

Gesunde Beziehungen

Aktivitätsleitfaden Klasse 3-5



Know Your Neuro

Video-Quizfragen

1. Was ist laut Video der erste Schritt zum Aufbau gesunder Beziehungen? **Antwort:**

Eine positive Sicht auf sich selbst haben. Wenn man positive Gedanken über sich selbst hegt, ist man eher geneigt, freundlich zu anderen zu sein und sie zu bitten, einen genauso zu behandeln.

2. Was ist positives Selbstgespräch? **Antwort:** Freundliche, liebevolle Dinge zu sich selbst sagen, wie zum Beispiel: „Ich bin freundlich. Ich bin klug. Ich bin ein guter Mensch.“

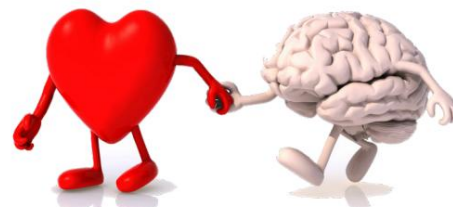
3. Was ist laut Video der zweite Schritt zum Aufbau gesunder Beziehungen? **Antwort:** Grenzen setzen, indem man anderen mitteilt, was man mag und was nicht, was man will oder braucht.

4. Was bedeutet es, die Grenzen anderer zu respektieren? **Antwort:** Andere Menschen so zu behandeln, wie sie es sich wünschen. So möchten sie behandelt werden.

5. Was ist Empathie? **Antwort:** Eine Fähigkeit des Frontallappens, die es ermöglicht, sich in die Gedanken und Gefühle anderer Menschen hineinzusetzen. Diese Fähigkeit hilft Ihnen dabei, ... gesunde Beziehungen.

6. Was könnte passieren, wenn wir neue Beziehungen eingehen, während unser Frontallappen noch nicht vollständig entwickelt ist? **Antwort:** Wir könnten gemeine Dinge sagen, ... Dinge, die die Grenzen anderer Menschen überschreiten, oder Ja sagen zu etwas, das uns unangenehm ist.

7. Wie kann man gesunde, positive Beziehungen zu anderen aufbauen, während das Gehirn noch wächst? **Antwort:** Üben Sie gesunde Beziehungsfähigkeiten.



Aktivitäten im Klassenzimmer

Spieglein, Spieglein

Die Schüler sollen den Umriss eines Spiegels auf ein leeres Blatt Papier zeichnen.

Bitten Sie sie, vor dem Spiegel positive Selbstgesprächssätze aufzuschreiben, die sie dann jeden Tag üben können.

Fragebogen für neue Freunde

Bitten Sie die Schüler, einen Fragebogen zu erstellen, mit dem sie einen neuen Freund kennenlernen können. Fragen Sie sie, welche Fragen sie jemandem stellen könnten, um ihn besser kennenzulernen.

Liste der Fähigkeiten für gesunde Beziehungen

Erstelle deine eigene Liste, in der du festhältst, wie du behandelt werden möchtest und wie nicht, und wo deine Grenzen in einer Beziehung liegen. Verwende Teile des unten stehenden Beispiels, aber passe es an deine Bedürfnisse an.

1. Üben Sie positive Selbstgespräche.
2. Akzeptiere andere so, wie sie sind. Versuche nicht, sie zu verändern.
3. Setze deine Grenzen. Respektiere die Grenzen anderer.
4. Bleib dir selbst treu. Verstell dich nicht, nur um dazuzugehören.
5. Sei selbstlos und freundlich.
6. Versuche, die Sichtweisen anderer zu verstehen, insbesondere in Konfliktsituationen.
7. Tu nichts, was dir unangenehm ist, nur weil Jemand bittet dich darum.

Was würdest du tun?

Lesen Sie in kleinen Gruppen, in Zweiergruppen oder mit der gesamten Klasse die Szenarien und besprechen Sie, was Sie in diesen Situationen tun würden.

1. Wenn dich eine ältere Person aus deiner Schulzeit um ein Date bitten würde, was würdest du tun? Was würdest du einem Freund raten, wenn ihm das passieren würde?
2. Wenn dich jemand nach einem Nacktfoto von dir fragt und dir verspricht, Wenn du es geheim halten würdest, was würdest du tun? Würdest du es einem Elternteil oder einem Lehrer erzählen? Warum oder warum nicht?
3. Wenn ein neuer Freund anfängt, dich zu kontrollieren und einzuschränken Mit wem du sprechen könntest und mit wem nicht, was würdest du tun?
4. Wie würden Sie reagieren, wenn jemand versuchen würde, Wenn Sie an einer Stelle berührt werden, die Ihnen unangenehm ist? Was würden Sie dazu sagen?
5. Wenn du einem Freund gegenüber eine Grenze gesetzt und ihm gesagt hast, dass du das nicht magst Sie tratschen zwar, aber sie reden ständig hinter dem Rücken anderer Leute über sie. Was würdest du tun oder sagen?
6. Wenn ein Mitschüler jemanden vor deinen Augen mobbt, was würdest du sagen? Würdest du es einem Lehrer erzählen? Warum oder warum nicht?
7. Was würdest du tun, wenn ein Freund wütend auf dich wird und gemeine Dinge sagt, die dich verletzen?

