



SOZIALES LERNEN am Gymnasium Sottrum

Das Beratungsteam des Gymnasiums Sottrum hat zum Ziel, über die individuelle Beratungstätigkeit hinaus den Fokus auf präventive Arbeit zu legen. Dafür werden im Folgenden die Programme **Fit for Life** und **Wir sind stark** als Programme zur Stärkung sozialer Kompetenzen vorgestellt.

Ziele am Gymnasium Sottrum

Förderung **sozialer und emotionaler Lebenskompetenzen** und **Stärkung der sozialen Gemeinschaft** gemäß unseres Leitbildes „Schülerinnen und Schüler stark machen“

- Kompetenzerwerb für private und berufliche Entwicklung
- Eigene Ressourcen erkennen und nutzen
- Umgang mit Konflikten
- Anti-Mobbing-Training (vgl. hier zusätzlich den No Blame Approach als intervenierende Maßnahme)

A) **FIT for LIFE als evidenzbasiertes Präventionsprogramm**

Das Verhaltenstraining Fit for Life wurde als Präventionsprogramm vom **Bremer Institut für Pädagogik und Psychologie (bipp)** entwickelt und ist in die **Grüne Liste Prävention** des Landespräventionsrates Niedersachsen aufgenommen.

Fit for Life als **Training sozialer Kompetenz** befähigt Heranwachsende, die Herausforderung der modernen Welt und Arbeitswelt besser zu verstehen. Die Schülerinnen und Schüler üben sich in sozialen Fertigkeiten wie Kommunikation, Körpersprache, Kooperation, rationale Konfliktlösung und Einfühlungsvermögen. Außerdem ermöglicht es den Jugendlichen sich in Rollenspielen, Übungen, im Einhalten sozialer Regeln, in Trainingsritualen sowie durch die Rückmeldung der TrainerIn die notwendigen (beruflichen) Schlüsselkompetenzen wie Lebensplanung, Beruf und Zukunft und Umgang mit Lob und Kritik anzueignen.

Das Programm bietet auch die Möglichkeit einer adäquaten Anwendung und Modifikation in einer inklusiven Bildungslandschaft.¹

Das Programm **Fit for Life** besteht aus 15 taxonomisch ausgerichteten **Modulen**:

Motivation

Eigene Ressourcen erkennen und nutzen, Ziele durch Teilziele erreichbar machen.

Feedback

Funktion und Merkmale des Feedbacks kennenlernen, Feedback angemessen geben und entgegennehmen.

Selbstsicherheit

Möglichkeiten der Erhöhung der Selbstsicherheit.

Selbstmanagement

Auseinandersetzung mit der Lebensführung, Ersetzung gesundheitsschädlichen Verhaltens durch förderndes Verhalten, Abbau stresserzeugenden Verhaltens und Veränderung irrationaler Überzeugungen.

Kommunikation

Aktives Zuhören, Wünsche/Interessen/Gefühle angemessen äußern, Vorbeugung von

¹ Vgl. www.bipp.de

Missverständnissen durch klare und ausreichende Information.

Körpersprache

Der Situation angemessene Interpretation der Körpersprache anderer, Einsatz von Körpersprache zu einer positiven Selbstdarstellung.

Kooperation und Teamfähigkeit

Kennenlernen von Kooperation, Teamfähigkeit und ihren jeweiligen Verbesserungsmöglichkeiten.

Freizeit

Freizeit als Ausgleich, Freizeitmöglichkeiten zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls.

Lebensplanung

Das Leben eigenverantwortlich und selbstständig planen, eigene Erwartungen/ Ziele/Wünsche an das Leben erkennen und evtl. erweitern, Nah- und Fernziele, wichtige Entscheidungen durch das Sammeln von Für und Wider begründen.

Beruf und Zukunft

Beruflichen Weg nach Chancen und Grenzen realistisch einschätzen, ggfs. Alternativen entwickeln, den Einsatz sprachlicher und nonverbaler Mittel üben.

Gefühle

Eigene Gefühle wahrnehmen und verbalisieren, Gefühle anderer wahrnehmen, Gefühle auf sozial angemessene Weise ausdrücken.

Fit für Konflikte I

Konflikte erkennen lernen, in Konflikten die eigenen Bedürfnisse und Gefühle ausdrücken, Gefühle der Partner wahrnehmen und berücksichtigen, Unterscheidung zwischen Sach- und Beziehungsebene, Lösungen.

Fit für Konflikte II

Was am Konflikt nicht sichtbar ist – Eisbergmodell, eigene Gefühle und Bedürfnisse angemessen äußern, Verhinderung von Eskalation, Schritte zur Konfliktbewältigung kennenlernen und anwenden.

B) WIR sind STARK

Programm zur Förderung von Selbstbehauptung und Zivilcourage, zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls in der Lerngruppe und zur gewaltfreien Konfliktlösung. Das Programm wird in Kooperation mit der Polizei Rotenburg von StR' Simone Müller durchgeführt.

Struktur und Verankerung am Gymnasium Sottrum

Das Programm **Fit for Life** wird im Laufe einer Schullaufbahn in zwei Blöcken durchgeführt:
Block 1: 6-8 ausgewählte Module à 90min in **Klasse 5**
Block 2: 4-6 ausgewählte Module à 90min in **Klasse 9 (G8)/10 (G9)**

Das Programm **Wir sind stark** wird in **Klasse 6** an zwei aufeinander folgenden Schultagen an einem außerschulischen Lernort durchgeführt.

Die Programme sollen als wesentliche Bausteine im Schulprogramm fest verankert werden.

Ressourcen am Gymnasium Sottrum:

- zwei vom Bremer Institut für Pädagogik und Psychologie zertifizierte Trainer für die adäquate Anwendung und Modifikation des Programms **Fit for Life** (J. Hipp, J. Kramer)
- S. Müller als langjährige Kooperationspartnerin mit der Polizei Rotenburg für das Programm **Wir sind stark**

Wünschenswerte Maßnahmen für die Durchführung des Programms **Fit for Life:**

- Aufstockung der Stundenkapazitäten für die durchführenden Trainer
- Einrichtung eines festen Raums mit Lagermöglichkeiten für Materialien