

SEL 5+6 - Trainingsprogramm zum sozial-emotionalen Lernen

von

**Dr. Michael Bleicher
Dr. Andreas Rapp**

Dokument aus der Internetdokumentation
des Deutschen Präventionstages www.praeventionstag.de
Herausgegeben von Hans-Jürgen Kerner und Erich Marks im Auftrag der
Deutschen Stiftung für Verbrechensverhütung und Straffälligenhilfe (DVS)

Zur Zitation:

Michael Bleicher, Andreas Rapp: SEL 5+6 - Trainingsprogramm zum sozial-emotionalen Lernen,
in: Kerner, Hans-Jürgen u. Marks, Erich (Hrsg.), Internetdokumentation des Deutschen
Präventionstages. Hannover 2014, www.praeventionstag.de/Dokumentation.cms/2674

Sozial-emotionales Lernen

SEL 5+6

Dr. Michael Bleicher

Dr. Andreas Rapp

Deutscher Präventionstag 2014, Karlsruhe

Raum 1.26, 11:00 – 11:30 Uhr



Baden-Württemberg

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport

Gliederung

1. Ziele und Inhalte von SEL 5+6
2. Merkmale von SEL 5+6
3. Berichte aus der Praxis
4. Zwei ausgewählte Übungen
5. Fragen...



1. Ziele und Inhalte von SEL 5+6

Ziele für Schülerinnen und Schüler:

- Training der Selbst- und der Fremdwahrnehmung
- Einübung von Entspannungstechniken
- Wahrnehmung von Emotionen
- Umgang mit Wut und Ärger
- Verbesserung der Klassen-Atmosphäre



1. Ziele und Inhalte von SEL 5+6

Ziele für Lehrkräfte:

- Beziehungsgestaltung mit Klasse über persönlichkeitsrelevante Themen
- niedrige Hürden für Durchführung
- überschaubarer Zeitaufwand



Überblick über das Trainingsprogramm

Thema 1: ICH

Wie komme ich mit mir besser klar?

1. Doppelstunde: Besser konzentrieren
2. Doppelstunde: Besser entspannen

Thema 2: WIR

Wie komme ich mit mir und dir besser klar?

3. Doppelstunde: Gefühle kennen lernen
4. Doppelstunde: Umgang mit Ärger und Wut

Thema 3: TEAM

Wie kommen wir mit uns allen besser klar?

5. Doppelstunde: Unsere Klassengemeinschaft
6. Doppelstunde: Unsere Wunschklasse

1. Ziele und Inhalte von SEL 5+6



Selbstwahrnehmung

Stunde 1: Konzentration und Ruhe

- Ziele:** Die Schüler/-innen sollen lernen
- wie man sich besser konzentrieren kann.
 - von Außen- zu Innenkonzentration zu wechseln.

Inhalt	Sozialform	Zeit in min.	Folie
Vorstellungsrunde (nur bei Fremdklasse)	Plenum	--	--
1. Einführung in das gesamte Training	Plenum	10	1
2. Klassengespräch: Weshalb Konzentration?	Plenum	10	--
3. Übungen zur Konzentration	Plenum Stille-Übung	15	2, 3
4. Ruhe und Ruheerinnerungen	Plenum Einzelarbeit	10	4

Stunde 2: Muskelspannung + Körperreise

- Ziele:** Die Schüler/-innen sollen
- die Wahrnehmung der Muskelanspannung und -entspannung üben
 - sollen Entspannung anhand einer Körperreise erfahren.

Inhalt	Sozialform	Zeit in min.	Folie
1. Gründe für Erlernen einer Entspannungstechnik	Plenum	5	--
2. Bildimpuls: Anspannung und Entspannung	Plenum	5	5
3. Selbstwahrnehmung von Muskelspannung	Plenum Stille-Übung	10	--
4. Übung: Rücknahme nach Entspannungsübungen	Plenum Stille-Übung	5	--
5. Übung: Körperreise	Plenum Stille-Übung	15	--
6. Hausaufgabe: Da habe ich mich entspannt gefühlt	Plenum	5	6

1. Ziele und Inhalte von SEL 5+6



2. Merkmale von SEL 5+6

Klassenstufe: 5 bzw. 6. Empfehlung: nach 1. Halbjahr Kl. 5

Umsetzung: ideal 6 Wochen je eine Doppelstunde, kann auch zeitlich gestreckt werden

Vorbereitung: 1-2 Stunden je Doppelstunde

Kosten: keine

Voraussetzung: Fortbildung (+ Materialausgabe) durch Präventionsbeauftragte (Regionalteams)

→ Information: www.kontaktbuero-praevention-bw.de



3. Berichte aus der Praxis

- Bemerkungen zur Evaluation
- Rückmeldungen von Lehrkräften
- Erfahrungen aus der Fortbildung



4. Ausgewählte Übungen

- Innen- und Außenkonzentration
- Grundemotionen vorspielen und erkennen



Übung 2: Konzentration nach innen

- Dauer: 5 min
- Sozialform: Plenum, Stilleübung
- Material: Folie 3

In ähnlicher Art instruieren Sie bitte die zweite Übung:

„Gerade habt ihr euch nach außen konzentriert. Wobin kann ich mich denn noch konzentrieren? Was könntet ihr dann wahrnehmen? Für die folgende Übung werdet ihr auf mein Zeichen für xx Sekunden die Augen schließen.“

Versucht wahrzunehmen, was sich in euch abspielt. Anschließend werde ich euch danach befragen. Schließt eure Augen jetzt.“

Anschl. werden die Schüler/-innen wieder nach ihren Wahrnehmungen befragt:

*„Was habt ihr wahrgenommen? Was war leichter: Konzentration nach außen oder innen?
Habt ihr euren Körper gespürt? Habt ihr bemerkt, was ihr gerade gedacht habt?“*

Zunächst können Sie offen lassen, was „in euch abspielt“ bedeutet. In Abhängigkeit von den gegebenen Antworten können Sie verschiedene Möglichkeiten spezifizieren: Muskelspannung, Zittern, kribbeln, Gedanken, Vorstellungen, Gefühle etc.

Führen Sie auch diese Übung 2-3 mal durch (z.B. 30 – 45 – 60 sec.), bis die Schüler/-innen problemlos 60 Sekunden die Augen schließen und ruhig bleiben können. In der Regel werden die Schüler/-innen größere Schwierigkeiten haben, zur Innenkonzentration zu finden und dort zu bleiben. Erzwingen Sie bitte nichts. Es kann durchaus sein, dass es einigen Schülern und Schülerinnen zunächst nicht oder nur schwer gelingt, sich selbst wahrzunehmen.

Anmerkung:

Die Folie F3 äßt sich je nach Bedarf einsetzen:

- Nur die Grafik präsentieren als visuelle Unterstützung
- Grafik und Text, damit die Schüler/-innen konkretere Ideen bekommen, auf was sie besonders achten sollen
- Grafik + Text als Gesprächsgrundlage über mögliche Wahrnehmungen zur Nachbereitung der Übung

Nachfolgende Kopiervorlage:

Vorlage für Folie „Konzentration nach innen“

4. Ausgewählte Übungen: Innen- und Außen- konzentration



Freude



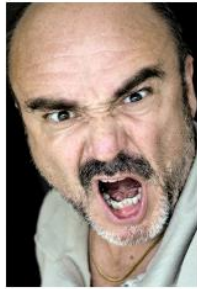
Überraschung



Trauer



Wut



Ekel



Angst



4. Ausgewählte Übungen: Grundemotionen vorspielen und erkennen



Fragen?

