

---

## Miteinander reden

Es wird thematisiert, dass Schimpfwörter verletzen und bei dem Gegenüber aggressives Verhalten hervorrufen können. Die Kinder erkennen zudem, dass Wörter, die für sie selbst „harmlos“ erscheinen, von anderen durchaus als beleidigend empfunden werden können.

Mithilfe der Giraffensprache lernen sie, Ich-Botschaften zu senden, die eine gewaltfreie Kommunikation fördern.



---

## Botschaften im Überblick

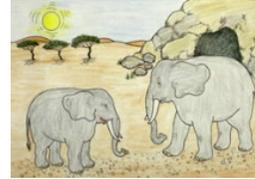
**Ich achte auf meine Gefühle.** Steht meine Gefühlsampel auf rot, geht es mir schlecht und ich überlege mir, was mir gut tun würde bzw. was ich jetzt brauche.



### **Elefantenhaut**

Ich habe eine dicke Haut – wie Elo der Elefant.

Werde ich geärgert, versuche ich cool zu bleiben und die Worte an mir abprallen zu lassen.



### **Wenn es mir zu viel wird, sage ich STOPP.**

Dazu sage ich es laut und deutlich und nehme eine klare Körperhaltung ein.



### **Ich achte auf die Giraffensprache.**

1. Ich sage dem Anderen, was mich stört, ohne zu beleidigen.
2. Ich sage was ich fühle.
3. Ich sage deutlich, was ich wünsche.
4. Ich formuliere eine Bitte oder einen Wunsch.



---

## Projekt: Kinder gehen gewaltfrei mit Konflikten um

### Worum geht es?

Streiten ist ganz normal und auch wichtig, um den richtigen Umgang mit Konflikten zu erlernen. Dennoch schaffen es Kinder manchmal noch nicht, die dabei entstehenden starken Gefühle unter Kontrolle zu halten und überschreiten ggf. Grenzen und / oder werden handgreiflich, um ihre Bedürfnisse bei Anderen durchzusetzen.

Bei dem Projekt lernen die Schüler:innen u.a. vier Handlungsschritte kennen, die ihnen in ihrer einfachen Symbolik dabei verhelfen sollen, ihre Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, zu neutralisieren und Anderen ihre Grenzen, aber auch Wünsche auf angemessene Art und Weise mitzuteilen.

### Aufbau des Projektes

4 Arbeitseinheiten á 4 Schulstunden.

1-2 Schulstunden wöchentlich, je nach Absprache.  
Durchführung durch die Schulsozialarbeit.

## Die Arbeitseinheiten

### Meine Gefühle

Die Kinder sollen befähigt werden, eigene Gefühle bewusst wahrzunehmen und auszudrücken. Auch lernen sie, die Gefühle anderer zu erkennen und in ihrem Verhalten zu berücksichtigen.

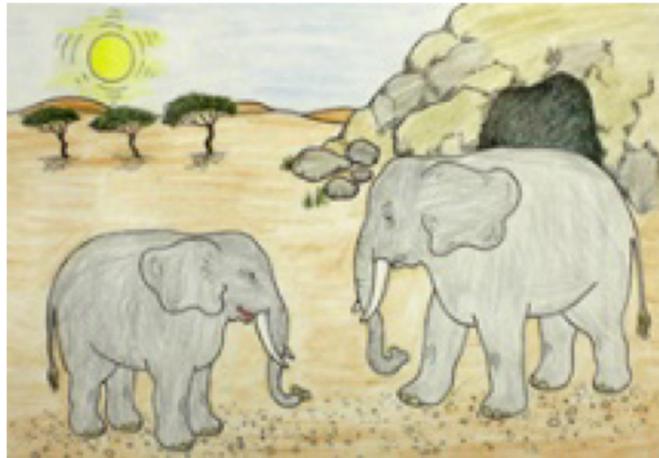
Die Gefühlsampel verhilft ihnen dabei, ihre Gefühle in angenehm, mittel und unangenehm einzuordnen und einen Lösungs-/ Handlungsbedarf für sich zu erkennen.



### Umgang mit Provokationen

Die Kinder sollen erkennen, dass jede:r von ihnen auch negative Erlebnisse hat und dass es verschiedene Wege gibt, damit umzugehen. Dabei soll ihnen bewusst werden, dass ein häufiger Anlass für emotionalen Stress verbale Provokationen sind. Sie lernen nun Verhaltensmuster kennen, wie sie auf verbale Attacken reagieren können, ohne dass ein Streit außer Kontrolle gerät.

Die Geschichte von „Elo Elefant, der sich nicht mehr rot ärgern wollte“ hilft ihnen dabei.



### Drohende Konflikte stoppen

Die Schüler:innen lernen Verhaltensregeln kennen, wie sie eine sich anbahnende Konfliktsituation erkennen und rechtzeitig abwenden können. Dazu lernen sie die Stopp – Regel kennen und trainieren ihren Einsatz.

Des Weiteren sollen sie erkennen, dass individuelle Grenzen akzeptiert werden müssen, um Konflikte zu vermeiden. Jede:r entscheidet für sich, ab wann sich jemand unwohl oder auch bedroht fühlt und „Stopp“ ruft.

