

# Soziales Lernen - Module Heike Hildebrand (UBUS)

	Thema
1.	<b>Basismodul 1: Gefühle</b> -Was fühle ich und warum? -Was macht mich glücklich oder traurig? -Wovon habe ich Angst und was kann ich gegen meine Angst tun? -Was macht mich wütend und wie gehe ich mit meiner Wut um? -Wie erkenne ich was die Anderen fühlen?
2.	<b>Basismodul 2: Gewaltfreie Kommunikation:</b> -Wir lernen die „Giraffensprache“ und wie man mit ihr Streit vermeiden und Konflikte lösen kann.
3.	<b>Basismodul 3 (E2): Kinderrechte</b> -Wir lernen die 10 wichtigsten Kinderrechte kennen: <b>Recht auf Gleichheit, Recht auf Gesundheit, Recht auf elterliche Fürsorge, Recht auf Bildung, Recht auf Freizeit, Spiel und Erholung, Recht auf Information und Meinungsfreiheit, Recht auf Schutz vor Gewalt, Recht auf Privatsphäre, Recht auf Fürsorge bei Behinderung</b>
4.	<b>Streit und Konflikte</b> gibt es überall: -Wie erkenne ich Streit und wie gehe ich ihm aus dem Weg? Wie entsteht Streit? -Wie kann ich Streit vermeiden, auch wenn ich wütend bin? -Wir testen Strategien für den Schulalltag.
5.	<b>Selbstregulation und Impulskontrolle:</b> -Wenn ich wütend bin, wenn ich geduldig sein muss, wenn ich ruhig sein soll.... -Oft ist es gar nicht so einfach sich zurück zu halten und dem ersten Impuls, etwas tun zu wollen, nicht gleich zu folgen. -Wir probieren ein paar Strategien aus, die es uns vielleicht ein bisschen leichter machen.
6.	Erarbeiten von <b>Klassenregeln..</b> -Wofür brauchen wir Regeln? -Welche Regeln sind euch wichtig? -Wir gestalten euer Klassenregelplakat. -Was soll passieren, wenn sich jemand nicht daran hält?
7.	<b>Freundschaften</b> -Wie sollte ein/e Freundin/Freund sein und wie nicht? -Wie finde ich Freunde/Freundinnen? -Wofür braucht man Freundinnen und Freunde und was ist mir in einer Freundschaft wichtig?
8.	<b>Jeder ist anders und ich bin gut so wie ich bin.</b> -Wir lernen unsere Stärken kennen und uns nicht über unsere Schwächen zu definieren.
9.	<b>Hilfsbereitschaft: Ich darf um Hilfe bitten!</b> -Wie fühlt es sich an, wenn ich Hilfe brauche? -Wie fühlt es sich an Hilfe zu bekommen und wie, wenn ich sie nicht bekomme? -Wie fühlt es sich an jemandem helfen zu können?
10.	Mit <b>Höflichkeit</b> lebt es sich glücklicher. -Wir erobern die Welt der Zauberwörter.
11.	<b>Rücksicht nehmen:</b> Warum? In welchen Situationen kann ich Rücksicht nehmen und wann brauche ich die Rücksicht anderer?
12.	Wer einmal lügt,... -die Bedeutung von <b>Ehrlichkeit</b>
13.	<b>Teamwork, Gruppenarbeit, Klassengemeinschaft</b> -zusammen geht es besser, ein gutes <b>WIR</b> -Gefühl macht uns stark
14.	<b>Meins und Deins</b> -Wie gehe ich mit meinen und den Sachen anderer um?
15.	<b>Wiedergutmachung</b> – wer sich entschuldigen kann, ist mutig und stark -Mist, da ist mir was passiert...! -Egal ob Absicht oder aus Versehen, ich kann es wieder gut machen. -Gemeinsam überlegen wir was man dafür tun kann.
16.	Was ist richtig? Was ist falsch? -Wir lernen unser <b>Bauchgefühl</b> als häufig guten Ratgeber in Entscheidungssituationen kennen. -Dies stärkt uns darin eigene Entscheidungen zu treffen und Versuchungen/Anstiftungen zu widerstehen.
17.	<b>Dankbarkeit und Glück</b> -Wofür in unserem Leben können wir dankbar sein oder ist alles selbstverständlich? -Was brauchen wir zum Glücklichsein? Oft sind es die kleinen alltäglichen Dinge, denen wir uns gar nicht bewusst sind.