



	Inhalt	Anleitung	Material/Zusatz informationen
	Wiederholung	Gefühle/Kommunikation Was war in den letzten 2 Stunden- welche Übungen etc.	
Stundenthema – Selbstwert. Selbstvertrauen	Selbstwert	<p>Welchen Wert habe ich innerhalb einer Gruppe. Selbstwert (aus den Eigenschaften, wer wir sind) „Ich bin ein wertvoller Mensch und habe wertvolle Eigenschaften.“ - geht es um das Erleben und die Erkenntnis, wertvoll zu sein. - geht es um das eigene Sein. - geht es darum, was wir sind. - geht es darum, die eigenen Eigenschaften anzuerkennen.</p> <p>Übung: Jedes Kind schreibt eine eigene Selbstwert/Selbstvertrauen-Visitenkarte. Sagen Sie den Kindern dass dies dann ev. vorgelesen wird. Auf dieser Karte darf man seinen „Wert“ den man in eine Gruppe bringt schreiben. zB. ich bin wertvoll weil ich gut Streit schlichten kann, ...weil ich gut zuhören kann, ...gut in Mathe bin und anderen auch damit helfe etc. Dann werden die Zettel gefaltet, einige Zettel davon werden gezogen und vorgelesen, dann soll geraten werden wer diesen Zettel geschrieben hat.</p> <p>Mobbing ansprechen und erklären. Was glaubt ihr wie fühlt sich der der gemobbt wird? (klein) was glaubt ihr wie fühlt sich der der mobbt?(groß) Jemand der andere beleidigt, mobbt, ausgrenzt, versucht seinen Wert innerhalb der Gruppe zu erhöhen indem er andere erniedrigt. Mobbing wirkt sich daher auf den Selbstwert und das Selbstvertrauen aus.</p>	<p>Zetteln (Kinder die nicht schreiben können, können hier auch zeichnen)</p> <p>Bei mobbing entscheidet die ganze Gruppe ob dies ein Verhalten ist welches als Gruppe toleriert wird. Wenn eine Gruppe Gemeinheiten nicht toleriert und unterstützt, dann hat ein Mobber keine Chance.</p>





Selbstvertrauen	Selbstwert/Selbstvertrauen Gibt es da einen Unterschied? Wozu brauche ich Selbstvertrauen? „Ich vertraue auf das was ich kann. Ich habe Vertrauen in meine Fähigkeiten.“ Ohne dieses Vertrauen, traue ich mich nicht meine Fähigkeiten in die Gruppe zu bringen.	Obwohl Selbstvertrauen und Selbstwert grundverschieden sind, sind sie miteinander verbunden. Dies sollte hier für die Kinder besprochen werden.
Gefühlsdusche Selbstwert/Selbstvertrauen	Jedes Kind darf sich 2 Kinder aussuchen die ihm etwas Nettes sage. (Wenn sich keine 2 Kinder melden, springt man selber ein, kommt gelegentlich bei Außenseiter vor) Reflexion: wie war das für euch? Wie ist es Komplimente zu bekommen?	

