

# Selbstbewusstsein stärken, Lebenskompetenzen erwerben

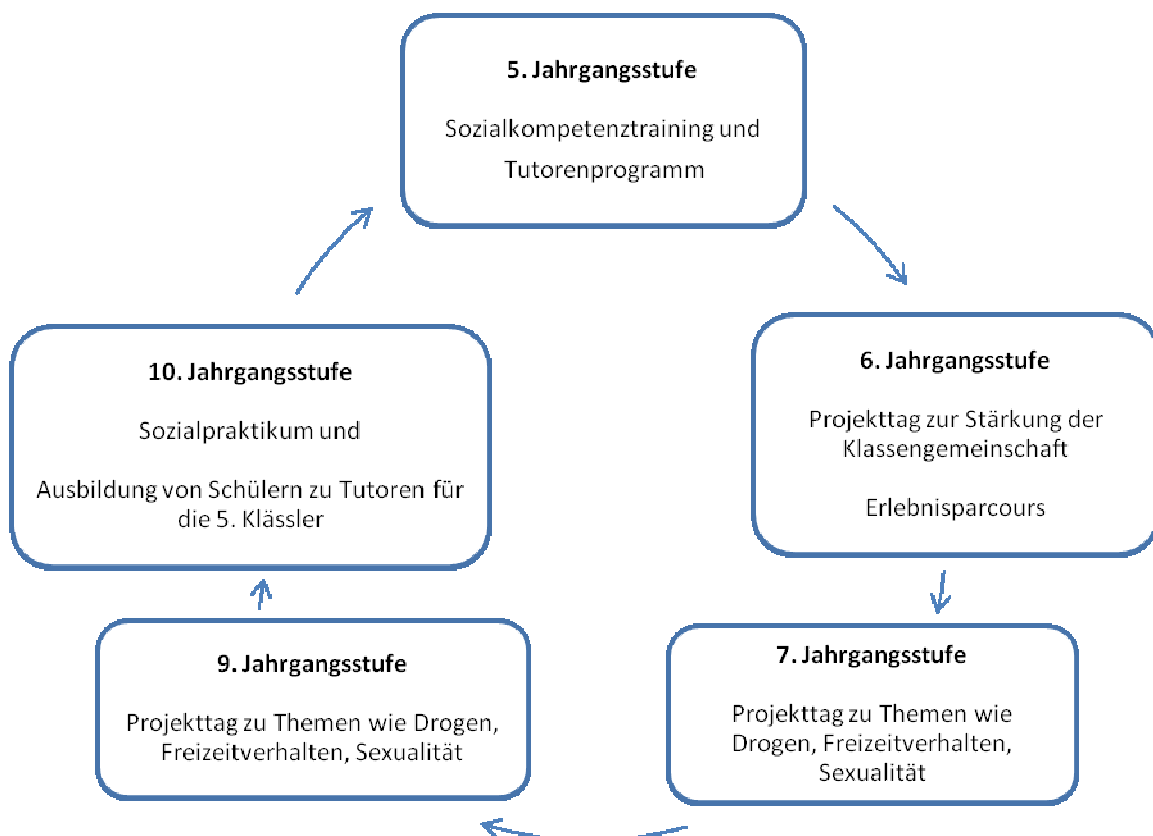
## Vorwort

Kinder und Jugendliche sind voller Sehnsüchte, sie suchen den „Kick“, die besondere, den häuslichen und schulischen Alltag durchbrechende Erfahrung. Sie sehen zugleich in den Medien eine Welt, in der alles möglich, alles relativ und (fast) nichts tabu ist. Den Jugendlichen fehlt es nicht selten an echten Vorbildern, stabiler Werteorientierung, einem gesunden Selbstbewusstsein und realistischer Selbsteinschätzung.

So erklären sich ein Stück weit Phänomene, die neueste Forschungsergebnisse bestätigen: Immer mehr Jugendliche trinken immer früher und oft auch sehr exzessiv Alkohol; Jugendliche machen immer früher sexuelle Erfahrungen ... Doch das ist nur ein Aspekt. Ebenso nachdenklich stimmt es, dass viele ältere Jugendliche von sich sagen: Wir wissen nicht, wer wir sind, was wir für uns und unser Leben wollen, wie wir auf andere wirken und daran leiden wir.

Das Gymnasium Neubiberg reagiert auf diese Phänomene und führt eine Reihe von Maßnahmen durch, die der Stärkung des Selbstbewusstseins, der Sozial- und Lebenskompetenzen unserer Schülerinnen und Schüler dienen.

## Überblick



## Im Kontext unserer Schule

Das Programm zur Stärkung von Sozial- und Lebenskompetenz steht in engem Bezug zu unserem Leitbild. Es ist zugleich ein weiterer Beitrag unserer Schule zur Initiative der bayerischen Staatsregierung: Werte machen stark! (siehe auch: [www.werte.bayern.de](http://www.werte.bayern.de)). Hinter dem Programm stehen alle Glieder der Schulgemeinschaft, doch gibt es für Sie konkrete Ansprechpartner:

Aus dem Elternbeirat:

Frau E. Riederer (insbesondere zu den Aktionen, die wir in Zusammenarbeit mit Condrops gestalten)

Aus der SMV:

Leonie Därr, Luisa Kleinschmidt und die Schülersprecher (insbesondere zum Projekttag in der 6. Klasse)

Aus der Schulleitung:

Frau StDin A Bliese (insbesondere zum Sozialkompetenztraining in der 5. Klasse und zu den Aktionen, die wir in Zusammenarbeit mit Condrops gestalten) und Frau StDin W. v. Oelffen (insbesondere zu den Aktionen, die wir in Zusammenarbeit mit Condrops gestalten)

Aus dem Lehrerkollegium:

OStR Dr. Th. Rübiger (zu Fragen bezüglich des Gesamtkonzepts, der Organisation und der Inhalte einzelner Maßnahmen)

## Kooperationspartner

Das Sozialkompetenztraining für die Jahrgangsstufe 5 und die Tutorenschulung für die Jahrgangsstufe 10 werden in Kooperation mit dem Kreisjugendring durchgeführt.

Für die Gestaltung des Erlebnisparkours (Jahrgangsstufe 6) und die Projekttag in der Jahrgangsstufe 7 und 9 konnten wir als Kooperationspartner INSIDE gewinnen. INSIDE ist ein Präventionsprojekt von Condrops e.V. Der Verein Condrops e.V. arbeitet nicht nur seit langem mit Schwerstabhängigen (Heroin, Tabletten ...), sondern hat mit INSIDE auch ein fundiertes und bewährtes Präventionskonzept entwickelt, das den folgenden Zielen verpflichtet ist, die auch wir vertreten.

## Was wollen wir erreichen?

**Aufklärung und Abschreckung** sind traditionell ein wesentlicher Bestandteil präventiver Arbeit. Allerdings sollte man sich darüber im Klaren sein, dass beides zwar unverzichtbar, aber nicht ausreichend ist. Prävention muss im Gegenteil umfassender und persönlicher betrieben werden, um zu gelingen. Deshalb steht im Mittelpunkt der anstehenden Präventionsmaßnahme vor allem eines: Die **Stärkung des Selbstbewusstseins Ihres Kindes**.

- Ihr Kind soll im Rahmen dieser Maßnahmen lernen bzw. darin bestärkt werden, Nein zu sagen, wenn andere zu ihm z.B. sagen „Wenn Du cool sein willst, dann ...“
- Ihr Kind soll lernen, sich selbst und Risiken besser einschätzen zu können.

Dies sind nur zwei Aspekte, um die es in den einzelnen Jahrgangsstufen immer wieder gehen wird. Es sind letztlich typische Entwicklungsaufgaben der Pubertät, die wir bewusst aufgreifen, weil wir wissen, dass gerade hier im Sinne der Prävention entscheidende Weichen gestellt werden.

## Die Maßnahmen im Einzelnen

### Jahrgangsstufe 5 – Das Sozialkompetenztraining

Ziel dieses Programms der Schule ist es, den Zusammenhalt der Kinder in der neuen Klassengemeinschaft zu fördern, Eigenverantwortlichkeit und Selbstkompetenz zu stärken, Gruppenprozesse zu erkennen und zu steuern, sowie allgemeine Regeln für das Verhalten in der Gemeinschaft zu erarbeiten und zu etablieren. Dafür bieten die Sozialpädagogen des Kreisjugendrings ein spezielles Programm an, das teilweise auch im Freien stattfindet.

### Jahrgangsstufe 6 – der Projekttag zur Stärkung der Klassengemeinschaft

Dieser Tag wird von Schülerinnen und Schülern aus der Gruppe der Schülermediatoren und aus dem Arbeitskreis „Antirassismus“ gestaltet. Das für die Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 6 sehr wichtige Thema „Ich und meine Gruppe“ wird in Rollenspielen und gruppenspezifischen Übungen aufgegriffen.

### Jahrgangsstufe 6 – der Erlebnisparcours

Über mehrere Stationen haben die Kinder im Erlebnisparcours Schritt für Schritt die Möglichkeit, Tast-, Geschmacks-, Geruchs-, Hör-, Gleichgewichts- und Orientierungssinn intensiv wahrzunehmen und zu reflektieren. Damit dies besser gelingt, gehen sie barfuß und mit verbundenen Augen durch den Parcours. Jedes Kind wird von einer vorher ausgewiesenen Person durch den Parcours begleitet und kann sich an einem Parcoursseil, welches von Station zu Station führt, in der passenden Geschwindigkeit weiterbewegen. **Es wäre hier sehr hilfreich, wenn Eltern ihr eigenes Kind bzw. die Mitschülerinnen und Mitschüler ihres Kindes führen würden.** Am Ende der Durchführung haben die Kinder die Möglichkeit, das Erlebte zu verarbeiten. Dazu sind

verschiedene Methoden angeboten, die jedem Kind helfen, die eigenen inneren Impulse seiner Erfahrung zu erschließen.

Ziel ist es, den Kindern Raum zu echter Selbsterfahrung zu eröffnen, ihnen zu helfen, mit allen Sinnen zu erleben, eigene Vorlieben (wieder) zu entdecken, Gefühle wahrzunehmen und eigene Grenzen zu testen.

### **Jahrgangsstufe 7 – der Projekttag zu den Themen Drogen, Sexualität ...**

In einem geschützten Raum sollen die Schülerinnen und Schüler **altersangemessen** die Chance erhalten, über Themen und Erfahrungen zu reden, die sie bewegen, auf die sie neugierig sind. Ziel ist es u.a.

- die Schülerinnen und Schüler in der Fähigkeit zu bestärken, Nein zu sagen, wenn andere z.B. sagen „Wenn Du cool sein willst, dann ...“.
- den Schülerinnen und Schülern zu helfen, sich selbst und Risiken besser einschätzen zu können.

### **Jahrgangsstufe 9 – der Projekttag zu den Themen Drogen, Sexualität ...**

In einem geschützten Raum sollen die Schülerinnen und Schüler **altersangemessen** die Chance erhalten, über Themen und Erfahrungen zu reden, die sie bewegen, auf die sie neugierig sind. Ziel ist es u.a.:

- Den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, Selbstsicherheit zu entwickeln
- Die Schülerinnen und Schülern anzuleiten, selbstkritisch zu reflektieren, Rollen bewusst wahrzunehmen, ...

### **Jahrgangsstufe 10 – Das Sozialpraktikum**

Eine ausführliche Beschreibung der Intentionen und der Durchführung ist zu finden unter [www.gymnasium-neubiberg.de](http://www.gymnasium-neubiberg.de) > Vorstellung > Das Sozialpraktikum am Gymnasium Neubiberg

### **Jahrgangsstufe 10 – Ausbildung von Schülern zu Tutoren für die Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 5**

Die Ausbildung erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Kreisjugendring.

## Dank

Unser ehrlicher Dank gilt allen externen Institutionen und Experten, allen Eltern und allen Lehrkräften des Gymnasiums Neubiberg, die die beschriebenen Aktionen aktiv und mit hohem persönlichen Einsatz unterstützen.

Neubiberg, im Januar 2009

Andrea Bliese , StDin  
Stellvertretende Schulleiterin

Dr. Thomas Rübiger, OStR,  
evangelischer Pfarrer und  
Religionslehrer