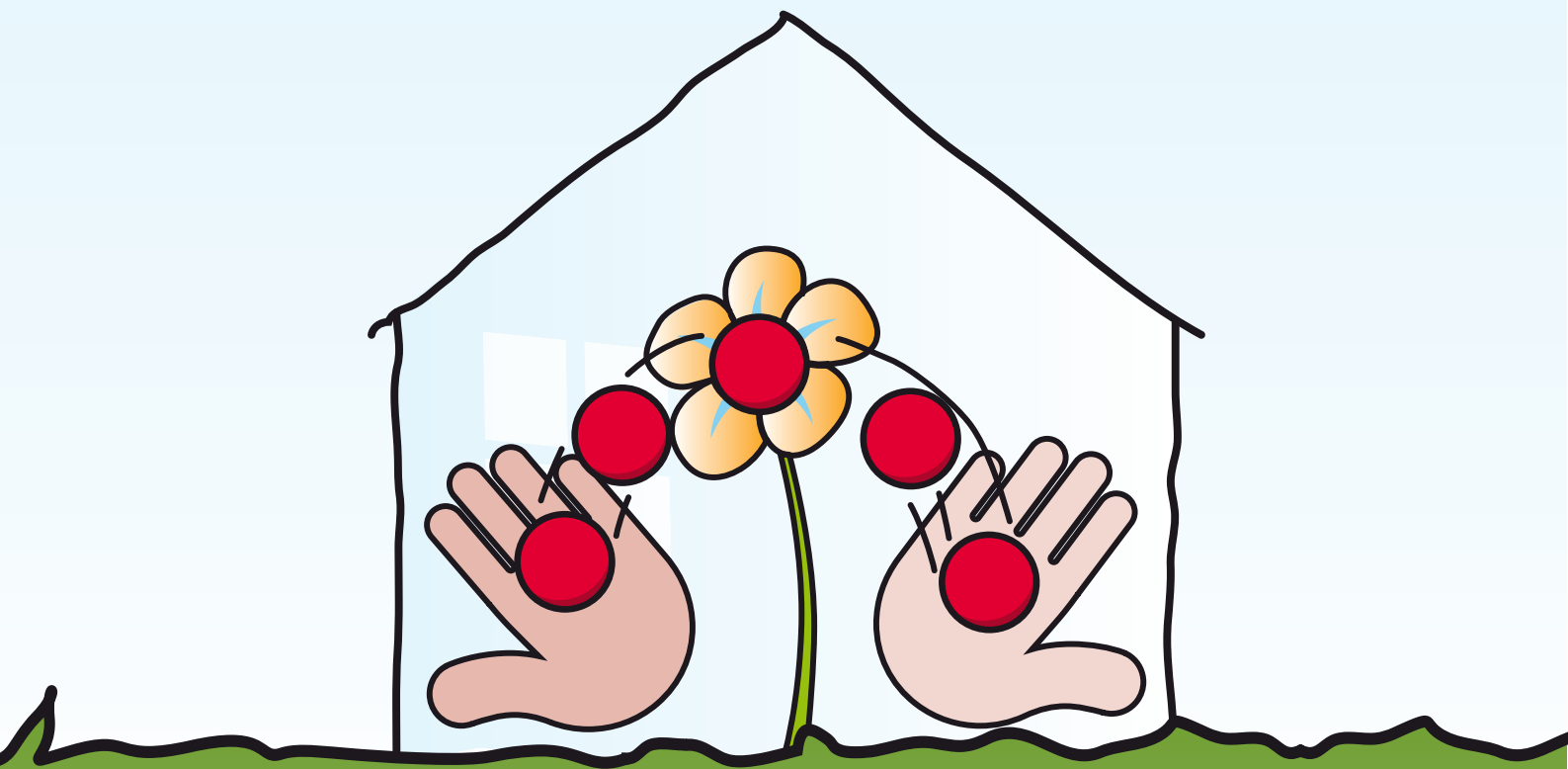


GEWALTFREI MITEINANDER



Spiele und
Übungen

Spiele und Übungen

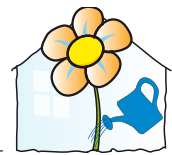


Förderung des Selbstwertgefühles



Durch die Spiele und Übungen dieses Themenbereichs sollen die **Kinder ihren eigenen Wert als Individuen und den Wert anderer erfahren**. Das heißt, sie lernen Anerkennung - unabhängig von schulischen Leistungen - zu geben und anzunehmen. Das kann besonders für Leistungsschwache wichtig sein. Die individuellen Lernerfahrungen sind dabei unterschiedlich.

Manche müssen lernen, sich in der Gruppe zurückzuhalten, andere, sich überhaupt erst frei zu äußern. Die Bestätigung von sich selbst und anderen steht in engem Zusammenhang mit der Kommunikationsfähigkeit der Kinder. Wer nicht in der Lage ist, andere überhaupt wahrzunehmen, wird sie auch schlecht bestätigen können.



Ausstreichen

Ziel: Einem anderen Vertrauen schenken und ihm etwas Gutes tun. Beruhigt werden und beruhigen lassen, den Partner bewusst wahrnehmen.

Besonderer Hinweis: Die Spielleiterin gibt die Anregungen den Kinder laut bekannt. Aufpassen, dass die Kinder sich wohl fühlen und Intimitäten respektiert werden. Zuerst bei sich selber beginnen.

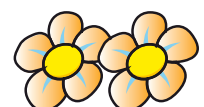
Alter: ab 6 Jahre

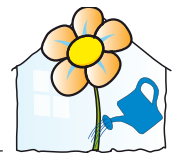
Dauer: max. 5 Minuten

Gruppe: Paarbildung

Material: Decken oder Matten

Spielanleitung: Es bilden sich Zweiergruppen. Ein Kind liegt am Boden auf dem Bauch, die Arme ausgestreckt neben dem Körper. Der Körper wird von dem Davorsitzenden von Kopf bis Fuß ausgestrichen. Die Hände können sich dabei verändern. Einmal streichen nur die Finger, die Handflächen, die Fäuste, die Fingerkuppen, auch der Druck kann verändert werden. Die Arme nicht vergessen mit austreichen. Dann Rollentausch.





Ballmassage

Ziel: Kinder lernen, sich zu entspannen, den Körper bewusst zu spüren. Vertrauensbildung.

Besonderer Hinweis: Das liegende Kind bestimmt selbst, wie lange es massiert werden möchte.

Alter: ab 6 Jahre

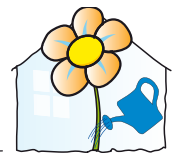
Dauer: ca. 10 Minuten

Gruppe: Paarbildung

Material: für je 2 Kinder je ein Tennisball und eine Matte

Spielanleitung: Ein Kind von dem Paar liegt auf dem Bauch auf der Matte, das andere lässt den Ball über den ganzen Körper rollen. Besonders im Nackenbereich ist die Ballmassage sehr angenehm. Kreist der Ball langsam und vorsichtig über den Körper, rät das liegende Kind wo sich der Ball gerade befindet. Nach einigen Minuten kann von der Bauch- in die Rückenlage gewechselt werden. Dann werden die Rollen getauscht.





Candlelight

Ziel: Spüren wie ein Gruppengefühl wachsen kann. Warten können. Erleben, an die Reihe zu kommen. Konzentration stärken.

Besonderer Hinweis: Lange Zünder verwenden und Wasserkübel bereitstellen.

Alter: ab 6 Jahre

Dauer: 8 Minuten

Material: Kerzen, Zünder; ein Lied, welches die Kinder können, mehrere Strophen hat oder sich gut wiederholen lässt.

Spielanleitung: Die Spielleiterin hat eine brennende Kerze in der Hand. Jedes Kind hat eine noch nicht brennende Kerze vor sich. Sie beginnt ein Lied zu singen (vom Wochenthema, der Jahreszeit, Gruppenlied, etc.). Nach ein paar Takten oder Zeilen Musik, darf sich das erste Kind seine Kerze anzünden. Dieses singt nun mit der Spielleiterin mit und ein weiteres Kind zündet seine Kerze an. Und so weiter.





Deckenziehen

Ziel: Anderen etwas Gutes tun, Körperwahrnehmung schulen. Entspannung und annehmen lernen, vertrauen.

Besonderer Hinweis: Stehen nicht genügend Decken zur Verfügung, stehen die anderen Kinder als Bäume im Raum. Anschließend die Kinder erzählen lassen wie es ihnen als „Zieher“ oder als „Genießer“ gegangen ist.

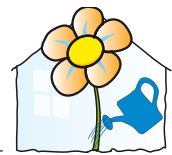
Alter: ab 6 Jahre

Dauer: 10 Minuten

Material: mehrere Decken und Polster, eventuell Turnsaal

Spielanleitung: Ein Kind legt sich mit dem Rücken auf eine Decke, den Kopf auf einem Polster. Zwei Kinder fassen die Decke am Rand und ziehen das Kind durch den Turnsaal. Da sich mehrere Kinder gleichzeitig durch den Raum bewegen, müssen die Kinder behutsam sein, um nicht mit anderen zusammen zu stoßen und ihr Kind zu verletzen. Nach ein paar Minuten wird gewechselt.





Eine besondere Massage

Ziel: Körperwahrnehmung, Umgang miteinander üben. Geben und nehmen lernen.

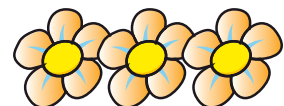
Besonderer Hinweis: Die Gruppe soll schon gut miteinander vertraut sein.

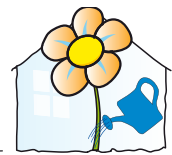
Alter: ab 6 Jahre

Dauer: ca. 30 Minuten

Material: Unterschiedliche Massagematerialien wie Federn, Rollen, etc.

Spielanleitung: Als Einstimmung mit den Kindern auf die Suche nach verschiedenen Massagematerialien gehen. Die Kinder sollten damit experimentieren. Dann sucht sich jeder einen Massagegegenstand aus. Manche Gegenstände, z.B. Tücher, können auch zu zweit benutzen werden. Die Kinder bilden zwei Reihen, sodass ein Tunnel entsteht. Um die Wirkung des Tunnels zu verstärken, kann zusätzlich ein Tuch darüber gespannt werden. Jetzt kriecht ein Kind langsam durch den Tunnel. Die anderen massieren, kitzeln oder streicheln es mit dem Gegenstand.





Eintanzen

Ziel: Mit Bewegungen vor einer Gruppe stehen. Kreativität in sich entdecken. Spüren, wann man als einzelner wieder aufhören muss. Gut heißen, was andere machen.

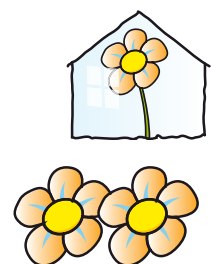
Besonderer Hinweis: Die Pädagogin zeigt als erste vor wie der Ablauf funktioniert. Man kann aber auch als Schlange tanzen (statt im Kreis) und sich so durch den Raum bewegen. Kinder, die nicht vortanzen wollen, sollte man nur mitmachen lassen.

Alter: ab 6 Jahre

Dauer: ab 5 Minuten

Material: Musikträger, Musik, die zum Bewegen anregt

Spielanleitung: Die Kinder stehen im Kreis, der/ die VortänzerIn in der Mitte. Das Kind in der Mitte bewegt sich zu Musik und alle ahmen den/ die „Tänzerin“ nach. Jeder kann solange vortanzen wie er mag, dann zeigt man auf ein neues Kind und dieses an der Reihe.





Fliegen

Ziel: Verantwortung übernehmen, Vertrauen aufbauen, genießen.

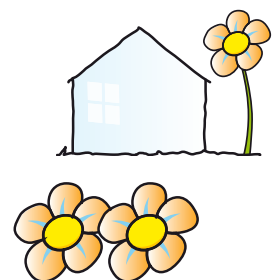
Besonderer Hinweis: Beruhigendes Lied singen.

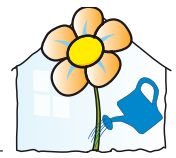
Alter: ab 6 Jahre

Dauer: ab 10 Minuten

Material: Decke, eventuell Fantasiegeschichte

Spielanleitung: Ein Kind wird ausgewählt, das als erstes fliegen will und legt sich auf eine Decke. Die anderen halten die Decke am Rand fest und schwingen das Kind in der Mitte sanft nach oben bzw. in die Luft. Es fühlt, wie es abhebt. So oft wechseln bis alle Kinder einmal dran waren, die wollen.





Gartenmassage

Ziel: Einem anderen etwas Gutes tun.
Körpergefühl und selber genießen lernen.

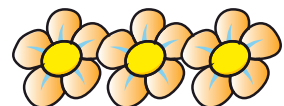
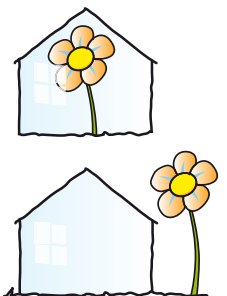
Besonderer Hinweis: Man kann auch anderer Geschichten vorgeben, z.B. Pizzabacken, Malerwerkstatt, Wanderung usw. Ist es nicht möglich, sich hinzulegen, bleiben die Kinder stehen und beugen sich mit dem Oberkörper hinunter, sodass Kopf und Arme locker herabhängen. Langsam wieder aufrichten, wenn die Massage beendet ist. Eine weitere Variante wäre, im Kreis mit gegrätschten Beinen im Kreis zu sitzen. Jedes Kind hat den Rücken eines anderen Kindes vor sich.

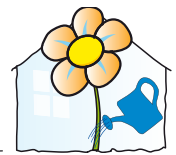
Alter: ab 8 Jahre

Dauer: ca. 5 Minuten

Material: keines

Spielanleitung: Die Hälfte der Kinder liegt auf dem Boden, die andere Hälfte sitzt oder kniet sich als „GärtnerInnen“ neben eine dieser liegenden Personen. Der Garten wird nun gepflegt - haken, pflanzen, gießen, die Pflanzen wachsen, schlagen tiefe Wurzeln. Es kommen ein Gewitter, der Wind und die Sonne. Die Pädagogin gibt die Geschichte - Bearbeitungsart - laufend vor. Wechseln der Gruppen.





Gefühlsdusche

Ziel: Jemandem etwas Gutes tun,
Selbstwertgefühl stärken.

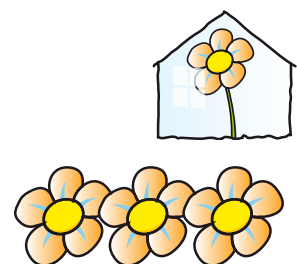
Besonderer Hinweis: Aufpassen, dass keine negativen Gedanken
ausgesprochen werden.

Alter: ab 6 Jahre

Dauer: ca. 2 Minuten

Material: keines

Spielanleitung: Die Lehrerin wählt zwei Kinder aus, die sich
vorne mit dem Rücken zur Klasse hinsetzen.
Danach dürfen alle MitschülerInnen der
Reihe nach die zwei mit ihren positiven
Gedanken über sie „bewerfen“. Die
Lehrerin wählt aus, wer an die Reihe
kommt. Jedes Kind kann seine positiven
Gedanken sagen.





Gemeinsam sind wir stark

Ziel: Vertrauen zu sich selber aufbauen,
Schutzmöglichkeiten erfahren.

Besonderer Hinweis: Die Kinder können den anderen ihr Bild zeigen und darüber sprechen.

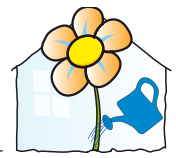
Alter: ab 6 Jahre

Dauer: 10 Minuten

Material: Kissen, Decken, Farbe, Papier,
Fantasiegeschichte
(siehe Literaturverzeichnis)

Spielanleitung: Alle Kinder legen sich gemütlich hin. Erzählen Sie ihnen, wie ihr Körper schwer und müde wird und laden Sie die Kinder ein, mit Ihnen eine Fantasiereise zu machen. Dabei sind einige Abenteuer zu bestehen und Hindernisse zu überwinden. Die Kinder werden getrennt, aber ihr Mut und ihre Stärke, sowie die Sicherheit, dass keiner den anderen im Stich lässt, lassen die Kinder auch diese Situation bewältigen. Die Gruppe findet wieder zusammen und kehrt langsam in den Raum zurück. Die Kinder sollen nun malen, was ihnen Angst gemacht hat und wie sie beschützt wurden.





Gruppenatmen

Ziel: Spannungen abbauen, Vertrauen entwickeln, körperliche Nähe ertragen, Gemeinschaftsgefühl stärken.

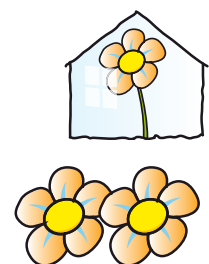
Besonderer Hinweis: Vor der Übung mit dem Atem spielen, wo man ihn überall spüren kann.

Alter: ab 6 Jahre

Dauer: ca. 10 Minuten

Material: eventuell meditative Musik, Musikträger

Spielanleitung: Ein Kind legt sich auf den Rücken und atmet tief ein und aus. Wenn es seinen Atem spürt und ganz ruhig atmet, gibt es ein Zeichen, und das nächste Kind legt sich mit seinem Kopf genau auf die Stelle des Bauches, an der man die Atembewegung sehen kann. Auch dieses Kind atmet ganz gleichmäßig ein und aus und gibt ein Zeichen, sobald es für das nächste bereit ist. So lange weitermachen bis alle Kinder liegen. Alle atmen gemeinsam.





Museum

Ziel: Ruhe aushalten. Betrachtet werden und beobachten lernen, wahrnehmen.

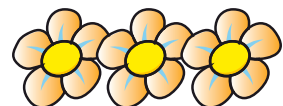
Besonderer Hinweis: Wechseln der Gruppen, langsames Steigern, von ganz geringen bis zu größeren Veränderungen.

Alter: ab 6 Jahre

Dauer: ca. 10 Minuten

Material: keines

Spielanleitung: Die Kinder teilen sich in zwei Gruppen. Ein Teil von den Kindern stellt Museumsfiguren dar, ein anderer Teil die Besucher. Die Museumsfiguren stehen erstarrt an einem Fleck, die Besucher gehen nun herum und betrachten die Figuren (nicht berühren!). Sie sollen sich eine Figur merken, dann verlassen die Besucher das Museum. Nun wechseln ein bis zwei Figuren ihre Plätze oder verändern ihre Stehweise. Sind sie wieder erstarrt, kommen die Besucher herein und müssen nun herausfinden, was sich geändert hat. Sie beobachten und nach einer Minute setzen sich alle auf den Boden. Nacheinander erzählen die Kinder, was sie beobachtet haben.





Pantomime: Eine Sache, die ich mag

Ziel: Sich selber kennen lernen, vor anderen etwas von sich zeigen, im Mittelpunkt stehen.

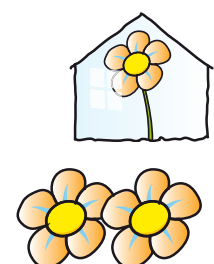
Besonderer Hinweis: Den jüngeren Kindern anfänglich eventuell vorzeigen und gemeinsam darstellen.

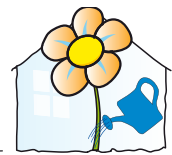
Alter: ab 6 Jahre

Dauer: ca. 15 Minuten

Material: keines

Spielanleitung: Jedes Kind überlegt für sich, welche Tätigkeit es gerne hat oder tut (Ballspielen, Radfahren, Eisessen, etc.) und versucht, dies pantomimisch darzustellen. Die Spielleiterin achtet darauf, dass die Kinder erst laut raten, wenn das Kind fertig dargestellt hat.





Platzen

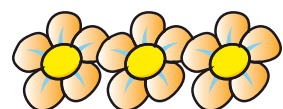
Ziel: Spannung aushalten lernen, der Gruppe anpassen, gemeinsames Erfahren eines Bewegungsprozesses.

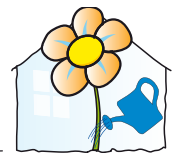
Alter: ab 8 Jahre

Dauer: ca. 5 Minuten

Material: keines

Spielanleitung: Alle Kinder bilden einen Kreis und schließen die Augen. Jeder legt sich nun mit ausgestreckten Armen in Richtung Kreismitte, sodass ein Stern entsteht. Nur die Hände berühren einander. Leise beginnen alle eine Melodie zu summen. Je lauter das Lied wird, umso höher steigen alle Hände nach oben, bis alle mit ausgestreckten Armen auf Zehenspitzen stehen. An der höchsten Stelle platzt die Gruppe plötzlich auseinander. Erst jetzt dürfen die Augen geöffnet werden.





Sich gegenseitig fühlen

Ziel: Mit geschlossenen Augen sein Gegenüber wahrnehmen, sensibel werden für sein Gegenüber.

Besonderer Hinweis: Als Vorbereitung den Kindern die Übung zuerst mit offenen Augen anbieten. Eine Steigerung wäre durch das Verwenden beider Hände möglich.

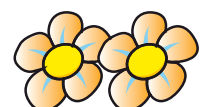
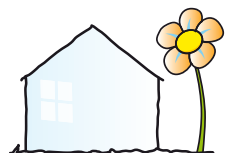
Alter: ab 6 Jahre

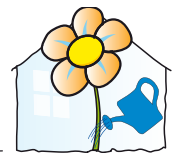
Dauer: ab 5 Minuten

Gruppe: Paarbildung

Material: keines

Spielanleitung: Immer zwei Kinder gehen zusammen. Sie stellen sich gegenüber und heben beide eine Hand. Beide Kinder berühren sich mit den Handflächen, lassen aber dazwischen einen kleinen Abstand von ein paar Millimeter. Nun schließen die Kinder die Augen und ohne zu reden beginnt einer die Hand zu bewegen. Der andere folgt. Nach einiger Zeit die Kinder zum Wechseln auffordern.





Strümpfe füllen

Ziel: Andere beschenken, selber Positives entgegennehmen lernen, Gemeinschaftsgefühl.

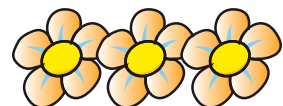
Besonderer Hinweis: Betonen Sie, dass herabsetzende Bemerkungen nicht erlaubt sind. Jeden Tag zieht ein Kind ein anderes, das es beschenkt oder jeden Tag schreiben alle Kinder für ein Kind, etc.

Alter: ab 6 Jahre

Dauer: eine Woche

Material: alte Socken

Spielanleitung: Jedes Kind hängt einen Strumpf im Raum auf einer Wäscheleine auf. Die Strümpfe werden mit Namen gekennzeichnet. Nun können die Kinder die Woche über je nach Abmachung (siehe oben Besonderer Hinweis) eine Zeichnung, Bastelei oder einen kleinen Text gestalten, die im Socken Platz haben. Am Ende der ausgemachten Zeit werden die Socken geleert.





Wegschieben

Ziel: Eigene Stärken und Grenzen erleben.
Spielregeln einhalten, auf den Partner hören lernen.

Besonderer Hinweis: Nach einer Zeit Paare wechseln.

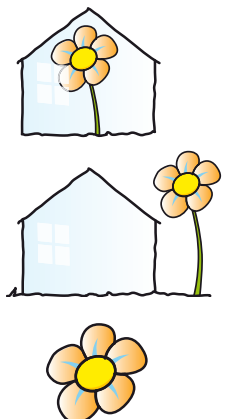
Alter: ab 6 Jahre

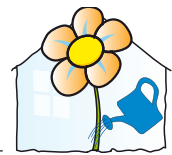
Dauer: ca. 5 Minuten

Gruppe: Paarbildung

Material: keines

Spielanleitung: Jeweils zwei Kinder stehen sich gegenüber und legen ihre Handflächen in Schulterhöhe gegeneinander. Sie stellen ein Bein zurück um den Stand zu sichern. Nun versuchen sie, sich gegenseitig wegzudrücken. Wird das Spiel einem Kind unangenehm, ruft es „Stopp“ und das Spiel ist beendet.





Wellenreiten

Ziel: Gefühl, von der Gruppe getragen zu werden. Körperkontakt, im Gleichklang arbeiten.

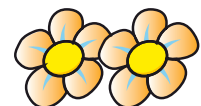
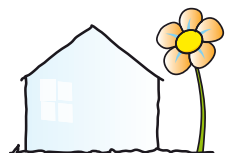
Besonderer Hinweis: Geschlechter trennen. Sollte es einem Kind unangenehm sein, aussetzen lassen. Später wieder versuchen lassen.

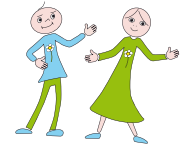
Alter: ab 6 Jahre

Dauer: ca. 5 Minuten

Material: keines

Spielanleitung: Mädchen und Buben bilden je eine Gruppe. Vorbedingung: alle legen Ketten, Uhren, Schmuck und Gürtel wegen Verletzungsgefahr ab. Alle Buben bis auf einen, alle Mädchen bis auf eine, legen sich eng nebeneinander auf den Bauch. Das/der freie Mädchen/Bub legt sich mit dem Rücken auf den Rücken ihrer/seiner MitschülerInnen. Auf Kommando drehen sich alle in eine Richtung, sodass die/der WellenreiterIn weiter bewegt wird.





Wer bin ich, was liebe ich?

Ziel: Sich mit seinen eigenen Stärken befassen, Stärken von anderen sehen.

Besonderer Hinweis: Metapher - Schokoladenseite mit den Kindern erarbeiten.

Alter: ab 8 Jahre

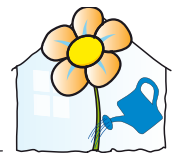
Dauer: ca. 5 Minuten

Gruppen: bis zu max. 6 Kinder

Material: Papier und Stifte

Spielanleitung: Die Kinder sitzen im Kreis. Jedes Kind notiert auf sein Blatt Papier drei Schokoladenseiten von sich. Wer fertig ist, legt das Blatt Papier in die Mitte des Sitzkreises. Sobald alle Zettel eingetroffen sind, liest die Pädagogin jeweils einen Zettel vor. Die Gruppe versucht herauszufinden, um welchen Schüler es sich dabei handelt.





Wer hat einen blauen Pullover an?

Ziel: Besonderheiten an sich und anderen wahrnehmen, Konzentration fördern.

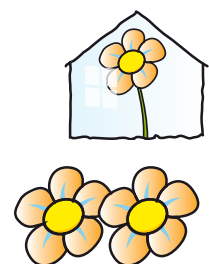
Besonderer Hinweis: keiner

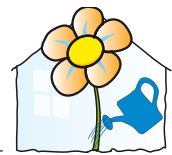
Alter: ab 6 Jahre

Dauer: ab 5 Minuten

Material: Musikträger

Spielanleitung: Die Kinder bewegen sich zur Musik frei im Raum und schauen sich gegenseitig genau an. Die Pädagogin stellt eine Aufgabe wie z.B. „Wer hat eine Maus am Pullover?“, „Wer trägt rosa Hausschuhe?“ oder ähnliche. Alle Kinder legen nun dem Kind, das diese Merkmale hat, die Hand auf die Schulter.





Wir kleben zusammen!

Ziel: Körperwahrnehmung, sich miteinander bewegen.

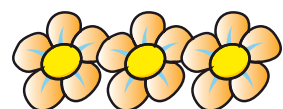
Besonderer Hinweis: Mit Gruppen spielen, die sich gut kennen.

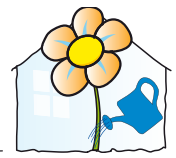
Alter: ab 6 Jahre

Dauer: ca. 5 Minuten

Material: lebhaftes Musik

Spielanleitung: Die Pädagogin teilt die Kinder in Zweiergruppen auf. Sie bittet die Kinder, so zu tun, als wären sie so richtig klebrig. Die Musik laufen lassen und rufen „Nun wollen wir mal sehen wie eure Hände (Zehen, etc.) zusammenkleben.“ Die Partner bitten, sich mit zusammengeklebten Körperteilen durch den Raum zu bewegen und dabei möglichst in Kontakt zu bleiben.





Wurzeln

Ziel: Eigene Wurzeln (Familie) bewusst machen, Selbstvertrauen stärken, Artikulieren lernen.

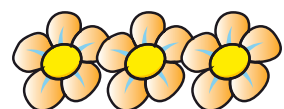
Besonderer Hinweis: In ein Wochenthema einbauen. Spiel zur Vertiefung der Themen.

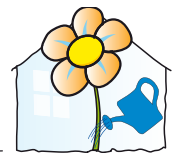
Alter: ab 6 Jahre

Dauer: ab 15 Minuten

Material: großer Baum, Papier, Stifte

Spielanleitung: Mit den Kindern ein Gespräch über Wurzeln führen. Ein Baum braucht Wurzeln, je größer er ist, desto größer sind die Wurzeln. Wo sind die Wurzeln der Kinder? Ist es die Familie, die Eltern, Geschwister Großeltern? Die Kinder sollen einen dichten Kreis um einen Baum bilden, sich an den Händen fassen, die Baumkrone betrachten. Danach lassen sie sich los und gehen vorsichtig rückwärts bis sie unter den äußeren Ästen stehen bleiben. Der Kreis zeigt nun die Wurzelfläche des Baumes. Später malen die Kinder sich in die Mitte eines Blattes Papier. Darum herum malen sie Personen, die sie halten.





Wutluftballons

Ziel: Die Kinder werden sich ihrer Ressourcen bewusst und bekommen von den anderen neue Ideen zum Wutabbau.

Besonderer Hinweis: Die Wut-Loslass-Aktivitäten dürfen andere Kinder nicht verletzen.

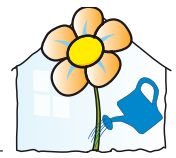
Alter: ab 6 Jahre

Dauer: ca. 10 Minuten

Material: Luftballons und Stifte

Spielanleitung: Die Kinder blasen ihre Wut in Luftballons. Dann können Wutgesichter darauf gezeichnet oder Wutgründe darauf geschrieben werden. Mit den Ballons können die Kinder eine Ballonschlacht machen, sie zerplatzen, etc.





Zauberseife

Ziel: Kennenlernen und erfahren, was einem selbst und anderen gut tut.

Besonderer Hinweis: Zuerst am eigenen Körper ausprobieren.

Alter: ab 6 Jahre

Dauer: ca. 5 Minuten

Gruppe: Paarbildung

Material: keines

Spielanleitung: Zwei Kinder seifen sich pantomimisch mit der „Zauberseife“ ein. Sie rubbeln und reiben und waschen so allen Ärger und Stress weg. Anschließend stellen sie sich unter eine imaginäre Dusche, um den Seifenschaum abzuduschen. Danach müssen sich die Kinder mit einem großen Handtuch trocken rubbeln.

