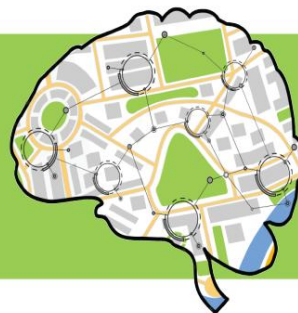


## Meine Fähigkeiten, Nein zu sagen

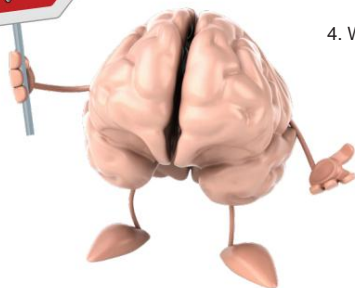
Aktivitätsleitfaden für die Klassenstufen K-2



# Know Your Neuro

### Quizfragen

1. Was sind Nein-Sagen-Fähigkeiten? **Antwort:** Die Fähigkeit, Nein zu sagen, insbesondere zu Dingen, die Sie verunsichern oder zu riskantem Verhalten verleiten.
2. Was ist eine Grenze? **Antwort:** Sie ist wie ein imaginärer Hula-Hoop-Reifen, der dich umgibt. Der Körper. Er ist immer bei dir. Er trennt deine Gedanken und Gefühle von denen anderer.
3. Was setzen Sie, wenn Sie Nein-Sagen üben? **Antwort:** Ihre Grenzen!
4. Wie helfen Ihnen die Fähigkeit, Nein zu sagen und Grenzen zu setzen? **Antwort:** Sie schützen Sie. Sie bewahren Sie davor, Dinge zu tun, die Sie nicht tun sollten.
5. Wie trainiert man seine Fähigkeit, Nein zu sagen? **Antwort:** Übung macht den Meister! Üben Sie vorher, was Sie sagen wollen. Nutzen Sie dann Ihre Fähigkeit, Nein zu sagen, um sich selbst zu schützen. Nutze deine Fähigkeit, Nein zu sagen, wenn dich jemand zu etwas auffordert, womit du dich unwohl fühlst. Nutze diese Fähigkeit auch, um „Nein“ zu dir selbst zu sagen, wenn du in Versuchung gerätst, eine Regel zu brechen.



## Aktivitäten im Klassenzimmer

### Rallye der Ablehnungsfähigkeiten

Teilt die Klasse in Gruppen von 3-5 Schülern auf. Jede Gruppe soll gegen die anderen antreten und sich so viele lustige und kreative Möglichkeiten wie möglich ausdenken, „Nein“ zu sagen. Gebt ihnen 5-10 Minuten Zeit, um ihre Listen zu erstellen. Bittet jeweils eine Person aus jeder Gruppe, die Antworten ihrer Gruppe laut vorzulesen. Schreibt die Antworten jeder Gruppe an die Tafel. Zählt die Antworten zusammen. Lobt alle Gruppen für die meisten, kreativsten und lustigsten Ablehnungsstrategien.

### Ehrliche Momente

Bitten Sie die Schüler, drei Dinge zu nennen, zu denen es ihnen schwerfällt, in Gesellschaft anderer „Nein“ zu sagen. Fordern Sie sie auf, ehrlich zu sein und zuzugeben, ob es ihnen auch schwerfällt, zu sich selbst „Nein“ zu sagen, wenn sie etwas tun möchten, von dem sie wissen, dass sie es nicht tun sollten. Loben Sie Ehrlichkeit!

### Lied über Ablehnungstechniken

Den Schülern das Lied über Ablehnungstechniken beibringen:

Nein danke, nein, danke, ich bin gut.

Lässt dein Gehirn so wachsen, wie es sollte

Benutze deine Bremsen. Überlege dir gut, was du sagen willst.

Dann trainiere dein Gehirn, wegzuschauen!

### „Sag Nein“-Szenarien

Fragen Sie die Schüler für jedes der folgenden Szenarien, welche Art der Ablehnung sie anwenden würden und warum.

1. Dein Freund/Deine Freundin hat ein Spielzeug mit in die Schule gebracht. Die Lehrerin hat es bis zum Schulschluss auf ihren Tisch gelegt, weil Spielzeug im Unterricht nicht erlaubt ist. Als die Lehrerin nicht hinsah, bat dich dein Freund/deine Freundin, das Spielzeug vom Tisch zu holen und es ihr zurückzugeben.
2. Du spielst gerade ein lustiges Spiel mit deinen Freunden. In der Pause kommt ein Schüler zu dir und sagt, dass du mit dem Spiel aufhören und stattdessen ein anderes Spiel mit deinen Freunden spielen sollst. Du spielst aber gerne mit deinen Freunden und möchtest gerne weiterspielen.
3. Im Badezimmer sieht man einige Studenten verstopfen die Toilette mit Papier. Sie fordern dich auf, mitzumachen.
4. Während des Rechtschreibtests bittet dich dein Freund, ihm dein Blatt zu zeigen, damit er deine Antworten abschreiben kann.
5. Bitten Sie die Schüler, sich eine Situation auszudenken, in der sie sich so fühlten. Sie wurden unter Druck gesetzt, etwas zu tun, was sie nicht tun wollten.

