

## Ich sage nein!

### Zielgruppe

- 2. Zyklus (MS)

### Kompetenzen

- Unsicherheit und Anspannung in unbestimmten Situationen aushalten
- Entscheidungsvarianten entwickeln und bewerten
- Entscheidungen begründen und reflektieren

### Arbeits- und Sozialformen:

- Plenum
- Entspannungsübung
- Einzelarbeit
- Gruppenarbeit
- Rollenspiel

### Zeitfenster

- ca. 2 Lektion

### Vorbereitung/Material

- Bildgeschichte als Folie/PDF und als Kopie für jedes Kind
- Spielanleitungen Spiele zum «Nein-Sagen»

### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
10'	Die «Bildgeschichte, fast wie im richtigen Leben...» wird den SuS gezeigt. Am besten präsentiert man zuerst nur die ersten beiden Bildstreifen und lässt die SuS dazu ihre Meinung äussern. Danach wird das dritte Bild gezeigt. Nach ersten Kommentaren erhalten alle SuS eine Kopie der Bildgeschichte zur selbständigen Bearbeitung.	«Eine Bildgeschichte fast wie im richtigen Leben» (Folie/Kopien)
5'	Um die SuS «in Ruhe» die Entscheidung des Jungen begründen und die möglichen Reaktionen der Freunde beschreiben zu lassen, wird zuvor eine kurze Entspannungsübung durchgeführt. Mit ruhiger Stimme wird dabei folgender Text von der Lehrperson gesprochen:  <i>«Setze dich bequem hin und schliesse deine Augen. Wandere ganz langsam in Gedanken von Kopf bis zum Fuss durch deinen Körper. Schaue überall nach, ob du ganz entspannt bist. Was fühlst du im Gesicht? Wenn du dort eine Anspannung spürst, bewege die Muskeln noch ein wenig und lasse sie dann ganz locker. Atme ruhig und gleichmässig. Du wirst ganz ruhig und entspannt. Dein Kopf ist klar und frei. Es gibt nichts, was dich stört. Du bist jetzt ruhig, gelöst und entspannt. Zähle nun bis fünf und öffne deine Augen.»</i>	

10'	Im Anschluss an die Übung bearbeiten alle SuS «mit klarem Kopf» für sich allein die Bildgeschichte.	
20'	Die SuS finden sich dann in Fünfer-Gruppen zusammen, stellen sich in ihrer Gruppe die einzelnen «Begründungen des Jungen» und die «Sprüche der Freunde» vor. Gemeinsam entwickeln sie eine Fortsetzung der Bildgeschichte (z.B. die Freunde beschimpfen den «Nein-Sager» und kündigen die Freundschaft, der Junge bleibt standhaft beim «Nein» und die Freunde haben ein Einsehen...).	
30'	Im nächsten Schritt werden sie aufgefordert, ihre gesamte Geschichte in ein szenisches Spiel umzusetzen. Dabei werden die Spiellösungen daraufhin untersucht, ob und mit welchen Begründungen der «Hauptdarsteller» bei seiner Ablehnung geblieben ist und wie er mit dem Gruppendruck umgegangen ist. Dazu werden die «Hauptdarsteller» von «Reportern» interviewt. Dem Sinne nach wird meist Folgendes von den SuS herausgearbeitet: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es kann schwierig sein, unter Gruppendruck die eigenen Interessen durchzusetzen, vor allem wenn man die Freunde nicht verlieren will</li> <li>- «Richtige Freunde» können ein «Nein» akzeptieren</li> <li>- Kann man Kompromisse finden?</li> <li>- «Nein-Sagen» kann einem manchmal auch ein gutes Gefühl verschaffen, weil es «irgendwie mutig ist»</li> <li>- ...</li> </ul>	
15'	Dass man «Nein-Sagen» üben und lernen kann, wird den SuS zum Abschluss der Unterrichtssequenz durch Spiele zum Nein-Sagen vermittelt.	Anleitungen Spiele zum «Nein-Sagen»

Quelle:

Suchtprävention in der Grundschule. Materialien für 1. - 4. Klassen. Nichtraucher. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2008. S. 48f.

Ausleihbar bei Berner Gesundheit: <http://www.bernergesundheit.ch/werwirsind/standorte/>

Download 08.03.2016: <http://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/?idx=2023&sub=1>

Adressen, Links für weitere Unterstützung

- Information und Prävention
  - o Berner Gesundheit  
<http://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/>
- Beratung
  - o Berner Gesundheit  
<http://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/suchtberatung/>

Mailadresse für Feedbacks:

[praevention@beges.ch](mailto:praevention@beges.ch)



Eine Bildgeschichte, fast wie im richtigen Leben.



Suchtprävention in der Grundschule. Materialien für 1. - 4. Klassen. Nichtraucher. Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung, 2008.

# Spiele zum "Nein-Sagen"

1. Die Kinder stellen sich dazu im Kreis auf. Die Lehrkraft bittet sie, für einen Augenblick die Augen zu schließen und an eine Situation zu denken, in der sie „Nein“ gesagt haben. Jedes Kind tritt danach einmal vor den Kreis und sagt sein „Nein“, möglichst durch Mimik und Gestik verstärkt. Für die zweite Runde sucht sich jedes Kind ein anderes „Nein“ aus, das ihm besonders gut gefällt und reproduziert es.
2. Es finden sich Kinder zu einem „Nein-Gespräch“ zusammen:  
Variante 1: Sprecht miteinander und gebraucht dabei nur das Wort „Nein“. Beendet das Gespräch, wenn ihr merkt: „Jetzt ist Schluss!“  
Variante 2: Eine/einer beginnt ein „normales“ Gespräch und die/der andere antwortet immer mit „Nein“. Nach einer angemessenen Zeit werden die Rollen getauscht.

Im Gesprächskreis äußern sich die Kinder darüber, wie sie sich beim „Nein-Sagen“ gefühlt haben und in welchen Situationen für sie ein „Nein“ nicht angemessen ist. Zum Beispiel, wenn ich ...  
damit jemandem wehtue,  
damit jemanden absichtlich ärgern will,  
damit jemanden verletze,  
damit meine Umwelt schädige,  
damit meine Gesundheit schädige,  
damit Tiere verletze,  
damit Sachen zerstöre,  
...

Suchtprävention in der Grundschule. Materialien für 1. - 4. Klassen. Nichtraucher. Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung, 2008.