

## Soziales Kompetenztraining Klasse 5

### **Baustein 1: Kennenlernen, Beobachten, Zuhören**

Erster Schultag und Deutschunterricht (Vorschläge an den Klassenlehrer/Deutschlehrer)

#### Schwerpunkte:

Kontaktverhalten, Beobachtungsfähigkeit, Kommunikation, Perspektivübernahme, Selbst- und Fremdwahrnehmung

### **Baustein 2: Regeln und Strukturen**

#### Inhalte:

- sich leise melden können
- auf dem Stuhl sitzen bleiben
- denjenigen anschauen, der etwas sagt
- abwarten, bis man an der Reihe ist
- verlieren können
- sich für andere freuen

### **Baustein 3: Förderung von Zusammenarbeit**

#### Inhalte:

- anderen zuhören
- sich einbringen
- gemeinsam Lösungen finden
- die eigenen Bedürfnisse zurückstellen
- verschiedene Meinungen besprechen
- Fehler zugeben
- sich mit und für andere freuen

### **Baustein 4: Umgang mit Kritik**

#### Inhalte:

- Feedbackübungen
- Kritikfähigkeit
- Selbst- und Fremdazeptanz
- Zuhören

## **Baustein 5: Umgang mit Konflikten**

### Inhalte:

- Einhalten von Grenzen
- Konfliktlösung (eigene Strategien, Hilfsmöglichkeiten der Schule)
- Regellernen
- Spannungsabbau
- Perspektivübernahme
- Selbstbewusstsein
- Selbst- und Fremdwahrnehmung

## **Baustein 6: Selbstbehauptung und Selbstwertgefühl (geschlechterspezifisch)**

### Inhalte:

- Stärken und Schwächen erkennen
- die Kontrolle behalten/ Nein sagen
- Ziele setzen