. Bitten Sie jede Einzelne*jeden Einzelnen in der Maschine, ihre* seine Funktion zu nennen. ■ Diskutieren Sie mit den Schüler*innen: Was waren die Vorteile und Herausforderungen bei der Arbeit in eurem Team? Wie hat es sich angefühlt? Wie habt ihr entschieden, welche Rolle jede*jeder von euch in der Maschine spielt? Kann eine Maschine richtig funktionieren, wenn sie fehlende Teile hat? Was sagt das über die Zusammenarbeit in einem Team aus? ■ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit: „Genau, wie wir es bei der Maschine gesehen haben, hat jede*jeder von uns in einem Team ihre*seine eigene Rolle. Wenn wir zusammenarbeiten, können wir mehr erreichen, als wenn jede*jeder für sich arbeitet.“ ■ Hinweise: <ul style="list-style-type: none"> – Nennen Sie einige Beispiele aus einem relevanten Berufsfeld, in dem Teamfähigkeit wichtig ist. – Die Schüler*innen können eine beliebige Maschine wählen: einen Fernseher, ein Auto, eine Uhr, ein Flugzeug, eine Lampe, einen Ventilator – sie können sogar eine Maschine herstellen, die es nicht gibt! Sie können Beispiele geben, wenn einzelne Teams Schwierigkeiten bei der Wahl einer Maschine haben. Bitten Sie sie aber, kreativ zu sein, wenn sie eine Maschine und die Funktionen wählen. – Anstatt eine Maschine herzustellen, können die Gruppen auch ein Unternehmen oder eine Gemeinschaft nachahmen, je nach dem, was für die Schüler*innen relevant ist.



Name der Übung	Willkommen heißen und Verabschieden von (neuen) Schüler*innen
Ziel	Die Schüler*innen sind in der Lage, ihre Mitschüler*innen willkommen zu heißen und zu verabschieden.
Dauer in Minuten	20
Material	Nicht erforderlich
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Entwickeln Sie mit den Schüler*innen eine Routine / Herangehensweise, neue Schüler*innen in die Klasse zu integrieren bzw. zu verabschieden. ■ Was muss den „Neuen“ gezeigt und/oder erklärt werden? Was wollen wir von ihnen wissen (Interessen, Wochenende Pläne, Geburtstag etc.)? Wie kann man sie unterstützen? Welche Schüler*innen können wobei helfen (z. B. Mathe, Englisch, Deutsch, Heftführung, Stadt kennenlernen, Schule vorstellen, Regeln erklären, Buddy werden)? Was kann die Klasse machen, um den „Neuen“ zu helfen, sich wohlfühlen und dazuzugehören? ■ Die Ideen werden gesammelt und die Klasse entscheidet demokratisch, wie sie vorgehen wollen. Die gewählten Elemente werden aufgeschrieben und aufbewahrt. ■ Hinweis: Je nach Kontext kann es auch Sinn machen, ein Verabschiedungsritual zu entwickeln. Weisen Sie anschließend darauf hin, dass es verschiedene Umstände gibt, unter denen Schüler*innen die Klasse verlassen könnten. Erklären Sie, dass auch das normal ist und es wichtig ist, dass jede Schülerin*jeder Schüler aus der Klasse gemeinsam verabschiedet wird. Lassen Sie nun die Klasse überlegen, wie ein Abschied aussehen sollte. Soll es ein gemeinsames Klassenfoto geben? Eine gemeinsame Karte? Ein gemeinsames Frühstück?



4.4. Meine Ressourcen

Name der Übung	Meine Stärken
Ziel	Die Schüler*innen sind in der Lage, ihre eigenen Stärken zu benennen.
Dauer in Minuten	20
Material	Arbeitsblatt „Meine Stärken“ (S. 85)
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Teilen Sie das Arbeitsblatt „Meine Stärken“ aus. Die Schüler*innen haben nun Zeit, dieses Arbeitsblatt für sich auszufüllen. Weisen Sie die Schüler*innen auch darauf hin, dass sie die Sprache nutzen können, mit der sie sich am wohlsten fühlen. ■ Verschaffen Sie sich einen Eindruck, ob diese Aufgabe den Schüler*innen leichtfällt. Stellen Sie ggf. Fragen, die den Schüler*innen auf die Sprünge helfen können. Beispiele: Wobei fragst du andere um Hilfe? Gibt es ein Thema, das dich besonders interessiert und worüber du mehr weißt als viele andere? ■ Hinweis: Das ausgefüllte Arbeitsblatt „Meine Stärken“ kann ebenfalls in das Lerntagebuch eingeklebt oder eingeklebt werden und im Laufe des Schuljahres immer wieder ergänzt werden.

Name der Übung	Ich bin, ich kann, ich habe
Ziel	Die Schüler*innen sind in der Lage, ihre eigenen Ressourcen zu benennen.
Dauer in Minuten	30
Material	Arbeitsblatt „Ich bin, ich kann, ich habe“ (S. 86)
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Teilen Sie das Arbeitsblatt „Ich bin, ich kann, ich habe“ aus. Erklären Sie den Schüler*innen, dass sie nun ihre Ressourcen aufschreiben werden. In der Spalte „Ich bin“ werden alle Rollen eingetragen, die eine Person übernimmt, zum Beispiel „Tochter“. Unter „Ich kann“ werden alle Fähigkeiten aufgeschrieben, zum Beispiel „türkisch sprechen“. Im Kasten „Ich habe“ wird alles vermerkt, was zu jemandem gehört und viel bedeutet, zum Beispiel „meine Geschwister“. ■ Füllen Sie als pädagogische Fachkraft die Vorlage zu Beginn für sich selbst vor der Klasse aus, um die Übung vorzumachen. ■ Hinweise: <ul style="list-style-type: none"> – Die Schüler*innen können das Arbeitsblatt gerne auch in ihrer Familiensprache ausfüllen. – Das ausgefüllte Arbeitsblatt kann ebenfalls in das Lerntagebuch eingeklebt werden und im Laufe des Schuljahres immer wieder ergänzt werden.





Arbeitsblatt: Negative Emotionen und was mich stresst

Name: _____

Datum: _____

Es ist ganz normal, gestresst zu sein. Was stresst dich? Was kannst du dagegen tun?

Schreibe oder zeichne in die erste Spalte, was dich stresst oder aufregt.

Notiere im nächsten Schritt, was dir in der jeweiligen Situation gegen dieses Gefühl helfen kann. Vielleicht haben deine Mitschüler*innen andere Ideen und Tipps, von denen du dir etwas abschauen kannst.

Was mich stresst und mich aufregt	Das kann ich dagegen tun





Arbeitsblatt: Meine Stärken

Name: _____

Datum: _____

Beantworte die Fragen. So kannst du mehr über deine Stärken und auch über dein Lernen erfahren.
Es kann dir bei Problemen helfen.

Das kann ich besonders gut:

Das will ich besser können:

Das mögen meine Freund*innen an mir besonders:





Arbeitsblatt: Ich bin, ich kann, ich habe

Name: _____

Datum: _____

Wir wollen gemeinsam eine Liste unserer Ressourcen machen. Ressourcen sind alle Dinge, Personen, Gruppen und Fähigkeiten, die zu uns gehören und uns stark machen. Die Liste ist für jede Person anders!

Bitte fülle das Arbeitsblatt aus:

Ich bin ... In diese Box kannst du alle Rollen eintragen, die du einnimmst.
Wenn du magst, trage auch die Gruppen ein, in denen du diese Rolle einnimmst
(z. B. Freundin – Freundeskreis).

Ich kann ... In diese Boxen kannst du alle deine Fähigkeiten eintragen.
Wenn du magst, trage auch ein, wo oder mit wem du diese Fähigkeiten gelernt hast
(z. B. Fußball spielen – Sportverein).

Ich habe ... In diese Box kannst du alle Personen, Dinge und Erfahrungen eintragen, die zu dir gehören und dir wichtig sind (z. B. ein eigenes Haustier).

Ich bin ...

Ich kann ...



Ich kann ...

Ich habe ...

