

Frustrationstoleranz



Er kann einfache, alltägliche Frustrationen ohne fremde Hilfe verarbeiten und sich gegebenenfalls Hilfe holen.

Indikatoren

Der Schüler

- gesteht sich Rückschläge ein und geht mit Misserfolg gelassen um.
- steht zu eigenen Fehlern.
- bleibt in Belastungssituationen ruhig.
- drückt Wut und Enttäuschung ohne Gewalt aus.
- beruhigt sich nach Aufregung nach kurzer Zeit ohne fremde Hilfe.

Inhalte und Verfahren

- Techniken, um positive und negative Aspekte einer Situation zu erkennen
- gezieltes Vermitteln von Vertrauen und Selbstbewusstsein, einen Fehler einzugestehen
- Erwerb von Verarbeitungsstrategien negativer Gefühle
- Verhaltensmuster bei Verletzungen und Aggressionen
- Strategien für die Verarbeitung negativer Erlebnisse und Enttäuschungen
- Wissen über Unterstützungssysteme

Bausteine

- Diebstahlprävention
- Gewaltprävention
- Suchtprävention bei Alltagsdrogen
- Gemeinsam sind wir stark
- Im Angebot: Freundschaft
- Miteinander der Generationen – Ihr nervt mich

Fundstellen

(Literaturangaben siehe unter Arbeitsmaterialien)

- Lipura Brennpunkt - Jugendliche im Alltag und Problemlösungen: Ein gefährliches Spiel, Nervenkitzel
- Förderung von Lernkompetenzen Ich bin ich, S. 417, Ich bin okay, S. 430, Kritik aussprechen und ertragen, S. 461, Es lebe der Unterschied, S. 504, Blindenhund, S. 506, Wackelsteg, S. 509, Autoskooter, S. 511, Vertrauenskreis, S. 513, Der freie Fall, S. 515
- MUT UE2, UE4, UE7
- www.verantwortung.muc.kobis.de/Projekte/
- Arbeitshilfen für den Mobilen Sonderpädagogischen Dienst (MSD) www.sfz-e.de/

Anregung zur Weiterarbeit - *Frustrationstoleranz*

Der Schüler kann einfache, alltägliche Frustrationen ohne fremde Hilfe verarbeiten und sich gegebenenfalls Hilfe holen.

	Inhaltliche, methodische und organisatorische Anregungen für Lehrer und Schüler
Schulleben	<ul style="list-style-type: none"> - Regeln für den Pausenhof, Zeiteinteilung für Pausenhofgeräte - Streitschlichter - Trainingsraum - Täter-Opfer-Ausgleich
Klassenleben/ Rituale	<ul style="list-style-type: none"> - Klassenrat - Rituale vor Proben und bei der Notenrückgabe, die nervöse Schüler stützen - in Proben und bei einem Streit vorher gelernte Atemtechniken, Yoga-Übungen anwenden - Thematisieren des Verlierens, z. B. bei der Wahl der Klassensprecher - Kummerkasten, Klagemauer
Unterricht allgemein	<ul style="list-style-type: none"> - regelmäßiges eigenverantwortliches Lernen mit Selbstkontrolle - Strategien zur Verarbeitung schlechter Noten - Strategien, in Proben/Prüfungen mit schwierigen Aufgaben umzugehen - Entspannungsübungen, Übungen zur Selbstwahrnehmung
Religion/Ethik	<ul style="list-style-type: none"> - Sinn entdecken – Was Leben schön macht - Gottes Weisung – Hilfe und Herausforderung - Nachgeben oder sich durchsetzen - Miteinander leben – Wer bin ich? - Freie Zeit – zwischen Interessen und Langeweile
Deutsch	<ul style="list-style-type: none"> - Kurzgeschichte: „Susanne hat Angst und Wut“ von Frieder Stöckle - Erzählung von Gudrun Pausewang: „Ich kann mehr als nur dreinschlagen“ - Miteinander sprechen und Alltagssituationen bewältigen - Schreibkonferenzen
Mathematik	<ul style="list-style-type: none"> - Fehleranalyse, Nachvollziehen von Fehlern - Lern- oder Übungstheke mit leistungsdifferenzierten Aufgabenstellungen
Englisch	<ul style="list-style-type: none"> - Fehlertoleranz bei inhaltlich anspruchsvollen Aussagen - Veröffentlichung von Texten: Notwendigkeit eines hohen Maßes an Korrektheit - Fehler als Ansporn für verstärktes Üben betrachten
PCB	<ul style="list-style-type: none"> - Fehlersuche bei missglückten/nicht zielführenden Versuchen - Verarbeitung von Problemen bei Langzeitversuchen
GSE	<ul style="list-style-type: none"> - Thema: Freundschaft, Clique, Abgrenzung - Rollenspiele, in denen frustrierende Situationen bewältigt werden - Weiterspielen von Filmsequenzen, in denen eine Person Misserfolg oder Enttäuschung erlebt - Diskussion von Situationen, in denen Frustration zu Gewalt führte, Lösungsvorschläge entwickeln
Sport	<ul style="list-style-type: none"> - faires Spielen - faires Verlieren als sportethischer Grundsatz - Akzeptanz von Schiedsrichterentscheidungen - individuelle Leistungstabellen führen
Musik/Kunst	<ul style="list-style-type: none"> - Durchhaltevermögen beim Üben an Instrumenten - Kritik bei der gemeinsamen Bildbesprechung hinnehmen
AWT	<ul style="list-style-type: none"> - Rollenspiele, Planspiele, z. B. Bewerbung, Vorstellung
Praktische Fächer	<ul style="list-style-type: none"> - mehrere Kochversuche, bis optimales Ergebnis erreicht ist - Kochen mit eingeschränkten, teilweise fehlenden Zutaten oder Gewürzen: „Zaubern aus dem Nichts“ - Tastschreiben perfektionieren, Durchführen einer eigenen Leistungstabelle mit Anreizcharakter - Planspiele, z. B. Wirtschaft, Börse - geringe Toleranz gegenüber abweichenden Maßen bei Werkstücken - Zeit, aber auch Zwang zur Verbesserung missglückter Werkstücke - Führen von Fehlerberichten