



Liebe Schülerinnen und Schüler,

wir sind es wieder, eure Trainer für Freundschaft von Gewaltfrei Lernen.
Wie geht es euch? Wir hoffen, jetzt im Frühling... ganz prima!

Hast du dich in letzter Zeit in der Schule über ein Kind aufgeregt, welches dich wiederholt geärgert hat? Dann spreche bitte in solchen Momenten mit möglichst langen Sätzen unsere „Stoppregel in drei Schritten“ in die Augen!“ Du holst dir damit Respekt - das ist Achtung vor dir und deinen Wünschen. Und du zeigst, du würdest dir Erwachsene als Helfer holen, wenn der Ärger nicht aufhört.

Bitte spreche jetzt am Ende des Schuljahres lange Sätze mit dem Namen des anderen und sage genau, WAS das andere Kind aufhören soll!

Beispiele für erste Stopp-Sätze:

„Hör auf Benno, schubs mich nicht!“

„Stopp Lena, geh nicht an meine Tasche! Frag mich, wenn du was brauchst!“

„Nein Tim, ich möchte jetzt nicht angefasst werden! Wir können aber ...“

Die Worte NEIN oder HÖR AUF gelten genauso wie STOP, aber beim Wort STOP können wir ernster mit bohrendem Blick sprechen - wie ein Bohrer!

Wirst du an dem Tag vom gleichen Kind weiter geärgert, dann sage nach dem nächsten stoppenden Satz die Warnung: **„Hör jetzt auf oder ich muss mal eine Aufsicht holen!“**

Wirst du dann vielleicht einmal „Petze“ oder „Weichei“ genannt, dann antworte doch:

„Lass mich einfach in Ruhe, dann muss ich es niemanden sagen!“

Wirst du immer weiter geärgert kannst du dir Hilfe bei Schulmitarbeitern, also bei der Aufsicht holen: **„Der Paul schubst und boxt mich heute. Ich hab schon zweimal selber STOP gesagt. Können Sie mir bitte helfen?“**

Fühlst du dich manchmal so wütend, dass du fast explodierst?

Schlag nicht zu, schubs nicht! Sonst wird euer Streit größer und schlimmer - und dann müssen die Schulmitarbeiter auch mit dir ernst reden. Du kannst dich auch mit Worten sehr gut wehren. Bitte spreche bei Ärger lieber stark in die Augen und hole zur Not nach dem dritten Stopp-Sagen Erwachsene als Helfer. Nur bei Brutalitäten, wenn dir Jemand sehr weh tut, komme sofort zu uns! Wir helfen euch beiden, den Streit fair zu lösen.

Um die Wut weniger werden zu lassen, denk auch an die Übungen die wir gemacht haben, wie zum Beispiel weggehen, atmen, an was Schönes denken oder die Wut mit Bewegung rauslassen, alles ohne Kinder zu schlagen. Das hilft dir bestimmt.

ÜBUNG - Bitte stellt einmal diesen Konflikt zu zweit dar:

Ein Partner tut so, als würde er dich dreimal auf dem Schulhof ärgern. Er oder sie boxt dich leicht an, kitzelt dich - und schubst dich beim dritten Mal. Du sagst drei verschiedene Sätze zur Stoppregel! Erfinde selber welche! Solche, die du dann gerne sagen würdest.

*Dein Partner sagt am Ende „Petze“ zu dir, weil er oder sie Angst hat, Ärger zu bekommen!
Was antwortest dann du? - „Lass mich einfach in Ruhe, dann...!“*

Viel Spaß und Freude miteinander!

Eure **Trainer für Freundschaft von Gewaltfrei Lernen**