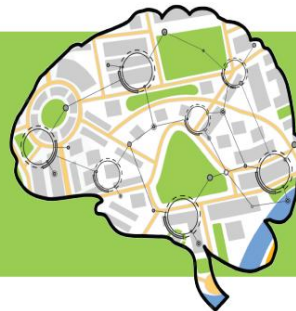


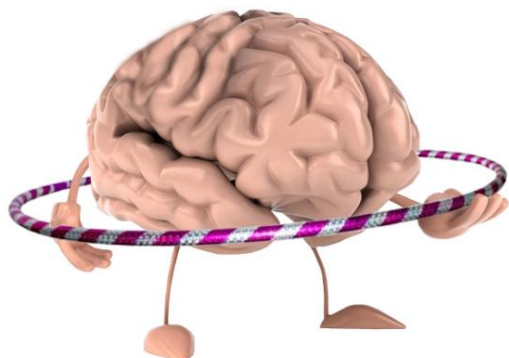
Meine Grenzen

Aktivitätsleitfaden für die Klassenstufen K-2



Know Your Neuro

Quizfragen



1. Was macht das Gehirn dabei? Fragen Sie die Schüler, woran sie sich aus dem Video erinnern. Meine Grenzen bezüglich der Gehirnfunktionen. **Antwort:** Denken und Entscheidungen treffen.
2. Was ist eine Grenze? **Antwort:** Sie ist wie ein imaginärer Hula-Hoop-Reifen, der dich umgibt. Körper. Er ist immer bei dir.
3. Kannst du deine Grenzen sehen? **Antwort:** Nein, aber sie sind immer da.
4. Wer hat Grenzen? **Antwort:** Jeder hat Grenzen.
5. Was bewirken Grenzen? **Antwort:** Sie schützen dich und sorgen für deine Sicherheit.
6. Wer bestimmt, was in deinen Bereich hineinkommt und was außerhalb deiner Grenzen bleibt? **Antwort:** Ja!
7. Woran merkst du, dass jemand oder etwas deine Grenzen auf eine Weise überschreitet, die für dich nicht in Ordnung ist? **Antwort:** Du fühlst dich vielleicht komisch, schlecht, unwohl oder so. Sie müssen umziehen, um mehr Platz zu bekommen.
8. Wie kann man lernen, Grenzen zu setzen? **Antwort:** Üben Sie das Auswählen von Grenzen. Womit Sie sich wohlfühlen und teilen Sie dies auch anderen mit.

Langzeitlernen

Hula Hoop Halt

Die Schüler bilden Paare, die sich gegenüberstehen. Sie sollen sich vorstellen, dass ihre Grenze wie ein Hula-Hoop-Reifen um ihren Körper verläuft. Jeder Schüler geht reihum langsam auf den anderen zu.

- a) Bitten Sie die Schüler, „Stopp“ zu sagen, wenn die andere Person zu nah kommt. nahe. Bitten Sie sie, zu beschreiben, wie sie sich fühlen, wenn jemand näher kommt. zu nah im Hula-Hoop-Reifen und wie es sich anfühlt, Stopp zu sagen.
- b) Bitten Sie die Schüler, das Bitten des anderen, zurückzutreten, zu üben, indem sie Sätze sagen wie: „Könntest du bitte zurücktreten?“ oder „Ich fühle mich unwohl, könntest du mir etwas Platz geben?“
- c) Loben Sie die Schüler dafür, dass sie eine bestimmte Sprache verwenden, um ihre Grenzen zu kommunizieren.

Das Grenzen-Lied

Schau dir das Lied „The Boundaries Song“ unter der unten stehenden URL an und sing mit:

<https://www.youtube.com/watch?v=aSFvJbSQdA4>

Bitte hör auf. Das gefällt mir nicht.
 Ich fühle mich unwohl. Ich brauche mehr Platz.
 Nicht in meiner Gegenwart. Nimm es nicht persönlich.
 Das ist nur eine Grenze. Eine Grenze.

Daumen hoch, Daumen runter

Lesen Sie die folgenden Szenarien und bitten Sie die Schüler, einen Daumen nach oben zu zeigen, wenn sie sich mit der Handlung innerhalb ihres Hula-Hoop-Reifens wohlfühlen würden, oder einen Daumen nach unten, wenn sie die Handlung außerhalb ihres Hula-Hoop-Reifens oder gar nicht durchführen möchten:

1. Ein Freund fragt, ob er dich umarmen darf.
2. Ein Fremder versucht, Sie ungefragt zu umarmen.
3. Ein Freund kitzelt dich immer wieder, obwohl du ihm gesagt hast, er solle aufhören.
4. Ein Klassenkamerad bittet dich um ein Foto von dir ohne Kleidung.
5. Ein Lehrer gibt dir ein High Five, weil du dich bei einem Test angestrengt hast.
6. Ein Nachbar möchte, dass du mit ihm in seinem Schlafzimmer spielst.
7. Deine Eltern umarmen dich, wenn du nach Hause kommst.



Meine Grenzen kommunizieren

Bitten Sie die Schüler, das Aussprechen der folgenden Grenze zu üben. Kommunizieren Sie laut, bis sie sich wohlfühlen....

1. Nein, ich möchte keine Umarmung. Lass uns stattdessen abklatschen.
2. Darf ich dich umarmen oder möchtest du stattdessen ein High Five?
3. Das ist mir unangenehm. Lass uns etwas anderes machen.
4. Ich werde deine Grenzen respektieren, bitte respektiere auch meine.