

Gesunde Beziehungen

Leitfaden für Aktivitäten der Klassen 6-12



Know Your Neuro

Video-Quizfragen

1. Was könnte ein Grund dafür sein, dass Gewalt in Beziehungen mit zunehmendem Alter abnimmt? **Antwort:** Der Frontallappen, der für Empathie und Impulskontrolle zuständig ist.
Die Fähigkeit, zwischenmenschliche Beziehungen zu führen, ist erst ab dem 25. Lebensjahr vollständig entwickelt. Daher kann es vorkommen, dass junge Menschen in ihren Beziehungen wenig Empathie und Impulskontrolle zeigen.
2. Was ist Dating? **Antwort:** Einfach jemanden kennenlernen und sich von ihm kennenlernen lassen, um herauszufinden, ob man mehr Zeit mit ihm verbringen möchte oder nicht.
Beim Dating geht es nicht darum, den Partner fürs Leben zu finden, einen One-Night-Stand zu suchen oder irgendjemandem etwas beweisen zu müssen.
3. Welcher Prozentsatz der 15- bis 16-Jährigen geht laut Video einer Beziehung nach? **Antwort:** Ungefähr 50 %.
4. Was sagt die Forschung über junge Menschen, die früh Beziehungen eingehen? **Antwort:** Wer früh mit einer Beziehung beginnt, also im Alter zwischen ...
11- bis 13-Jährige haben mehr schulische und Verhaltensprobleme als Gleichaltrige, die mit dem Dating bis ins höhere Alter warten.
5. Woran erkennt man, dass jemand bereit für eine Beziehung ist? **Antwort:** Die Person ist verfügbar, akzeptiert sich selbst und andere, achtet gut auf sich selbst und ist uneigennützig.
tolerant, kann in Konflikten die Standpunkte anderer verstehen, ist bereit, ehrlich zu sein, sich selbst treu zu bleiben und bereit, verletzlich zu sein und Gefühle zu teilen.
6. Was sind Dopamin und Oxytocin? **Antwort:** Dopamin ist der Neurotransmitter, der positive Dinge in unserer Umgebung signalisiert. Sein Spiegel steigt und fällt in einer neuen Beziehung schnell ab. Oxytocin ist ein Neurotransmitter, der uns signalisiert, dass wir uns in der Gegenwart einer Person sicher und wohl fühlen. Sein Aufbau braucht Zeit.

Diskussion

- Gehst du mit Freunden aus? Warum (nicht)?
- Wie würdest du „Nein“ sagen, wenn du wollte mit niemandem ausgehen?
- Wie könnten Sie Ihre/n unterstützen?
Freunde, um gesunde Beziehungen zu pflegen?
- Wie alt sollte man Ihrer Meinung nach sein, bevor man sich auf Beziehungen einlässt, romantische Gefühle entwickelt und sich festlegt?
- Welche Ansichten vertreten Ihre Familie und Ihre Religion zum Thema Dating?
Stimmen Sie zu? Warum oder warum nicht?
- Glaubst du, dass Pornografie und das Versenden von Nacktbildern Menschen objektivieren?
- Kennen Sie jemanden, der Opfer von Gewalt in einer Beziehung geworden ist? Wie hat sich das auf diese Person ausgewirkt?
- Welches ist Ihr Ausweich- oder Codewort, um sich vor unangenehmen Situationen zu schützen?

Abschnitt zum kritischen Denken

Verhaltenskodex für Dating

Woran erkennt man, dass man bereit für eine Beziehung ist? Wann fühlt man sich wohl mit romantischer Intimität? Wie kann man sich schützen, wenn man anfängt, sich zu verabreden?

Erstelle deinen eigenen Verhaltenskodex fürs Dating oder verwende diesen hier:

1. Hol dir die Erlaubnis deiner Eltern.
2. Die Eltern der Person kennenlernen
3. Seien Sie ehrlich und kommunizieren Sie
4. Stellen Sie Fragen, um sie kennenzulernen.
5. Erzähle etwas über dich, damit sie dich kennenlernen können.
6. Sei rücksichtsvoll und denke nach, bevor du handeln oder reagieren
7. Sei vorsichtig. Tu niemals etwas, was du nicht tun willst.
8. Gib niemals dem Gruppenzwang nach.
9. Halten Sie einen Ausweichplan bereit und vereinbaren Sie ein Codewort, um zu kommunizieren, wann Sie ein Date beenden möchten.
10. Respektiere den anderen und dich selbst.

Szenarien

- 1) Was würdest du tun, wenn dich eine ältere Person aus deiner Schul- oder Studienzeit um ein Date bitten würde? Was würdest du einem Freund raten, wenn ihm das passieren würde?
- 2) Was würdest du sagen, wenn dich ein Freund oder eine Freundin in der Schule bitten würde, ihm/ihr ein Oben-ohne- oder Nacktfoto von dir zu schicken? Was, wenn er/sie dir sagen würde, dass dein Gesicht nicht auf dem Foto zu sehen sein soll und niemand herausfinden oder wissen würde, dass du es bist? Was würdest du dann sagen?
- 3) Was würdest du tun, wenn dir jemand ein anzügliches oder pornografisches Bild schickt? Würdest du es deinen Eltern oder einem Lehrer erzählen?
Warum oder warum nicht?
- 4) Was würdest du tun, wenn dein Dating-Partner anfangen würde, dich zu kontrollieren und einzuschränken, mit wem du sprechen darfst und mit wem nicht?
- 5) Wie würdest du reagieren, wenn jemand einen romantischen Annäherungsversuch unternimmt, der dir unangenehm wäre?