

Gemeinsam Klasse sein

Leitfaden zum Übungspool



Übersicht Übungspool

Im Übungspool finden Sie gruppendynamische Übungen, die Sie mit Ihrer Klasse auch nach den Projekttagen, immer wieder einsetzen können.

Der Übungspool ist gegliedert in 6 Kategorien, die Sie bei der Schwerpunktsetzung unterstützen.

Die neuen Kategorien lauten:

- Energizer
- Kennenlernen
- Ich-Stärkung
- Kooperation
- Konflikte und Gefühle
- Vertrauen

In den einzelnen Übungen finden Sie neben der Übungsbeschreibung auch immer die Abschnitte „Vorgespräch“ und „Abschlussgespräch“. Diese Gespräche sind für den Erfolg der Übung notwendig.

Auch bietet es sich an die Ziele der Übungen zu Beginn in altersgerechter Sprache zu erklären.

www.gemeinsam-klasse-sein.de

Arbeitsmaterial für die Arbeit mit der Klasse



Arbeitsblätter

Die Arbeitsblätter können Sie herunterladen, um diese während der Projekttage einzusetzen.

Sie finden die Arbeitsblätter unter dem Reiter: Schulebene > Arbeitsmaterial



Vertiefungsmöglichkeiten

Je nachdem, welche Schwerpunkte Sie setzen, bietet es sich an, einige Übungen vertiefend oder in verschiedenen Varianten mit Ihrer Klasse durchzuführen.



Hinweise

Überblick Übungspool

Energizer

15	Super, Bravo, Prima, Klasse	S. 41
16	Die Bienenkönigin	S. 44
17	1-2-3	S. 47

Kennenlernen

2	Auf und Ab	S. 08
----------	------------	--------------

Ich-Stärkung

18	Anders als gedacht	S. 50
19	Wir alle haben unsere eigenen Stärken	S. 53

Kooperation

1	Ordnung ins Chaos bringen!	S. 05
4	Sternball	S. 14
5	Platz ist in der kleinsten Hütte	S. 17
6	Wanze im Ameisenhaufen	S. 19
7	Berührungsimpuls	S. 21
8	Gruppenknäuel	S. 23
9	Mexikanische Welle	S. 25

Konflikte und Gefühle

3	Hilfe holen ist kein Petzen!	S. 11
12	Ich-Botschaften	S. 32
13	Ich mag an dir	S. 36
14	Und du fühlst dich	S. 39
20	Sesam öffne dich	S. 55

Vertrauen

10	Du siehst für mich	S. 27
11	Duo-Bild	S. 29
21	Magische Heilung	S. 58

Neue Kategorien

Energizer **16 17**

Hier finden Sie kurze, aktivierende, häufig mit Bewegung verbundene Übungen.

Sie lockern die Stimmung, fördern durch das positive Erlebnis die Atmosphäre der Klasse, fokussieren die Kinder auf eine gemeinsame Tätigkeit und bringen den Kreislauf von allen in Schwung.

Kennenlernen **2**

Alle Gruppenmitglieder brauchen Sicherheit und Struktur, um die Möglichkeit zu haben, sich in der Gruppe entfalten zu können.

Hier helfen Übungen, die das intensive Kennenlernen unterstützen und eine Interaktion untereinander anregen.

Auch wenn eine Schulklasse bereits längere Zeit als Klassenverband arbeitet, kann es sein, dass einzelne Kinder sich voneinander entfernen.

Übungen zum vertiefenden Kennenlernen festigen die Gruppenstruktur, eröffnen neue Begegnungsformen und sind somit nicht nur zu Beginn einer neuzusammengestellten Gruppe ratsam.

Ich-Stärkung **18 19**

Hier finden Sie Übungen zur Förderung der Selbstsicherheit.

Die einzelnen Methoden zielen darauf ab, dass die Kinder ein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Leistungen entwickeln und somit ihrer eigenen Ressourcen aktiver wahrnehmen können.

Kooperation **1 4 5 6 7 8 9**

Das Gefühl zu einer Gruppe dazuzugehören ist ein Grundbedürfnis, welches durch Anerkennung und Wertschätzung geprägt ist.

Bei Mobbing wird diesem Grundbedürfnis destruktiv entgegengewirkt. Mit Kooperationsübungen, die den Klassenverband festigen, kann ein Zugehörigkeitsgefühl konstruktiv erzeugt und gelenkt werden. Die positiven Gruppenerfahrungen sorgen bei den Gruppenmitgliedern für ein „Wir-Gefühl“, formen Werte und Normen des friedlichen Zusammenlebens und unterstützen die gruppendynamischen Entwicklungen. Dies dient als Voraussetzungen für eine faire Konfliktlösungs-Kultur und ein friedliches Miteinander.

Konflikte und Gefühle **3 12 13 14 20**

Die sozialen Kompetenzen der Konfliktaustragung und der achtsamen Kommunikation können erlernt und trainiert werden.

In den folgenden Übungen lernen die Kinder, wie Konflikte friedlich gelöst werden können und wie sie eigene Grenzen zum Ausdruck bringen können.

Vertrauen **10 11 21**

Damit die Kinder sich in ihrer Klasse wohlfühlen, brauchen sie ein stabiles Vertrauen in sich selbst, in ihre Mitschülerinnen und Mitschüler und in die gesamte Gruppe.

Eine längere Zusammenarbeit und einzelne Erfahrungen im gemeinsamen Alltag sind hierzu notwendig.