

Unsere Grundsätze für ein friedliches Miteinander an der Konradin Grundschule

(nach dem Konzept der Grundschule Zetel)



Unsere Ziele

**An unserer Schule soll sich jeder wohl und sicher fühlen.
An unserer Schule soll jeder so viel lernen, wie er kann.**

Weil dies die Erwachsenen nicht allein schaffen können, helfen alle zusammen dabei mit: Kinder und Erwachsene.

Damit alle wissen, was sie dafür tun können, gibt es bei uns Regeln.

1. Unsere Schulregeln



- **Wir grüßen einander.**
- **Ich passe auf mich auf.**
- **Ich passe auf dich auf.**
- **Ich passe auf alle Sachen auf.**
- **Wir helfen uns gegenseitig.**
- **Ich sage laut „Stopp“, wenn mir etwas zu viel wird.**
- **Ich bin verantwortlich für das, was ich tue.**

2. Unsere Stopp-Regel

Ich sage: „**Stopp!**“, wenn ich etwas nicht verstehe oder wenn mir etwas zu viel wird!

Damit zeige ich, dass ich
- eine Situation gerade nicht verstehe

und
- Zeit zum Klären brauche
oder
- mir etwas zu viel wird.



Manchmal passieren zu viele Sachen auf einmal oder zu schnell hinter einander. Wenn ich ganz verwirrt bin, etwas nicht verstehen kann oder Angst oder Wut bekomme, dann rufe ich laut:

„Stopp!“ und atme tief ein uns aus.

Wenn alle Kinder dann stoppen, kann ich fragen:

- „Was ist denn gerade passiert?“
 - „Das ging mir zu schnell, ich verstehe es nicht.“
- oder
- „Wie hast du das gerade gemeint?“
- oder ich sage:
- „Das tut mir weh!“
 - „Das macht mir keinen Spaß!“



Diese Seite evtl. weglassen.

Beispiele:

(1) Nico und Altan spielen übermütig miteinander, sie machen einen „Spaßkampf“.

Dann wird es Nico plötzlich doch etwas zu wild und er weiß nicht mehr, ob es noch Spaß oder schon Ernst ist und bekommt Angst.

Er kann rufen: „**Stopp!**“



(2) Sophia, Nina und Tim spielen auf dem Schulhof Ticker. Tim schaut beim Rennen nach hinten, weil Sophia ihn schon fast tickt.

Da stößt er plötzlich gegen Jussuf, der ganz in Ruhe mit der Malkreide auf dem Schulhof malt.

Jussuf erschrickt ganz heftig und sein Arm tut ganz tüchtig weh. Er ist völlig verwirrt, Wut kommt in ihm hoch. Er rennt hinter Tim her und schlägt ihm auf den Rücken.

Statt zu schlagen, kann Jussuf rufen: „**Stopp!**“



Das sind Momente, in denen Kinder dann plötzlich ganz viel Angst oder Wut bekommen.

Sie verstehen gar nicht, was das alles soll und möchten dann am liebsten, dass alles ganz schnell vorbei ist. Doch sie wissen nicht, was sie machen können, damit es aufhört.

In ihrer Angst und Verzweiflung schimpfen oder schlagen sie dann häufig. So kommt es schließlich sehr oft zu einem großen Streit, weil die anderen Kinder gar nicht wissen, was los ist und was das Kind braucht, das gerade so verzweifelt ist.

In einem solchen Moment brauchen wir Zeit, um in Ruhe denken und die Gefühle ordnen zu können.

Diese **Zeit** können wir **mit unserer Stopp-Regel** bekommen.

3. Verantwortung für mein eigenes Handeln

Jeder Mensch ist für sein eigenes Handeln verantwortlich.

Wenn ich etwas tue, dann bin ich dafür verantwortlich.
Wenn du etwas tust, dann bist du dafür verantwortlich.

Wenn ein Anderer dir sagt, dass du etwas tun sollst, dann denke zuerst darüber nach, ob du das gut findest oder nicht.

Wenn dir jemand sagt, dass du etwas tun sollst, kannst du immer überlegen:

Hast du ein **NEIN**-Gefühl?

oder

Hast du ein **JA**-Gefühl?



Du kannst immer überlegen, ob das, was du gerade tun willst, allen Beteiligten gut tut oder nicht.

Wenn es dabei auch nur einem Menschen nicht gut geht, dann tust du es nicht.

Wenn es dabei allen gut geht, dann tust du es.



4. Meine Gefühle sind meine guten Freunde

Denn meine Gefühle zeigen mir,

ob ich gerade etwas brauche oder

ob alles okay ist.

Ich kann verschiedene Gefühle haben.

Gefühle, die sich nicht gut anfühlen.



Diese Gefühle zeigen mir, dass ich etwas brauche.

- traurig
- unglücklich
- unzufrieden
- unfreundlich
- wütend, zornig
- bedrückt
- unruhig
- deprimiert
- ängstlich, mutlos
- niedergeschlagen
- unsicher
- besorgt
- hungrig
- durstig

Gefühle, die sich gut anfühlen.



Diese Gefühle zeigen mir, dass ich alles habe, was ich brauche.

- fröhlich
- glücklich
- zufrieden
- freundlich
- ausgeglichen
- heiter
- unbeschwert
- ruhig
- stolz
- mutig
- munter
- sicher
- sorglos
- satt

5. Wir brauchen alle das Gleiche – Unsere Bedürfnisse

Wir Menschen brauchen alle das Gleiche, damit wir leben können.
Was wir brauchen, nennen wir „Bedürfnisse“.
Alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse.

**Was wir für
unseren Körper
brauchen:**



- Atem
- Trinken
- Essen
- Schlaf
- Ruhe, Erholung
- Schutz
- sich ausprobieren
- selber machen
- Bewegung
- Körperkontakt

**Was wir für
unser Herz *
brauchen:**



- Sicherheit
- Liebe
- Nähe
- Freiheit
- Vertrauen
- Gemeinschaft
- Respekt, Wertschätzung
- Verständnis
- Aufmerksamkeit
- Geborgenheit
- Selbstvertrauen
- selber machen
- sich ausprobieren

Wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind, versuchen wir, das zu ändern.
Wir wollen ja alles zum Leben haben, also probieren wir automatisch aus, wie wir es
hinbekommen, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden.

Damit unsere Bedürfnisse erfüllt werden, können wir **Hilfe annehmen**,
und
wir können **anderen helfen**, dass ihre Bedürfnisse erfüllt werden.

* Manche Menschen benutzen auch die Wörter „Seele“ oder „Psyche“

6. Unsere Strategien

Alles, was wir tun, tun wir, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen.
In unserem Leben haben wir von klein auf verschiedene Wege ausprobiert,
wie wir unsere Bedürfnisse am besten erfüllen können.
Diese Wege nennen wir auch ‚**Strategien**‘.

Manche Strategien klappen ganz gut und andere nicht so gut.

Strategien, die nicht gut funktionieren:

Manche Strategien klappen nicht so gut und führen zu keinem guten Miteinander

Dann gibt es Streit und Zank und Ärger, das sind **ungünstige** Strategien.



Bei ungünstigen Strategien

- geht es jemandem **schlecht**,
- kommt jemand zu kurz,
- fühlt sich jemand nicht respektiert

Wir haben immer die Wahl, welche Strategie wir anwenden wollen, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Wir können die Anderen auch **bitten**, dass sie uns helfen.

Strategien, die gut funktionieren:

Manche Strategien klappen gut und führen zu einem guten Miteinander.

Das sind dann, **förderliche** Strategien.



Bei förderlichen Strategien

- geht es allen **gut**
- kommt jeder zu seinem Recht
- fühlt sich jeder respektiert.

7. Bitten

Eine förderliche Strategie ist es, wenn wir **einander sagen, was wir brauchen**.

Ich sage dem anderen **ganz genau, was ich will und was er tun soll**.
Denn sonst kann er es nicht wissen.

Aber: Eine Bitte darf nicht wie ein Befehl ausgedrückt werden,
sondern möglichst freundlich.
Dann ist die Chance, dass der andere die Bitte auch erfüllt, am größten.

Also nicht: „Hör sofort auf, mich anzuhusten!!“

Sondern: „Bitte halt` dir die Hand vor, wenn du hustest.“

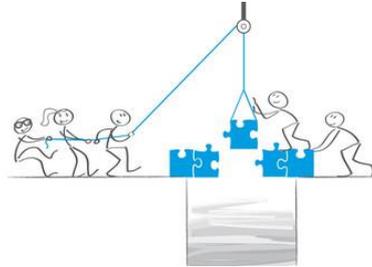
Oder: „Kannst du bitte....“

Das ist wie eine Brücke von einem zu einem anderen Menschen bauen.



By Frits Ahlefeldt

8. Eine Brücke bauen von einem zum anderen Menschen



Baustein 1

Ich
beobachte
genau wie
eine Kamera
und
beschreibe.

Baustein 2

Ich fühle in mich hinein:
Habe ich ein
„**Ja-Gefühl**“ oder ein
„**Nein-Gefühl**“?
Ich frage, was du brauchst
und
ich frage mich, was ich
brauche.

Baustein 3

Ich sage,
was ich
mir
wünsche.

9. Aus Erfahrungen lernen

Wir lernen unser ganzes Leben lang aus unseren Erfahrungen.

Wir probieren etwas aus und merken, dass es gut war oder nicht gut war.

Entweder es war gut



oder

es war nicht gut



Merke ich,
dass es gut war,
was ich getan habe,
dann ist es ein **Erfolg**
und ich kann so weitermachen.

Dann habe ich eine
gute Erfahrung gemacht
und kann in einer
ähnlichen Situation
wieder so handeln.

Merke ich,
dass es nicht so gut war,
was ich getan habe,
dann ist es ein **Fehler**
und ich kann nicht so
weitermachen.

Dann habe ich auch
eine **wichtige Erfahrung**
gemacht und kann in
einer ähnlichen Situation
anders handeln.

„Aus Fehlern wird man klug, darum ist einer nicht genug!“

Wenn es mir alleine nicht gelingt, hole ich mir **Unterstützung**.

10. Bei Kritik unterscheiden wir zwischen der Person und dem Verhalten

Ganz wichtig ist es uns, einen Menschen immer wertzuschätzen, d. h., ihm das Gefühl zu geben, dass er etwas wert ist.

Es kommt vor, dass wir uns darüber ärgern, was ein Anderer tut oder wie er sich verhält.

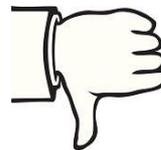
Das ist ganz natürlich.

Dann können wir **Kritik an seinem Verhalten** üben, aber wir trennen diese Kritik ganz bewusst von seiner Person!

Kritik am Verhalten – ja!



Kritik an der Person – nein!



Denn:

Das Verhalten eines Menschen kann negativ sein aber als Mensch ist jede/jeder liebenswert!



Deshalb sagen wir

niemals:

„Du bist blöd!“

„Du bist unmöglich!“

„Du nervst mich!“

sondern besser:

„Ich mag nicht, was du tust!“

„Mich ärgert, was du tust!“

„Es stört mich, dass du...“