

INHALT

GRUSSWORT	5
VORWORT	6
ZUM GEBRAUCH DES PRAXISBUCHES	10
REFLEXIONSFRAGEN	11

EINSTIEG

Max stellt sich vor	Klasse 1/2, 45 Min	12
Max und Maxi kommen wieder	Klasse 3/4, 45 Min	20

SELBSTWERTGEFÜHL

Spiegelstunde	Klasse 1/2, 45 Min	28
Ich zaubere ein Lächeln auf dein Gesicht	Klasse 1/2, 45 Min	32
Klassensonne	Klasse 1/2, 45 Min	38
Ich bin toll!	Klasse 3/4, 45 Min	42

GEFÜHLE

Gefühle	46	
Das mag ich – das mag ich nicht	Klasse 1/2, 45 Min	47
Gefühlswürfel	Klasse 1/2, 45 Min	52
Alle Gefühle sind okay	Klasse 1/2, 45 Min	56
Gefühle im Tagesablauf	Klasse 3/4, 90 Min	60
Deine Stimmung ist unten – was nun?	Klasse 1/2, 45 Min	66
Traurigkeit braucht ihren Platz	Klasse 3/4, 45 Min	72
Maxis Wut	Klasse 1/2, 45 Min	78
Wut – ein problematisches Gefühl	Klasse 3/4, 90 Min	82
Angst	Klasse 3/4, 90 Min	90
Freude	Klasse 3/4, 90 Min	96

SPRACHE

Insel der bösen Worte	Klasse 1/2, 45 Min	100
Zuhören ist eine Kunst	Klasse 1/2, 45 Min	106
Zuhören ist eine Kunst – Vertiefung	Klasse 3/4, 45 Min	110
Wohlfühl- und Unwohlfühlsätze	Klasse 1/2, 45 Min	114
Wohlfühlsätze – Ich-Botschaften	Klasse 3/4, 90 Min	120

MEDIEN

Medien	136	
Maxis Langeweile	Klasse 1/2, 45 Min	136
Umgang mit dem Smartphone	Klasse 3/4, 90 Min	141

REGELN

Regeln	148
Zielbilder (Bilderkarten)	Klasse 1– 4, 45 Min 148
Regelbarometer	Klasse 1– 4, 45 Min 150
Klärungskreis	Klasse 1– 4, 45 Min 152
Du kannst	Klasse 1/ 2, 45 Min 156
Spaß oder Ernst	Klasse 1/ 2, 45 Min 160
Eigene Gewalterfahrungen	Klasse 1/ 2, 45 Min 166
Klassenrat	Klasse 3/ 4, 45 Min 170

TEAMENTWICKLUNG

Sozialstunde – Spiele/Übungen	Klasse 1– 4, variabel 174
Sozialstunde – Abenteuerlicher Klassenausflug	Klasse 1/ 2, 45 Min 182
Sozialstunde – Max und Maxi in der Turnhalle	Klasse 1/ 2, 45 Min 184
Sozialstunde – Maxi auf dem Bauernhof	Klasse 1/ 2, 45 Min 186

VERSCHIEDENE KULTUREN

Vorurteile	Klasse 1/ 2, 45 Min 188
Interkulturelle Kompetenzen	Klasse 3/ 4, 45 Min 190
Vertiefung Interkulturelle Kompetenzen Spiele aus verschiedenen Ländern	Klasse 1– 4, variabel 196

ZIVILCOURAGE

Rollenspiel I	Klasse 1/ 2, 45 Min 204
Rollenspiel II	Klasse 1/ 2, 45 Min 206

ABSCHLUSS

„Reifeprüfung“ und Abschied von Max	Klasse 1/ 2, 45 Min 210
Abschied von Max	Klasse 3/ 4, 45 Min 217

MOBILES PRÄVENTIONSTHEATER

„MAX UND MAXI – MITEINANDER STARK SEIN“	219
---	-----

DANKSAGUNG	220
------------------	-----

Ziel des Programms

Das Programm „Max Besser“ soll die soziale Kompetenz bei Grundschulkindern fördern und dadurch gewaltpräventiv wirken. Im Einzelnen sollen die Bereiche „Selbstwertgefühl“ und „differenzierte Wahrnehmung“ und „Sprache“ gefördert werden, ferner das Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen, zudem sollen Selbstregulation sowie Zivilcourage und Empathiefähigkeit gestärkt werden.

Zielgruppe

Das Programm ist für Grundschul Kinder ungefähr im Alter von 6 bis 10 Jahren gemacht und kann von allen pädagogischen Fachkräften durchgeführt werden.

Leitlinien von „Max Besser für die Grundschule“

Die folgenden Punkte sind zentral für das Programm und sie decken sich mit den theoretischen Anforderungen an gelingende Präventionsarbeit, wie sie an den Schulen schon seit Jahren gefordert werden. Die Passung zu den zentralen Handlungsfeldern der Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ wird im Folgenden durch das in Klammern angegebene Handlungsfeld deutlich gemacht.

Im Vordergrund steht der Aspekt „Werteerziehung“ (wertschätzend kommunizieren und handeln). Soziales Lernen soll handlungsorientiert sein und so zu wichtigen Lernprozessen zum Beispiel in den Bereichen Teambildung (Kontakte und Beziehungen aufbauen und halten) und Zielorientierung (ressourcenorientiert denken und Probleme lösen; lösungsorientiert Konflikte und Stress bewältigen) führen und einladen.

Mit „Max Besser für die Grundschule“ und dem Konzept „Max Besser für Kindertageseinrichtungen“ ist es uns gelungen, ein gemeinsames Programm aus einem Guss zu schaffen (Übergänge gestalten), das für Vernetzung, gleichzeitig aber für Modularität steht.

Auf der „methodischen“ Seite steht Max Besser neben fertigen Stundenentwürfen (Erleichterung für die Lehrkraft) für Kontinuität (das Programm kann die Kinder ständig begleiten), Flächendeckung (alle Kinder können in den Genuss des Programms kommen), Vollständigkeit (das gesamte Programm deckt alle relevanten Inhalte ab) und curriculare Verankerung, damit sind alle vom baden-württembergischen Präventionskonzept **stark.stärker.WIR** geforderten Eigenschaften erfüllt. Die vermittelten Inhalte setzen am Alltag der Kinder an und finden wiederum Anwendung in demselben (Lebensweltorientierung).

Inhaltlich vermittelt das Programm

- wertschätzend miteinander umzugehen, maßvolle Kontrolle der eigenen Affekte (Hier soll besonders auf die Vorbildfunktion der pädagogischen Fachkräfte hingewiesen werden)
- die Hoffnung auf Versöhnung bei nicht immer vermeidbaren Konflikten (Streitschlichtung, institutionalisiert oder nicht; Förderung des gegenseitigen Respekts, Selbstregulation)
- Entwicklung und Stärkung von Selbstwertgefühl, Selbstannahme
- Offenheit füreinander, sowohl für den/die Einzelne/n als auch für andere Kulturen
- vertrauensvollen Umgang miteinander
- die möglichst freie Entfaltung der Kinder mit ihren eigenen Wünschen, Vorstellungen und Gefühlen und dabei gleichzeitig die Wahrung berechtigter Grenzen der Anderen

Das Projekt gliedert sich in folgende Bausteine



EINSTIEG

Die Schülerinnen und Schüler werden in das Projekt eingeführt und lernen die Identifikationsfiguren kennen. Im Falle einer Wiederaufnahme wird Kontinuität hergestellt, ein eventueller Übergang geglättet.



SELBSTWERTGEFÜHL

Das Selbstwertgefühl der Schülerinnen und Schüler sowie ihre Fähigkeit zur Selbstannahme werden vertieft. Die daraus resultierende Selbstsicherheit stärkt ihre personalen und sozialen Kompetenzen.



GEFÜHLE

Die Schülerinnen und Schüler lernen Gefühle bei sich selbst wahrzunehmen und bei anderen zu erkennen. Sie erkennen die prinzipielle Zulässigkeit auch negativer Gefühle und zugleich (im Sinne der Selbstregulation) einen angemessenen Umgang damit.



SPRACHE

Die Schülerinnen und Schüler verstehen Sprache als adäquates Mittel um ihre Bedürfnisse auszudrücken. Gleichzeitig erfahren sie in einem ersten Einblick in den Handlungscharakter von Sprache die destruktive Qualität mancher sprachlichen Äußerungen und über deren Vermeidung.



MEDIEN

Die Schülerinnen und Schüler erhalten eine Orientierung über in ihrer Lebenswelt vorhandene Medien, dabei stehen erste einfache Gestaltungsmöglichkeiten und in einem altersangemessenen Rahmen ein verantwortungsvoller Umgang im Mittelpunkt.



REGELN

Die Schülerinnen und Schüler begreifen Regeln gleichzeitig als Notwendigkeit und Verhaltenshilfen und lernen, sich – trotz Rückschlägen – immer besser an diese zu halten.



TEAMENTWICKLUNG

In altersgerechten Team-Building-Ansätzen erweitern die Schülerinnen und Schüler ihre Erfahrungen in Teamarbeit und erleben das Partizipieren an der Klassengemeinschaft als erfüllend.



VERSCHIEDENE KULTUREN

Das Kennenlernen kultureller Verschiedenheit schärft den Blick für das Eigene und leitet zu einer Toleranz an.



ZIVILCOURAGE

Ausgehend von den erworbenen Fähigkeiten können die Schülerinnen und Schüler für ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse eintreten und sich schützend oder unterstützend für andere einsetzen.



ABSCHLUSS

Die Schülerinnen und Schüler erhalten nochmals eine Übersicht über das Gelernte und die Zuversicht, jeden Tag aufs Neue das in der Praxis umsetzen zu dürfen.

ZUM GEBRAUCH DES PRAXISBUCHES

1. Dieses Buch ist modular aufgebaut. Nur die Einheit „Einstieg“ sollte den anderen vorausgesetzt werden. Die Module können in ihrer Gesamtheit eingesetzt werden oder man kann sie teilweise verwenden und evtl. zwischen ihnen hin- und herwechseln, je nach den Bedürfnissen der jeweiligen Klasse.
2. Innerhalb einer Einheit ist es durchaus so, dass manche Stunden auf den vorangegangenen Stunden aufbauen oder nach ihnen zumindest besser funktionieren. Eine strenge Einteilung in Klasse 1+2 vs. Klasse 3+4 haben wir nicht vorgenommen, weil die Praxis gezeigt hat, dass eine solche Einteilung immer wieder mit den konkreten Erfordernissen, die aus der individuellen Entwicklung der Klasse resultieren, kollidiert. Durchaus gibt es Empfehlungen dafür, da das Projekt auf die 4 Grundschuljahre ausgelegt ist und es so einen 2. Durchlauf ermöglicht.
3. Werden alle Module durchgeführt, können Sie sicher sein, ein umfassendes Programm zur Grundprävention und zur Gewaltprävention durchgeführt zu haben.
4. Für jede Max-Besser-(Doppel)-Stunde gibt es zunächst den Stundenablauf, der cum grano salis so aufgebaut ist wie ein klassischer Stundenentwurf. Ihm entnehmen Sie die benötigte Zeit (was selbstverständlich nur einen Richtwert darstellen kann und in der Praxis immer wieder unter- oder überschritten werden muss) für die Stunde, einen groben Überblick über den Ablauf mit Erklärungen sowie eine Auflistung der benötigten Materialien. Die Materialien, die sich im Heft befinden, finden Sie in der Regel direkt nach diesem Stundenablauf.
5. Selbstverständlich dürfen Sie und Ihre Kolleginnen und Kollegen diese Materialien zur Benutzung in Ihrer Klasse kopieren. Vor der Weitergabe an Dritte, insbesondere im Rahmen einer Publikation, ist das Einverständnis des LRA Aalen einzuholen; wenden Sie sich in Zweifelsfällen an Herrn Schumschal.

Wir wünschen Ihnen viele erfolgreiche und vergnügliche Max-Besser-Stunden!

EINSTIEG		MAX STELLT SICH VOR			Klasse 1/2 45 Min
Ziele	Botschaften für die Kinder	Lehrkräfte	Eltern/Familie		
Max kennenlernen Die Bedeutung einer positiven Begrüßung erkennen Regelleitung SAGEN STATT SCHLAGEN Begrüßungs- und Abschiedsrituale mit positiver Berührung einführen	Regel: SAGEN STATT SCHLAGEN! Ich grüße freundlich	Für Begrüßung und Abschied Rituale schaffen und pflegen.	Bewusstes Begrüßen und Verabschieden.		
Überblick	Erläuterungen				
Vorbereitung	Die Projektleitung besorgt für jedes Kind ein Max-Besser-Heft. Sie besorgt bzw. fertigt MAX und MAXI als Handpuppen. Sie fertigt das Regelmobile (Vorlagen S. 18).				
Max stellt sich vor	Ziel der Vorstellung ist es, dass die Kinder Max kennen lernen. Dabei soll die Neugierde und das Interesse bei den Kindern geweckt werden und Spannung entstehen. Die Projektleitung stellt MAX vor, Text siehe Beiblatt (S. 14). Eine Elterninfo zum Projekt MAX BESSER (S. 15) wird an die Kinder verteilt.				
Einzelarbeit zu Formen der Begrüßung	Die Kinder betrachten auf dem Arbeitsblatt „Hallo – guten Tag“ (S. 16) verschiedene Formen der Begrüßung. Sie ordnen durch Pfeile zu, wie man wen begrüßt. Das Arbeitsblatt enthält unter anderem ein Negativbeispiel; diese Negativbegrüßung bleibt übrig. Die Kinder finden heraus, dass man so niemanden begrüßen soll. Dieses Kästchen wird mit roter Farbe durchgestrichen.	Material <ul style="list-style-type: none"> • Max-Besser-Heft • Handpuppen • Regelmobile • Handpuppen • Max und Maxi • Text • Elterninfo • „Hallo – guten Tag“ (Heft S. 8) 			
Unterrichtsgespräch über Begrüßungen	Anhand einer Folie wird das Arbeitsblatt erörtert: <ul style="list-style-type: none"> • Warum sollte man niemand so unfreundlich begrüßen? (Die andere Person fühlt sich schlecht, traurig, wütend, ist beleidigt, ...) • Wie begrüßen wir einander? (Mimik, Gestik, Sprache) • Warum begrüßen wir einander? 	<ul style="list-style-type: none"> • Folie von • „Hallo – guten Tag“ • Folienstift • grün und rot 			

<p>Einführung des Freundeliedes als Begrüßungsritual</p>	<p>Ein gemeinsames Begrüßungsritual soll stets zu jedem Beginn einer Einheit erfolgen und so ein gelebtes und einfaches Ritual sein, das den Kindern leicht in Erinnerung bleibt. Daher wird das Freundelied (S. 17) eingeführt. Das Lied wird vorgesungen, die Kinder sollen bereits anhand des Liedtextes versuchen, mitsusingen. Dabei werden selbst ausgedachte Bewegungen gemacht, damit die Kinder das Lied schneller können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Freundelied (Heft S. 3)
<p>Regelmobile: Goldene Regel SAGEN STATT SCHLAGEN</p>	<p>Ein grüner Kreis (S. 18) wird hochgehoben und es wird gefragt, was dieser bedeuten könnte – vielleicht auch im Hinblick auf eine Ampel. <i>(Richtig: man darf gehen, starten, alles ist im grünen Bereich!)</i></p> <p>Der rote Kreis (S. 18) wird hochgehoben und es wird gefragt, was dieser bedeuten könnte. <i>(Richtig: Stopp, halten, z.B. rote Karte beim Fußball)</i></p> <p>Dann werden die Karten herumdreht und zum Vorschein kommen bei „grün“ die miteinander redenden Max und Maxi, bei „rot“ eine schlagende Maxi.</p> <p>Die Goldene Regel erraten lassen und auflösen: SAGEN STATT SCHLAGEN</p> <p>Anschließend die Klassenregeln als Regelmobile im Klassenzimmer aufhängen und die Kinder tragen die Goldene Regel in das Schild von Max (S. 19) ein.</p>	<p>Regelmobile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grüner und roter Kreis mit Bildern • Schilder der Regeln • Schnur • Max (Heft S. 9)
<p>Wochenaufgabe: freundliches Grüßen</p>	<p>Die Kinder erhalten den Auftrag, in den nächsten Tagen besonders auf freundliches Grüßen zu achten. Beim nächsten Mal dieses Thema nochmals aufgreifen.</p>	
<p>Einführung des „kleinen Tschüss“ als Abschiedsritual, positive Berührungen üben</p>	<p>Die Kinder lernen das „kleine Tschüss“ kennen: Alle stehen im Kreis und fassen sich an den Händen. Die Projektleitung schickt mit Hilfe von Max (als Handpuppe) das „kleine Tschüss“ (einen Händedruck) auf die Reise. Es wird von Kind zu Kind weitergegeben, bis es wieder zur Projektleitung (evtl. auch zur MAXI) kommt. Die Projektleitung sagt: „Tschüss Kinder!“, die Kinder rufen zurück: „Tschüss!“</p> <p>Durch positive Berührungen entstehen gegenseitig positive Einstellungen. Berührungsrituale helfen Berührungssängste abzubauen. Die Empathiefähigkeit wird gesteigert. Die Kinder lernen die Grenzen der anderen wahrzunehmen.</p>	

MAX STELLT SICH VOR

Die Projektleitung stellt MAX vor:

„Das ist Max. Eigentlich heißt er Max Besser, aber wir nennen ihn nur MAX.“

Handpuppe Max zeigen.

„Max hat meistens eine blaue Schilmütze auf. Wenn für Max etwas neu und fremd ist – so wie jetzt eure Klasse – wird er ganz schön aufgeregt.“

Das wäre ja gar nicht so schlimm, aber dann beginnen seine Ohren zu glühen. Sie werden ganz heiß und rot. Das ärgert den Max. Doch je mehr er sich dagegen wehrt, umso eher passiert es ihm. Das ist Max dann sehr peinlich, denn rote Ohren fallen bei ihm besonders auf. Er hat nämlich große Ohren.

Max überlegt sich immer tolle Sachen, kennt viele Lieder und Geschichten. Am liebsten trifft er sich mit seiner Freundin Maxi – die lernt ihr auch noch kennen. Zusammen haben sie immer tolle Ideen und möchten viel Spaß mit euch haben. Und da er neu in der Klasse ist, möchte er euch begrüßen und fragen, wie ihr heißt.“

Hand- oder Stabpuppe Max geht zu jedem Kind und gibt ihm seine Hand und sagt:

„Hallo, ich bin der Max. Wer bist du?“

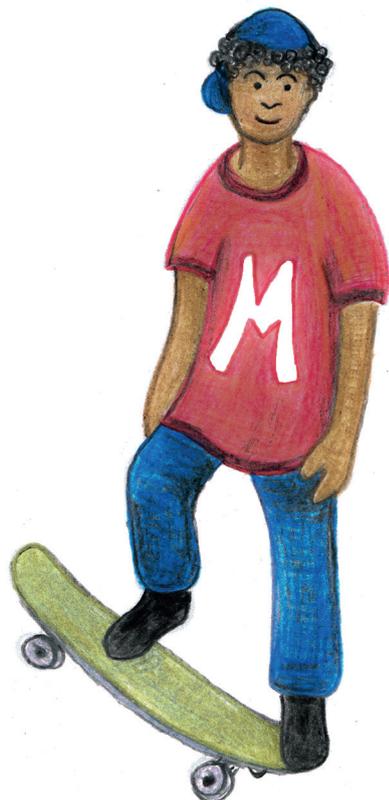
Danach wiederholt Max den Namen des Kindes und sagt:

„Hallo, ____ !“

Alternative:

Die Kinder, die Max aus der Kindertagesstätte schon kennen, können den Kindern, die ihn noch nicht kennen, Max vorstellen. Die Lehrkraft kann ergänzen.

Wenn alle Kinder das Programm schon kennen, können Max und Maxi ja einen Brief schreiben, dass sie jetzt auch an die Schule kommen. So wie die Postkarte im nächsten Kapitel „Max und Maxi kommen wieder (Klasse 3/4)“.



SCHULE PROJEKTLEITUNG TELEFON

Liebe Eltern der Klasse _____,

Ihre Kinder sind größer geworden – sie sind nun in der _____ Klasse. Um sie neben dem Unterrichtsstoff auch in ihrer Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, ihrem Selbstbewusstsein und ihrem Selbstwertgefühl zu stärken, werden wir in der nächsten Zeit mit dem Programm „Max Besser“ arbeiten.

Ziel des Projektes ist die Persönlichkeitsförderung von Kindern in den ersten Schuljahren. Es handelt sich um spezielle Unterrichtsstunden zum sozialen Lernen. Dabei sollen die Fähigkeiten der Kinder in den folgenden Punkten verbessert und gefördert werden:

- **Selbstwertgefühl**
Ich bin stolz auf mich. Ich bin einmalig.
- **Umgang mit Gefühlen**
Freude, Glück, Ärger, Wut und Angst
- **Sprache**
Positive Ausdrucksweisen, ein freundlicher Umgangston ohne Kraftausdrücke und Beleidigungen, aktives Zuhören
- **Verhaltensmuster und Regeln**
Verhaltensregeln, Umgang mit Gewalt: Sagen statt schlagen
- **Entspannungsübungen**
Hilfen, um Stresssituationen (z.B. Streit) bewältigen zu können.
- **Medien**
Bewusste Nutzung der Medien. Alternativen ausarbeiten.
- **Verschiedene Kulturen**
Respekt und Akzeptanz schaffen und den Nutzen der kulturellen Vielfalt erkennen.

In den kommenden Wochen und Monaten werden wir uns in den Unterrichtsstunden immer wieder mit diesen und anderen persönlichkeitsfördernden Elementen beschäftigen.

Fragen Sie Ihr Kind regelmäßig nach den Erlebnissen mit Max und Maxi, die uns durch das Projekt begleiten.

Mit freundlichen Grüßen

PROJEKTLEITUNG