



HAPPY ZONE

EIN WORKSHOP ZU SOZIALEM
WOHLBEFINDEN

WORKSHOP MANUAL

VERSION 23. OKTOBER, 2018

INHALT

Allgemeine Informationen	4
Materialien und Ausstattung	5
1. Einleitung (8 min)	7
1.1 Begrüßungsspiel (4 Min)	7
1.2 Forschungsworkshop (4 Min)	8
2. Stimmungs-board und Happy Zone (15 min)	9
2.1 Happy Zone etablieren (10 Min)	9
2.2 Emotionen wahrnehmen und Gruppeneinteilung (5 Min)	11
3. Unterstützung von Gleichaltrigen (12 min)	13
3.1 Vertrauensübung – Unterstützung erfahren (5 Min)	13
3.2 Unterstützung von Gleichaltrigen (7 Min)	14
4. Gute Freundschaften (16 min)	15
4.1 Gute Freundschaften aufbauen und halten (10 Min)	15
4.2 Anonymer Brief (6 Min)	16
5. Wechsel von der Volks- in die Sekundarschule (7 min)	18
6. Freundschaften über online Plattformen (10 min)	20
7. Fragebogen zur Digitalen Mediennutzung (10 min)	21
8. Abschluss (5 min)	22
Anhang – Spiele-Liste	23
a) BegrüßungsSpiel	23
B) Zip-Zap-CLAP	23
C) Abklopfen	23
D) Mücken klatschen	23
E) Snap Chat	24
F) Das Schüttelspiel zur Auflockerung	24
G) BERUHIGUNGSSPIELE FÜR ZWISCHENDURCH IN KLEINGRUPPEN	24
H) BODY PERCUSSION	25

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

ORT

Ein großer Innenraum, z.B. Turnsaal, Schulsaal, Theater/Tanzstudio. Keine Tische oder Stühle. Falls vorhanden, sollten diese entfernt oder zumindest zur Seite geschoben werden.

TEILNEHMER/INNEN

Eine Klasse – bis zu 30 Kinder.

DAUER

Eine Doppelstunde – ca. 100 Minuten.

ROLLE DER LEHRPERSON / SCHULINTERNEN AUF SICHTSPERSON

Informiert den/die DOT-Vertreter/in in einem Lehrergespräch über Sensibilitäten, Behinderungen oder Lern- / Sprachschwierigkeiten und über zu erwartende problematische Verhaltensweisen.

Beobachtet; angestrebt wird minimale Anwesenheit (wenn möglich, sind Lehrpersonen oder andere schulinternen Aufsichtspersonen nicht anwesend); wenn Anwesenheit notwendig minimale Beteiligung (sitzt am Rand des Raumes und arbeitet, z.B. Korrekturlesen)); ermutigt ggf. Schüler/innen zum Mitmachen; greift ggf. bei problematischem Verhalten der Schüler/innen ein, wenn von den Workshopleitern/innen gewünscht.

ANWESENDE SCHULFREMDE PERSONEN

Workshop-Mitarbeiter/innen (= WS-Mitarbeiter/innen):

Workshop-Leiter/innen (WL), Forscher/innen, D.O.T.-Vertreter/innen

FARBINDEX

Schwarz = allgemeine Informationen, Anleitungen

Grün = Instruktionvorschläge. Die Inhalte müssen an die Teilnehmer/innen übermittelt werden.



Zeit stoppen



Foto machen

MATERIALIEN UND AUSSTATTUNG

MATERIALIEN (VON DEN BESUCHER/INNEN MITGEBRACHT)

10 Karten mit Gesichtern

2 markierte Plakate: Happy Zone, Hilft/Stoppt

2 leere Flipchart-Papierbögen (für 3.3 Unterstützung von Gleichaltrigen und 5.1 Avatar-Geschichte)

1 Plakat zum Thema digitale Medien (A3)

Post-its in verschiedenen Farben (1 x quadratisch gelb; 5x rechteckig rosa, grün, gelb, orange, blau)

Namensschilder

30 Klemmbretter mit 30 Kugelschreibern

Box mit bunten Filzstiften

30 Kugelschreiber in einer Box

Geheime Briefe auf Kartonpapier

Briefkasten

Fragebogen (30 Stück)

Stimulus-Bild mit Emojis (für 2.1 Happy Zone etablieren)

Stoppuhr (mit Handy App)

Kontaktkarten

Motivationssticker

Tesa Tack und Tixo

5 schwarze Marker für WS-Mitarbeiter/innen, um auf Plakate und Post-its zu schreiben

Gong und Schlägel

5 non-permanent Marker (wasserlöslich) für A3 Plakate zu Online-Plattformen

MATERIALIEN (VON DER SCHULE AUSGEBORGT)

Selbststehende Flipcharts falls verfügbar (nicht essenziell)

ANDERE AUSSTATTUNG (VON DEN BESUCHER/INNENN MITGEBRACHT)

Kamera, um Bilder von Wanddiagrammen / erstellten Zettelwänden aufzunehmen (aber keine Bilder von Teilnehmer/innen selbst)

Die WS-Mitarbeiter/innen werden Formulare haben, um die während des Workshops generierten Daten / Antworten zu notieren.

1. EINLEITUNG (8 MIN)

ORGANISATION UND MATERIALIEN

Tische und Sesseln zur Seite räumen. Plakate aufhängen, Materialien bereitlegen.

Sollte der Workshop in der Klasse stattfinden: Fordere die Teilnehmer/innen auf alle Schul- und Arbeitsmaterialien, Jacken und Taschen aus dem Weg zu räumen.

1.1 BEGRÜSSUNGSSPIEL (4 MIN)

ZIEL

Die Teilnehmer/innen begrüßen.

ORGANISATION UND MATERIALIEN

Alle Teilnehmer/innen und WS-Mitarbeiterinnen spielen mit. Wir bewegen uns durch den Raum.

Keine Materialien.

INSTRUKTION

- Die Teilnehmer/innen werden begrüßt
- Sie sollen ihr Namensschild suchen und auf das T-Shirt kleben (Auch die WS-Mitarbeiter/innen haben ein Namensschild am T-Shirt kleben)
- Die Teilnehmer/innen sollten nichts in den Händen halten, Pullis können ausgezogen werden
- Zum Einstieg wird ein Begrüßungsspiel gespielt

Begrüßungsspiel siehe Anhang.

- Erklären, dass der Signalton (Gong oder Klangstab) LEISE SEIN + ZUHÖREN bedeutet.
- Der Gong wird je nach Bedarf verwendet.

1.2 FORSCHUNGSWORKSHOP (4 MIN)

ZIEL

Die Ziele des Workshops werden erklärt. Den Teilnehmer/innen wird bewusstgemacht, dass es sich um Forschung handelt.

ORGANISATION UND MATERIALIEN

Alle Teilnehmer/innen und WS-Mitarbeiter/innen setzen sich in der Mitte des Raumes in einen Kreis zusammen. Es wird darauf geachtet, dass sich alle gut sehen können. Die Ziele des Workshops werden besprochen.

Keine Materialien.

INSTRUKTIONEN

Wer sind wir?

- Eine Forschungsgruppe. Wir sammeln Informationen, wie wir Kinder in eurem Alter unterstützen können, damit es ihnen gut geht.

Was forschen wir?

- Wir wollen wissen, was ihr zum Thema Freundschaft und Internet denkt!
- Alles was ihr uns sagt, werden wir uns aufschreiben.
- Wir wollen nämlich Spiele für Kinder in eurem Alter entwickeln, damit es ihnen gut geht und sie gut Freunde finden können.
- Wir brauchen eure Hilfe, damit wir etwas Tolles entwickeln können.

Was erwartet euch heute?

- Verschiedene Aufgaben zum Thema Freundschaft und Internet
- Und wir versuchen das so lustig wie möglich zu machen 😊
- Ihr seid die Experten! Wir interessieren uns für eure Meinung!

Allgemeine Regel:

- Der Forschungs-Workshop ist freiwillig! Wer sich unwohl fühlt, muss nicht mitmachen!
- Wir sind nett zu einander und lassen uns gegenseitig ausreden!

2. STIMMUNGS-BOARD UND HAPPY ZONE (15 MIN)

ZIELE

Wir wollen herausfinden: Wie wollen sich die Teilnehmer/innen gerne die meiste Zeit fühlen? Welche Gefühle empfinden sie als angenehm / unangenehm?

Happy Zone = Sammlung von Emotionen, die die Kinder gerne fühlen. Ziel ist es, ein gemeinsames Verständnis für die Happy Zone herzustellen.

2.1 HAPPY ZONE ETABLIEREN (10 MIN)

ORGANISATION UND MATERIALIEN

Großes Plakat mit markierter Happy Zone (= Stimmungs-Board) + Emojis zur Stimulation

Quadratische Post-its in der Farbe Gelb. WS-Mitarbeiter/innen haben je einen schwarzen Marker, der während des gesamten Workshops im Hosensack mitgetragen wird.

INSTRUKTIONEN

Alle Teilnehmer/innen versammeln sich vor dem Plakat und ein/e WS-Mitarbeiter/in fragt:

1. Erklärung Happy Zone:

- Wer weiß was HAPPY bedeutet? WL1 schreibt das genannte Wort auf ein Post-it!
- Wer weiß was ZONE bedeutet?
- Happy Zone = Ort für gute Gefühle, so will man sich gerne fühlen.

2. Übung mit Post-its zu Gefühlen demonstrieren:

- Ich fühl mich gerne [Post-it mit Übersetzung von HAPPY]? Und deshalb gehört das für mich in die Happy Zone. Übung mit diesem Post-it vorzeigen!
- WL1 fragt WL2: „Wie fühlst du dich gerne?“
- Antwort WL2: „Für mich ist ZUFRIEDEN ein gutes Gefühl.“
- WL1 sagt: „Ist das für euch aus was Gutes? Zufrieden? ... Dann gehört zufrieden auch in die Happy Zone“
- Wie fühlt ihr euch gerne?
- 3 gute Gefühle sammeln!

- Es gibt auch Gefühle außerhalb unserer Happy Zone, die wir nicht gerne fühlen. Ich bin z.B. nicht gerne UNGLÜCKLICH.
- WL1 schreibt „unglücklich“ auf das Post-it und demonstriert die Übung.
- Wie fühlt ihr euch nicht gerne? (schlechtes / unangenehmes Gefühl)
- 3 schlechte Gefühle sammeln!
- Wenn von den Teilnehmern/innen noch kein Gefühl genannt wurde, das an den RAND der Happy Zone gehört, dann wird diese Übung demonstriert:
- Es gibt auch Gefühle, die manchmal gut und manchmal schlecht sein können. Z.B. AUFGEREGT
- WL 2 klebt das Post-it AUFGEREGT an den Rand und fragt die Kinder warum das manchmal gut und manchmal schlecht sein kann.
- Welche Gefühle gehören noch auf unser Plakat?
- Übung ENDET mit einer EMOTION (nicht Situation), wenn ca. 8 Emotionen am Plakat kleben.

3. Selbstständig Ideen auf Post-its schreiben:

- Jedem/r Teilnehmer/in werden 2 Post-its ausgeteilt.
- Ich sehe ihr habt noch ganz viele Ideen. Ihr könnt eure Idee jetzt selbst aufschreiben. Bitte überlegt euch 1 gutes und 1 schlechtes Gefühl und klebt es auf das Plakat.
- Überlegt euch etwas, das auf unserem Plakat noch FEHLT!

4. Nachfragen und zusammenfassen:

- IMMER Nachfragen bei RAND-Post-its!
- WARUM fühlt man sich manchmal gerne bzw. nicht gerne [RAND-Post-it]?
- Nachfragen, bei Post-its, die ihr nicht lesen könnt oder möglicherweise falsch kleben (z.B. schlagen IN der Happy Zone)
- HAPPY ZONE zusammenfassen, indem wichtige Post-its IN der Happy Zone nochmals vorgelesen werden.
- Merkt euch was die Happy Zone ist, die werden wir heute noch öfters brauchen.

WICHTIGE Info für die WS-Mitarbeiter/innen:

Es gibt keine richtigen und falschen Antworten! Das ist keine belehrende Übung! Antworten der Teilnehmer/innen nicht in Frage stellen, indem man sagt „Naja findest du? Ist das wirklich ein Gefühl?“ oder „Das ist aber kein Gefühl!“

Wir wollen wissen, was die Teilnehmer/innen denken! Sollte eine wichtige Emotion fehlen, dann versuche nicht die Teilnehmer/innen mit eigenen Beispielen und Denkanstößen dorthin zu bringen. Es ist die Happy Zone der Teilnehmer/innen!

Rückmeldungen an die Teilnehmer/innen positiv formulieren! „Ja super“, „toll“, „ja, daran habe ich auch gedacht“, „gute Idee“.

PRAXISBEISPIEL

Wenn eine Person als gutes Gefühl sagt: „nicht einsam“, dann bitte EINSAM auf das Post-it schreiben (anstatt „nicht einsam“) und außerhalb der Happy Zone kleben.

Eine Person sagt „weinen“. WL fragt, ob weinen immer was Schlechtes ist. Daraufhin sagt eine anderes Kind „Freudentränen“. Hier wird WEINEN nicht an den Rand geklebt, sondern FREUDENTRÄNEN extra auf ein Post-it geschrieben und in die Mitte geklebt.



FORSCHER/INNEN...

...machen Fotos vom Stimmungs-Board.

Notieren interessante Antworten.

2.2 EMOTIONEN WAHRNEHMEN UND GRUPPENEINTEILUNG (5 MIN)

ORGANISATION UND MATERIALIEN

Alle Teilnehmer/innen bewegen sich im Raum. Es wird ein kurzes Bewegungsspiel zu Emotionen gespielt und im Anschluss werden Gruppen gebildet.

Keine Materialien.

INSTRUKTIONEN

- Wir gehen alle im Raum herum.
- Wir wollen den gesamten Platz, den wir haben ausnutzen.
- Geht in irgendeine Richtung – wir wollen nicht einfach im Kreis gehen.

WL1 und WL2 bewegen sich während des gesamten Spiels in der Gruppe mit und machen Bewegungen mit. Zwischen den verschiedenen Emotionen genügend Zeit lassen, damit jede/r Teilnehmer/in die Möglichkeit hat die Emotion darzustellen und zu fühlen.

OPTIONAL / Wie bewegst du dich wenn du GLÜCKLICH bist?

- Lächelst du?
- Wie fühlt sich dein Körper an?
- Gehst du beschwingt?
- Gehst du aufrecht?

OPTIONAL / Wie bewegst du dich, wenn du WÜTEND bist?

- Ist dein Körper angespannt?
- Ziehst du deine Augenbrauen zusammen oder runzelst du die Stirn?
- Würdest du gerne auf den Boden stampfen? (Tu es auch, wenn du magst)

OPTIONAL / Wie bewegst du dich, wenn du TRAUIG bist?

- Hängen deine Schultern?

- Sind deine Mundwinkel nach unten gezogen?
- Bewegst du dich schnell oder eher langsam?

Jetzt erhalten die Teilnehmer/innen die Aufforderung Gruppen zu bilden.

- Wir haben ganz gemütlich im Raum
- Wenn ich 3 sage, stellt ihr euch zu Dritt zusammen ... DREI!
- Wir gehen wieder ganz gemütlich im Raum
- Wenn ich 5/6 sage, sucht ihr euch eine Gruppe mit genau 5/6 Personen... FÜNF/SECHS!

Das Spiel endet mit Gruppen aus 5 oder 6 Personen (Die WS-Mitarbeiter/innen entscheiden vorher je nach Klassengröße, ob eine Gruppe aus 5 oder 6 Personen sinnvoll ist!).

3. UNTERSTÜTZUNG VON GLEICHALTRIGEN (12 MIN)

3.1 VERTRAUENSÜBUNG – UNTERSTÜTZUNG ERFAHREN (5 MIN)

ZIELE

Die Teilnehmer/innen sollen einander vertrauen und erfahren was es bedeutet, von jemand anderen unterstützt zu werden.

ORGANISATION UND MATERIALIEN

Die entstandenen 5er oder 6er Gruppen stellen sich zu kleinen Kreisen zusammen. Die Kleingruppen werden je von einem/r WS-Mitarbeiter/in angeleitet.

INSTRUKTIONEN

- In Kleingruppen zusammengehen
- Einer geht in die Mitte und schließt seine Augen.
- Die anderen rundherum fassen sich an den Händen und bilden eine Schutzblase.
- Der drinnen bewegt sich blind und voll Vertrauen durch den Raum, bevor er sich einem Hindernis oder einer anderen Gruppe nähert, läuft er gegen die Seifenblasenwand, also gegen die Arme der Mitspieler.
- Wir wollen, dass der/die Teilnehmer/in aus der Mitte in seiner Happy Zone bleibt!

Ein oder zwei Personen (es dürfen alle drankommen, die wollen) sollen die Erfahrung machen, wie es ist von der Gruppe sicher durch den Raum geführt zu werden, d.h. von ihren Klassenkollegen unterstützt zu werden.

Anschließend fragt der/die Gruppenleiter/in die Teilnehmer/innen kurz wie sie sich bei der Vertrauensübung gefühlt haben:

- Wie hast du dich gefühlt?
- Waren es Gefühle innerhalb der Happy Zone oder eher außerhalb der Happy Zone?
- War es angenehm oder unangenehm?
- Warum?

- Überleitung zur nächsten Übung: Bei dieser Übung haben wir einander unterstützt, richtig? In der nächsten Übung wollen wir darüber nachdenken, wie unsere Mitschüler uns noch unterstützen können, wenn es uns einmal nicht so gut geht.

Die Antworten werden nur in der Kleingruppe besprochen und dienen zur Reflexion.

Nur die Forscher/innen machen anschließend Notizen zu den Antworten der Teilnehmer/innen.

Die WL starten gleich mit der nächsten Aufgabe und machen keine Notizen (erst am Ende des Workshops, wenn interessante Antworten kamen).

FORSCHER/INNEN...

Notieren interessante Antworten nachdem die Kleingruppenübung abgeschlossen ist.

3.2 UNTERSTÜTZUNG VON GLEICHALTRIGEN (7 MIN)

ZIELE

Wie können sich Gleichaltrige unterstützen? Welche Erfahrungen haben die Teilnehmer/innen gemacht? Welche Meinung / Ideen haben sie dazu?

ORGANISATION UND MATERIALIEN

Alle Teilnehmer/innen setzen sich für die nächste Aufgabe um ein leeres Plakat herum im Kreis auf den Boden.

Leeres Flipchart-Papier, rechteckige Post-its in der Farbe **GELB**, Filzstifte.

INSTRUKTIONEN

Wir wollen wissen: Was können Mitschüler oder andere Kinder tun, wenn es dir nicht gut geht?

Mögliche Nachfragen: Wie können Mitschüler dich *unterstützen*?

Bei allen allgemeinen Antworten wie z.B. helfen, nett sein, lieb sein nachfragen „Wie kann man helfen?“, „Wann ist jemand nett?“ / „Was macht jemand der nett ist?“

WL1 und WL2 ermutigen die Teilnehmer/innen so viele Ideen wie möglich zu nennen. WL1 und WL2 schreiben alle Ideen auf Post-its. Die Teilnehmer/innen kleben die Post-its auf das Plakat.

Nachdem ca. 8 Ideen gesammelt wurden, wird jedem/r Teilnehmer/in EIN Post-it und ein Stift ausgeteilt. Jeder/e, soll seine Idee selbst aufschreiben und auf das Plakat kleben.

Die Übung endet. Die neuen Ideen werden in der Gruppe nicht weiter diskutiert oder zusammengefasst.



FORSCHER/INNEN...

...machen Fotos vom Plakat

Notieren interessante Antworten.

OPTIONALES KONZENTRATIONSSPIEL! (5 Min)

Je nach Unruhe / Unaufmerksamkeit der Teilnehmer/innen ein kurzes Konzentrationsspiel einfügen, z.B. Mückenklatschen oder Abklopfen (siehe Anhang).

4. GUTE FREUNDSCHAFTEN (16 MIN)

ZIELE

Uns interessiert die Meinung / Ideen der Teilnehmer/innen! Wann entstehen Freundschaften? Was braucht es da dazu? Welche Faktoren helfen Freundschaften aufzubauen oder zu halten und welche Faktoren behindern das Entstehen bzw. stoppt das Aufrechterhalten einer Freundschaft?

4.1 GUTE FREUNDSCHAFTEN AUFBAUEN UND HALTEN (10 MIN)

ORGANISATION UND MATERIALIEN

Die Teilnehmer/innen gehen wieder in ihre Kleingruppen zusammen (wie in Vertrauensübung). Die Aufgabe wird in der Kleingruppe von einem/r WS-Mitarbeiter/in angeleitet.

Großes Plakat mit STOPPT auf der linken Seite und HILFT auf der rechten Seite hängt an einer Wand.

STOPPT HILFT

GRÜNE und ROSA Post-its für alle Gruppen.

Marker für WL1 und WL2 (eventuell Filzstifte für jede Kleingruppe)

Stopp-Uhr.

INSTRUKTIONEN

Die Aufgabe wird in der Kleingruppe von einem/r WS-Mitarbeiter/in angeleitet!

Der Kleingruppenleiter schreibt die Ideen der Teilnehmer/-innen auf Post-its.

- Wir haben vorhin darüber gesprochen wie Mitschüler dich unterstützen können, jetzt wollen wir uns überlegen, wie das bei besten Freunden ist.
- GRÜN: Wann wird jemand dein bester Freund?
- Nachfragen: Was macht dein bester Freund, dass nur ein Mitschüler nicht macht?
Was macht die Freundschaft zu deinen besten Freunden aus?
- Bei allgemeinen Antworten IMMER nachfragen:
Bsp1: nett sein => was heißt nett sein für dich? Was macht da eine Person, wenn sie nett ist?
Bsp2: mobbing => was heißt mobbing für dich? Was passiert da?

Die Übung endet mit einem GONG-Schlag nach ca. 2 Min.!



- ROSA: Was ist das Schlimmste was ein Freund machen kann, dass du nicht mehr mit ihm befreundet sein willst?
- Nachfragen: Wann möchtest nicht mehr mit jemandem befreundet sein? Was müsste der tun damit du nicht mehr befreundet sein willst?

Die Übung endet mit einem GONG-Schlag nach ca. 2 Min.!



Der/die Kleingruppenleiter/in diskutiert mit den Teilnehmern/innen welches die BESTEN Post-its sind:

- Was ist das Tollste, das ein Freund machen kann?
- Was ist das Schlimmste, das ein Freund machen kann?

Es wird ein/e Teilnehmer/in bestimmt, der/ die die ausgewählten Post-its an das Plakat klebt und diese der Klasse laut vorliest.

Ein/e Teilnehmer/in aus jeder Kleingruppe klebt das beste hilft Post-it ans Plakat und liest es der Klasse vor.

Ein/e Teilnehmer/in aus jeder Kleingruppe klebt das beste stoppt Post-it ans Plakat und liest es der Klasse vor.

FORSCHER/INNEN...

...machen Fotos vom Plakat mit den besten Hilft/Stoppt Post-its



Die übrigen Post-its werden von den Teilnehmern/innen selbst auf das Plakat geklebt.

FORSCHER/INNEN...

...machen erneut Fotos vom gesamten Plakat Hilft/Stoppt



4.2 ANONYMER BRIEF (6 MIN)

ZIELE

Gibt es Dinge, die die Teilnehmer/innen nicht vor der ganzen Klasse aussprechen wollen und uns lieber über eine geheime Nachricht mitteilen wollen. Wir interessieren uns für Erfahrungen und Tipps in Bezug auf Freunde finden, Freundschaften halten, persönliche gute oder schlechte Erlebnisse.

ORGANISATION

Alle Teilnehmer/innen erhalten einen Stift und einen Brief, auf dem der Beginn eines Satzes gedruckt steht.

Briefkasten. Box mit 30 Kugelschreibern.

INSTRUKTIONEN

WL1 haltet die Briefe-Box, sodass sie für alle sichtbar ist und erklärt:

- Wir haben heute schon viel über Freunde und Gefühle gesprochen.
- Es gibt vielleicht auch etwas zu diesem Thema, das ihr nicht vor der ganzen Klasse erzählen wollt, sondern uns als gemeine Botschaft schreiben wollt.
- Vielleicht gibt es auch etwas, das wir euch zum Thema Freundschaften gar nicht gefragt haben, ihr aber ganz wichtig findet.
- Sucht euch einen Platz im Raum, an dem ihr ungestört eure persönliche Botschaft an uns schreiben könnt.
- Wenn ihr fertig seid, faltet die Nachricht zusammen, damit sie niemand lesen kann und werft sie in unseren Briefkasten.

Die WS-Mitarbeiter/innen teilen an die Teilnehmer/innen Briefe und einen Kugelschreiber aus.

Die WS-Mitarbeiter/innen weisen die Teilnehmer/innen, wenn nötig, noch einmal darauf hin, dass es sich um eine geheime Nachricht handelt. Niemand anderer soll sehen was man selbst schreibt.

Die WS-Mitarbeiter/innen gehen im Raum herum und unterstützen Teilnehmer/innen, die nicht wissen was zu tun ist oder Hilfe brauchen.

- NUR FÜR TEILNEHMER/INNEN, DIE KEINE IDEEN HABEN:
- Es kann auch ein geheimer Tipp sein, den wir anderen Kindern geben können, die es schwer haben Freunde zu finden.



Briefkasten – soll in etwa so ausschauen (selbstgebastelt)

WICHTIG!

Wenn es eine Schulpause gibt (z.B. Es läutet zur großen Pause oder 5 Min. Pause), dann kann diese Pause gemacht werden! Sollte kein/e Lehrer/in im Raum sein, bitte diese informieren! Es ist die Aufgabe des/r Lehrers/in die Schüler/innen nach der Pause wieder zurück in die Klasse zu bringen.

5. WECHSEL VON DER VOLKS- IN DIE SEKUNDARSCHULE (7 MIN)

ZIELE

Welche Sorgen und Ängste haben die Teilnehmer/innen in der Zeit des Schulwechsels? Wie kann ihnen geholfen werden? Wer oder was könnte würde sie unterstützen? Gibt es eine Unterstützung, die sie sich wünschen würden?

ORGANISATION UND MATERIAL

Die Teilnehmer/innen sitzen vor einem leeren Plakat.

Material: ein leeres Flipchart-Papier, Avatar-Bilder (abwechselnd nur weibliche oder nur männliche Avatar-Bilder verwenden), Stift für eine/n WS-Mitarbeiter/in.

INSTRUKTIONEN

Die Teilnehmer/innen sitzen vor dem leeren Plakat.

Ziel der Aufgabe erklären:

- Wir wollen eine Geschichte erfinden.

Der Charakter für die Geschichte wird ausgewählt:

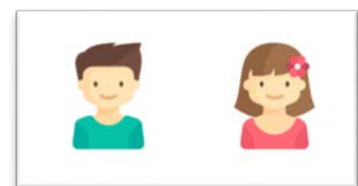
WL1 hält die Avatar-Bilder (Gesichter Richtung Boden gerichtet) in einen Fächer zu einem/r Teilnehmer/in und lässt ein Bild ziehen. Dieses Bild ist unser Charakter für die Geschichte.

- Okay, zuerst brauchen wir eine Figur für unsere Geschichte. Hier, zieh bitte eine Karte!

Das Avatar-Bild wird an alle Teilnehmer/innen gezeigt.

- Wie soll er/sie heißen?

Das Avatar-Bild wird mit Tesa Tack am oberen Rand des Plakates fixiert und der Name der Figur wird neben das Bild geschrieben.



- [Name des Avatars] wechselt Schule und kommt in eine neue Klasse.
- [Name des Avatars] ist sehr ängstlich.
- Wovor könnte [Name des Avatars] Angst haben?

Nur Teilnehmer/innen drannehmen, die aufzeigen!

WL2 schreibt stichwortartig die genannten Ideen auf das Plakat.

Nachdem 4 Ideen am Plakat stehen:

- Eure Aufgabe ist es jetzt, [Name des Avatars] einen Brief zu schreiben und ihm / ihr Tipps zu geben, was ihm / ihr helfen könnte seine Angst zu überwinden.
- Wer oder was könnte ihm helfen...?
- Geht wieder in eure Kleingruppe zusammen, um die Aufgabe gemeinsam zu lösen!

Kleingruppenleiter/-in schreibt einen Brief mit den Teilnehmern/-innen.

- Gehe auf alle Punkte ein, die in der Großgruppe genannt wurden (am Plakat stehen)
- Schreibt die Ideen der Teilnehmer/innen auf ein leeres Blatt Papier.
- Wenn die Teilnehmer/innen keine Ideen haben fragt:
„Was würde dir helfen, wenn du X wärst?“

WICHTIG: Die Antworten der Teilnehmer/innen möglichst wortwörtlich in Phrasen notieren!

Die Kleingruppen haben maximal 4 Minuten Zeit für diese Aufgabe.
Ein/e WS-Mitarbeiter/in stoppt die Zeit.



Die Kleingruppenleiter/innen legen die Notizen gesammelt auf die Seite.

FORSCHER/INNEN...

...machen Fotos vom Plakat, auf dem der Beginn der Geschichte geschrieben steht.

Notieren Antworten ihrer Kleingruppe am Notizbogen Schulwechsel



OPTIONALES SPIEL (5 Min)

Das Spiel soll für Spaß und Auflockerung sorgen!

z.B. SnapChat (siehe Anhang)

Dieses Spiel bildet einen schönen Übergang zum nächsten Thema.

6. FREUNDSCHAFTEN ÜBER ONLINE PLATTFORMEN (10 MIN)

ZIELE

Welche Vor- und Nachteile von Online-Kommunikation nennen die Teilnehmer/innen, vor allem in Bezug auf Freundschaften. Welche guten und schlechten Erfahrungen haben die Teilnehmer/innen in der Kommunikation über Online-Plattformen / Apps gemacht?

ORGANISATION UND MATERIALIEN

Die Teilnehmer/innen bleiben in Kleingruppen (wie in der Vorübung) zusammen. Jede Kleingruppe wird von einem/r WS-Mitarbeiter/in angeleitet und instruiert.

Ein Kleingruppen-Plakat in A3 Größe mit einer Liste an digitalen Plattformen und Apps. Quadratische Post-its. Marker für WS-Mitarbeiter/innen.

INSTRUKTIONEN

Kleingruppenleiter/innen leiten die Übung mit Hilfe des A3 Plakates und Post-its an.

- Ihr seht hier ein Plakat, auf dem viele verschiedene Online-Plattformen und Apps stehen.
- Und jetzt denkt einmal jeder für sich darüber nach, welche davon **verwendet** ihr am liebsten?

Die Gesamtzahl an Teilnehmer/innen der Kleingruppe und das Geschlecht auf das Plakat schreiben!

Die Kleingruppenleiter/innen haben vorbereitete Post-its mit den Stichwörtern:

- **Verwendung,**
- **Kommunikation,**
- **Freundschaften,**
- **Online-Freunde,**
- **Schlimme Ereignisse**

Diese Themen werden entsprechend der Fragen aus der Frageliste Online Plattformen diskutiert. Antworten der Teilnehmer/innen können entweder auf das Poster direkt geschrieben werden oder auf zusätzlichen Post-its notiert werden. Die vorbereiteten Stichwörter-Post-its dienen den WS-Mitarbeiter/innen als Gedankenstütze und helfen, Antworten thematisch zu gruppieren.

WICHTIGE Info für die WS-Mitarbeiter/innen:

Die Wörter „App“, „Plattformen“, „digital“, „Medien“ etc. sind eher zu vermeiden, da Teilnehmer/innen oft nicht wissen, was darunter zu verstehen ist. Stattdessen ist es gut immer wieder auf das Plakat hinzuweisen („diese Sachen“, „was davon“).

FORSCHER/INNEN...

...machen Fotos von den Gruppenplakaten zu Plattformen und den Post-its.



7. FRAGEBOGEN ZUR DIGITALEN MEDIENNUTZUNG (10 MIN)

ZIEL

Wie nutzen die Teilnehmer/innen digitale Medien?

ORGANISATION

Ein Clipboard mit Stift und Fragebogen (1-seitig gedruckt) wird an jede/n Teilnehmer/in ausgeteilt.

INSTRUKTIONEN

Nach der Kleingruppendiskussion über Online Plattformen geben die WS-Mitarbeiter/innen einen Fragebogen an jede/n Teilnehmer/in in der Kleingruppe aus.

- Wir wollen wissen wie IHR digitale Medien nutzt.
- Uns ist wichtig, dass ihr ehrlich antwortet!
- Uns ist nicht wichtig, wer von euch genau welche Antwort angekreuzt hat. Im Gegenteil, bitte schreibt euren Namen nicht auf den Zettel! Wir wollen, dass eure Antworten geheim bleiben.

WS-Mitarbeiter/innen unterstützen die Teilnehmer/innen ihrer Kleingruppe beim Ausfüllen des Fragebogens.

8. ABSCHLUSS (5 MIN)

ZIEL

Abschlussworte an die Teilnehmer/innen; für die Teilnahme Bedanken.

Kontaktkarten + Motivationssticker als Geschenke austeilen.

INSTRUKTIONEN

Alle Teilnehmer/innen machen gemeinsam mit allen WS-Mitarbeiter/innen einen Abschlusskreis.

Die WS-Mitarbeiter/innen bedanken sich bei den Teilnehmern/innen für die Mitarbeit. Sagt ihnen was euch gefallen hat und was ihr toll fandet (z.B. Mitarbeit, Interesse, Engagement, Offenheit...).

Wenn den Teilnehmer/innen der Workshop gefallen hat und sie gerne mehr dazu wissen wollen oder nochmal bei einem anderen Workshop mitmachen möchten, dann können sie uns kontaktieren.

- Wir entwickeln Computerspiele, die Kindern helfen, dass ihre Freundschaften gut funktionieren.
- Dazu machen wir wieder Workshops mit kleinen Gruppen in Schulen.
- Die Workshops werden so in die dieser Art sein, wie es heute war.
- Wenn ihr Lust habt auch mitzumachen, dann schreibt uns!

Jetzt werden Kontaktkarten ausgeteilt, auf denen unsere E-Mail-Adresse und Telefonnummer steht.

Die WS-Mitarbeiter/innen gehen noch einmal darauf ein, dass in diesem Workshop viel über Gefühle und Freundschaften gesprochen wurde.

- Wenn euch etwas beschäftigt und ihr es gerne jemanden erzählen wollt, könnt ihr euch bei uns melden.
- Und es stehen noch andere Ideen auf der Karte, an wen ihr euch wendet könnt.

Alle Teilnehmer/innen erhalten einen **Motivationssticker** als Dankeschön. Den Sticker dürfen sie sich selbst aus einer Sticker-Auswahl aussuchen.

Das gesamte Workshop Team verabschiedet sich freundlich von den Teilnehmern/innen.

Ende.

ANHANG – SPIELE-LISTE

A) BEGRÜSSUNGSSPIEL

Ziel: Kontakt aufbauen, Vertrauen aufbauen, Hemmungen lösen, Action, Gruppe spüren!

Alle gehen durch den Raum:

- Sammelt möglichst viele Blicke
- Sammelt möglichst viele Schultern
- Sammelt Hände: eine Hand kann erst losgelassen werden, wenn ich eine andere halte..., geht das?
- (geht immer in der Mitte zwischen zwei Leuten durch; geht das auch rückwärts?)

B) ZIP-ZAP-CLAP

Ein Spieler fängt an, in die Hände zu klatschen, dabei zeigt er entweder nach links oder nach rechts mit den Händen und dem Blick.

Klatschen nach Links wird mit einem "Zip" kommentiert. Klatschen nach Rechts wird mit einem "Zap" kommentiert. Zuerst wird eine Runde ZIP durchgegeben. Einmal zum Lernen, einmal schnell! Dann wird eine Runde ZAP durchgegeben. Einmal zum Lernen, einmal schnell! Der "Angeklatschte" muss so schnell wie möglich, am besten noch *im* Klatschen des Nachbarn reagieren und den "Klatscher" weitergeben.

Im nächsten Schritt kann ein Doppelklatschen geführt werden. Das bedeutet, dass die Richtung geändert wird.

C) ABKLOPFEN

Alle stehen im Kreis. Bei den Füßen beginnend werden alle Körperteile abgeklopft bis zum Kopf: Füße, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Bauch, Brust, Schultern, Gesicht, Kopf (überall mit flacher Hand patschen, nur beim Kopf nur mit den Fingerkuppen sanft klopfen). Dann mit einem lauten Ausatmen/Seufzen hinunterfallen und wieder bei den Füßen zum Klopfen beginnen.

- langsam schneller werden
- langsamer Durchgang: bewusst auf verschiedene Klänge des Patschen der verschiedenen Körperteile hören und anschließend die Augen schließen und versuchen nur durchs Hören gemeinsam weiterzuwandern

D) MÜCKEN KLATSCHEN

Im Kreis. Einer duckt sich (weil über ihm eine Mücke fliegt), die links und rechts von ihm klatschen gleichzeitig über seinem Rücken (sie zerschlagen die fiktive Mücke). Der der sich bückte richtet sich nun wieder auf und klatscht gleichzeitig mit dem übernächsten über den Rücken des Nachbarn. Es sind immer drei gleichzeitig beschäftigt. Man hat drei Mal hintereinander etwas zu tun. Klatschen. Bücken. Klatschen. Vielleicht gelingt ein Rhythmus.

E) SNAP CHAT

Alle stehen im Kreis. WS Leitung in der Mitte, zeigt mit Energie auf einen Teilnehmer, ruft dazu „Snap!“ Der muss sich ducken. Seine beiden Nachbarn links und rechts zücken so schnell wie möglich ein imaginäres Handy und machen ein Foto, rufen dazu „Chat!“. Wer langsamer ist (oder sich nicht gebückt hat) muss sich im Kreis niedersetzen. Die WS Leitung zeigt sofort auf irgendjemand anderen „Snap“, die Nachbarn...; dadurch, dass sich immer wieder jemand hinsetzen muss, spielt man immer wieder mit anderen Nachbarn...; das verkompliziert das Spiel und macht es spannend.

F) DAS SCHÜTTELSPIEL ZUR AUFLOCKERUNG

Bei dieser Aufwärmübung werden einzeln nacheinander die jeweils schräg nach oben ausgestreckten Arme und die ausgestreckten, vom Boden etwas abgehobenen Beine (aus-) geschüttelt. In der ersten Runde 5 Mal der rechte Arm (der linke Arm hängt runter, wir stehen mit beiden Füßen auf dem Boden), dann der linke Arm (der rechte Arm hängt runter, beide Füße stehen), das Becken seitwärts nach links und rechts bewegen, das rechte Bein (beide Arme hängen runter) und schließlich acht Mal das linke Bein. Zu jedem Mal Schütteln wird parallel von allen laut gezählt, also z.B. in der ersten Runde vier Mal 1 bis 5. Mit jeder Schüttelrunde wird es 1 X weniger, dh. bei der nächsten Runde schütteln wir - laut zählend - jeden Arm, jedes Bein nur noch 4 Mal.

G) BERUHIGUNGSSPIELE FÜR ZWISCHENDURCH IN KLEINGRUPPEN

Impuls weitergeben

Im Kreis. Sobald ruhig ist, Augen schließen! Ein Impuls wird von der WS-Leitung durchgegeben: leichter Druck an der Schulter, ans Ohr blasen, den Arm entlangstreichen, Händedruck... Jeder muss den Impuls fühlen und darf ihn dann erst weitergeben. Augen bleiben zu, bis der Impuls wieder beim Anfang ist.

Stille Post

In Gruppen zu viert oder fünft. Die Kinder setzen sich hintereinander auf den Boden. Der Hinterste malt dem Vordermann ein klares Symbol auf den Rücken (Smiley/Sonne/Haus oder etwas aus ihren Games auf Kärtchen vorbereitet? wird ihm heimlich gezeigt) der Vordermann gibt es weiter wie bei Stille Post. Der Vorderste malt es auf ein Stück Papier. Ist es gleichgeblieben?

Spiegeln/Schattenspiel

Zu zweit, sich gegenüber: der eine spielt den Schatten, das Spiegelbild des anderen. Der der vorgibt muss langsame Bewegungen machen, damit der andere mitkommt. Nach einiger Zeit Wechsel.

DOT - RHYTHMICAL

Sophie Bucher

The musical score is written in 4/4 time and consists of three staves. The first staff has the lyrics 'wir 4 a' and the second staff has 'hier sind heu - te'. The third staff has 'die of - fe - ne Tür' on the left and 'dot dot die' on the right. The score is divided into two measures by a vertical line. The first measure contains the first two staves, and the second measure contains the second and third staves. The lyrics are aligned with the notes on the staves. The notes are mostly quarter notes and eighth notes, with some rests. The lyrics '4 a' and 'dot dot' are placed below the notes to indicate specific rhythmic values or actions.

Vorschläge für die Body-Percussion:

- Wir, 4a (4a bitte an Klasse anpassen): mit flacher Hand auf die Brust patschen
- Wind heute hier: schnippen re, schnippen li, klatschen, Arme überkreuz auf Schultern (oder auf Oberarme) patschen
- Die offene Tür: auf Unterschenkel patschen, DOT: Dampflok

Ideen zur Durchführung:

- Jede Zeile ist eine Stimme, schrittweise aufbauen: zuerst alle Grundrhythmus (1. Zeile) lernen, dann die Klasse dritteln und dem einen Teil die zweite Stimme zeigen und einem anderen Teil die dritte Stimme (Grundrhythmus wird währenddessen von den anderen Gruppen immer weitergespielt)
- Dirigieren: lauter – leiser werden, eine Gruppe hervorheben, ...
- Nur die 1. Zeile machen: als Impuls um in den Kreis zu kommen bzw. die Zeit zu überbrücken bis alle Kinder im Kreis sind
- Nur 1. & 2. Zeile in 2 Gruppen machen und dann die Stimmen tauschen