

10.2.2 BODY TALK - Lektionsvorschlag 2 zu „Saufen, Kiffen, Rauchen“

Ady Baur

Aus Body Talk Jugend und Gesundheit / Pädagogisches Begleitmaterial Anne Voss

Angst macht anfällig!

Ziele

- Jugendliche werden sich ihrer Ängste bewusst
- Jugendliche lernen mit ihren Ängsten umzugehen
- Jugendliche lernen, dass Ängste zu problematischem Konsum und Verhalten führen können

Schlüsselwörter

Angst, Unsicherheit, Versagen, Ausweichverhalten, Anpassung, Mittel gegen Angst, Gefühle

Dauer

1 – 2 Lektionen (je nach Wahl der verschiedenen Vorschläge zur Umsetzung)

Material

Diverses, ist jeweils bei den einzelnen Aktivitäten angegeben

Vorbereitung

Bereitstellen des jeweiligen Materials, Requisiten für die Szenenspiele

Anlage

Sich der eigenen Ängste bewusst werden.

Schreibe für dich eine Sammlung aller Ängste, die dir in den Sinn kommen, wie „Angst, ausgelacht zu werden“, „Angst, schlechte Noten zu bekommen“, „Angst vor einem Unfall“ oder „Angst, keine Arbeitsstelle zu haben“, „Angst ausgeschlossen zu werden“. Gehe dann mit deinem Blatt im Raum umher. Bleib stehen, wenn du jemanden triffst und nenne ihm eine Angst, die du aufgeschrieben hast. Wenn dein Gegenüber diese Angst schon einmal erlebt hat, nickt es, wenn nicht, schüttelt es den Kopf.

Anschliessend zu zweit miteinander austauschen, welche Ängste einen sehr stark beschäftigen und überlegen, welche Strategien gegen diese Ängste wohl am wirksamsten wären.

Material

A4 Blatt (Makulatur), Stift

Themen – Film „Rauchen, Kiffen, Saufen“

Welche Formen von Angst findet ihr bei den Jungen und Mädchen in dem Film?

Sich von der Angst ablenken

3er-Gruppen: Überlegt euch, welche Mittel und Möglichkeiten es gibt, um sich von Ängsten abzulenken. Schreibt in Stichworten auf (pro Stichwort einen Zettel), was ihr herausfindet. Klebt die Stichworte dann in einer Art „Rangliste“ auf ein grosses Papier. Zu unterst das, was ihr am gefährlichsten oder schädlichsten für einen Menschen haltet. Stellt den anderen eure Liste vor und kommentiert jeweils die ersten beiden Stichworte.

Tauscht danach aus, wie man sich am besten schützt vor gefährlichen und schädlichen Mitteln und Verhaltensweisen.

Material: Post-it, Stifte, A3 Papier