

Projekttag zur Förderung des Selbstvertrauens Klasse 9b

Am Dienstag, den 28.10.2014 beschäftigten sich die Schülerinnen und Schüler der Klasse 9b gemeinsam mit Frau Müller und Frau Simon vom Team der schulbezogenen Jugendsozialarbeit mit dem Thema „Selbstvertrauen“.



Bevor sich alle mit Hilfe eines Bildes klar machten, was Selbstvertrauen ist, wurde die Klasse und ihre Klassenlehrerin Frau Mai zu einem Experiment eingeladen. Alle mussten sich mit Abstand zum Nachbarn im Raum verteilen und wurden von Frau Müller und Frau Simon an der Schulter angestoßen, um ihr Stehvermögen zu erproben. .



Die Klasse beschäftigte sich im Laufe des Projekttag unter anderem mit den stützenden Säulen des Selbstvertrauens und lernte, dass das Selbstvertrauen eines Menschen wie ein Hocker mit drei Beinen ist. Jedes Bein steht für eine andere Säule, auf der unser Selbstvertrauen ruht: Fähigkeiten haben oder entwickeln, Anerkennung bekommen und Verantwortung übernehmen. Gemeinsam wurden Beispiele für die tragenden Säulen gesammelt und der „dreibeinige Hocker der Klasse 9b“ aufgebaut.

Die Jugendlichen konnten außerdem erleben, dass Erfolge, gute Erfahrungen und Fähigkeiten das Selbstvertrauen stärken. Es wurden die Stärken jedes Einzelnen miteinander geteilt und ein Klassenbild daraus zusammengestellt.





Die Klasse meisterte die Übung „Platzprobleme“ ebenfalls mit Bravour. Ein 3-4m langes Seil lag zu einem Kreis geformt in der Mitte des Raumes und die Schüler hatten gemeinsam Frau Mai die Schätzfrage zu klären, wie viele Personen in den Kreis passen. Bedingung: Alle Füße mussten innerhalb des Kreises sein und die Gruppe musste diesen Zustand ca. 10 sec. halten. Man entschied für die alle 20 Personen und behielt Recht im praktischen Test Recht. Durch Wettkampfcharakter, Spaß und spielerischen Körperkontakt wurde Nähe und Vertrautheit gefördert sowie der Zusammenhalt in der Klasse deutlich.

Es ging zudem darum, Möglichkeiten zu finden, jemandem zu zeigen, was wir an ihm schätzen. Die Klasse lernte, wie sich zum Beispiel durch Worte Anerkennung und Lob ausdrücken lassen. Zusammen wurde der Unterschied zwischen *unklaren* und *klaren* Botschaften erarbeitet, was dann die Grundlage für unsere „warme Dusche“ war. Die Schülerinnen und Schüler wurden eingeladen, Anerkennung und Lob tatsächlich zu verteilen, damit alle spüren konnten, wie es wirkt.

Mit unserem Projekttag konnte nicht nur der Zusammenhalt innerhalb der Klasse 9b weiter gestärkt werden, sondern auch ein kleiner Beitrag zum „Erwachsen werden“ entstehen. Vielen lieben Dank an alle Beteiligten!

