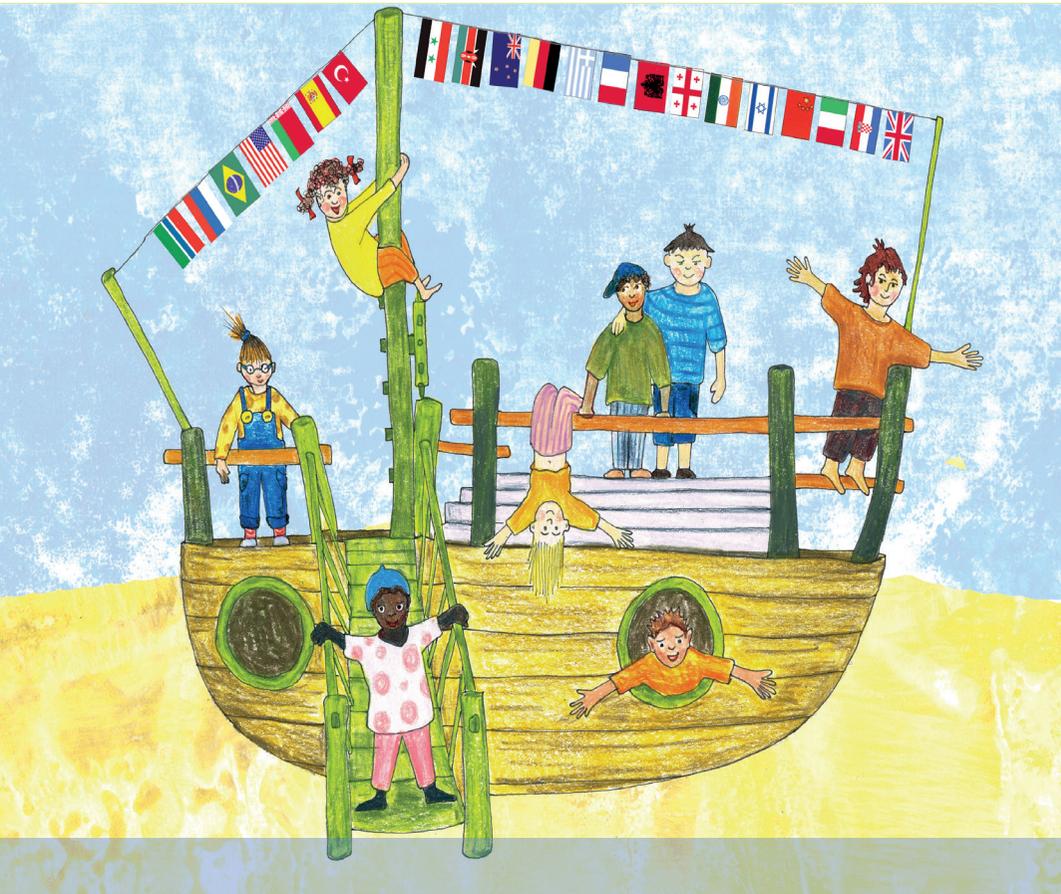




OSTALBKREIS



# MAX BESSER PRÄVENTION UND SOZIALES LERNEN



# KALENDER

# 2022

# VORWORT

## Liebe Eltern,

bereits aus dem letzten Jahr kennen Sie das Projekt Max Besser. Auch weiterhin werden Max und Maxi Ihre Kinder begleiten und mit Ihnen einige der Themen nochmal tiefer bearbeiten.

Ihre Kinder werden mehr Gefühle kennenlernen und sich nochmal genauer anschauen, was man bei Angst, Wut, Trauer machen kann und dass alle Gefühle ihre Berechtigung haben.

Außerdem üben sie die „Giraffensprache“, die sogenannten Ich-Botschaften, um eine wertschätzende Kommunikation zu fördern. Dazu gehört natürlich auch, dass man sich gegenseitig richtig zuhört.

Natürlich sind auch die Herausforderungen durch Medien und Teamarbeit dabei. Dies und vieles andere werden wir besprechen, in Spielen üben, dazu basteln, singen und viel Spaß haben!

Wir freuen uns, wenn Sie mit Ihrem Kind regelmäßig über das Projekt „Max Besser“ sprechen und gemeinsam schauen, was Sie davon in Ihren Familienalltag übernehmen können.

Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie sich gerne an - andreas.schumschal@ostalbkreis.de - wenden!

Mit freundlichen Grüßen

# SELBSTWERTGEFÜHL



**Liebe Eltern,**

kennen Sie den Ausdruck „Eigenlob stinkt“? Dabei tut es doch so gut, auf sich stolz zu sein. Und wir wachsen daran! Ein gesunder Selbstwert kann sich nur entwickeln, wenn die Kinder sich auch selbst mal auf die Schulter klopfen können und ihre Freude zeigen.

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist für das Seelenleben gut. Es ist auch wichtig, damit Kinder sich trauen, sich angemessen zu wehren.

Sind sie es sich selbst wert, gut für sich zu sorgen, können sie bei Grenzüberschreitungen „Stopp!“ sagen, sich in bedrohlichen Situationen Hilfe holen und bei Bedarf von Gruppen abgrenzen. Die Kinder lernen ihre körperlichen und moralischen Grenzen kennen und halten diese dann auch ein. Gelegentliche Übertretungen gehören auch zum Reifeprozess.

Kinder stärken ihr Selbstwertgefühl durch gegenseitiges Lob und Bewusstmachen der eigenen Stärken und Fähigkeiten und können so Sicherheit in ihrem Handeln erlangen.

In diesem Sinne: Seien Sie mal wieder stolz auf sich und loben Sie sich gegenseitig in der Familie!

Mit freundlichen Grüßen

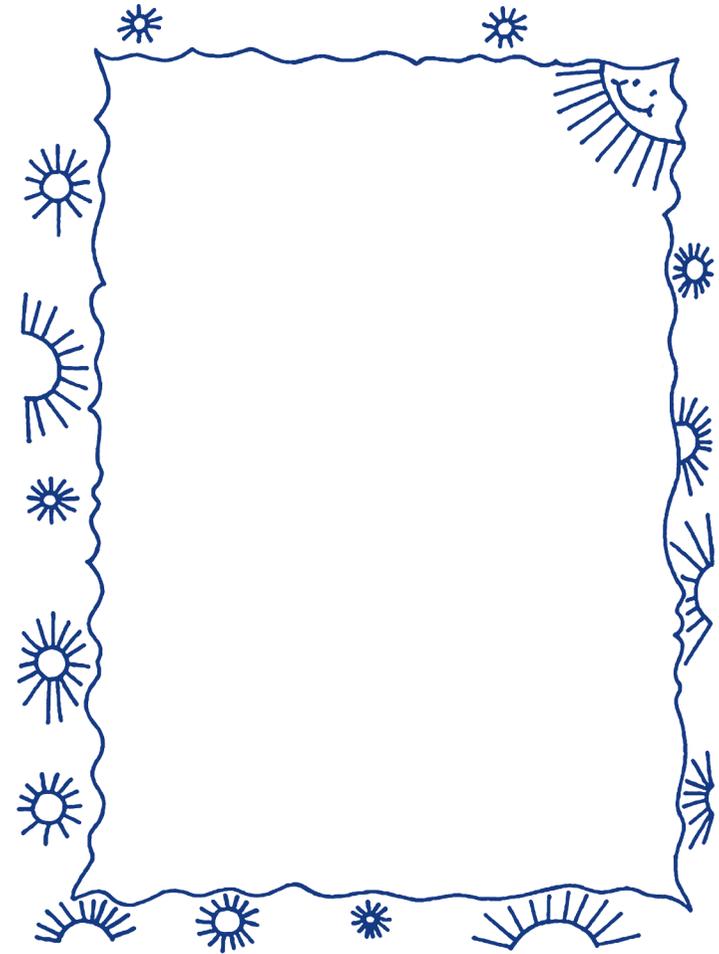
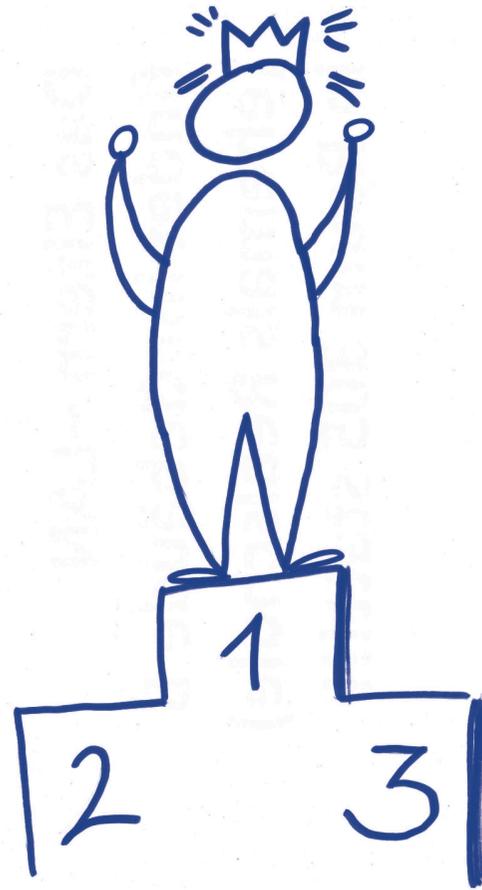
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17  
18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

# STÄRKEN

Stärkemensch

Meine Stärken

2



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16  
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28



## Liebe Eltern,

Gefühle treten unser ganzes Leben lang auf. bewusst oder unbewusst.

Der Duft von Apfelkuchen, der uns an gemütliche Stunden mit der Oma erinnert, hellt unsere Stimmung auf. Wenn wir wütend sind, reagieren wir oft schärfer als es nötig wäre. Reden wir vor mehreren Menschen, sind wir unsicher...

Gefühle machen uns manchmal auch machtlos. Wie gehe ich mit der Trauer eines Kindes um, das Schlimmes erlebt hat? Wie gehe ich mit seinen Wutausbrüchen um? Letztlich sind alle Gefühle normal und sogar lebenswichtig. Nur ist nicht jede Äusserung der Gefühle angebracht. Hierbei brauchen unsere Kinder die Unterstützung von uns Erwachsenen. Wie kann ich meine Wut zeigen, ohne jemanden zu verletzen? Darf ich weinen, wenn ich traurig bin?

Max und Maxi durchleben die verschiedenen Grundgefühle und handeln, wie Kinder eben handeln. Maxi wird schnell wütend und tritt um sich. Max ist unsicher und hat Angst, wenn er ein Gedicht aufsagen muss. Gemeinsam mit Max und Maxi lernen die Kindern die Gefühle zu erkennen und sie beim Namen zu nennen. Außerdem überlegen sie, welches Verhalten in Ordnung ist und welches nicht.

Das Bewusstmachen der eigenen Gefühle und darüber mit dem Kind zu reden, zeigt ihrem Kind gute Handlungsstrategien auf.

Mit freundlichen Grüßen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17  
18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



## Liebe Eltern,

auch Worte können verletzen, aber im Gegensatz zu körperlicher Gewalt, kann man die Wunden nicht sehen.

Wenn ich verärgert bin, überschütte ich mein Gegenüber mit Vorwürfen. Mein Gegenüber reagiert darauf ebenfalls mit Vorwürfen und wir sind mittendrin im Streit. Am Ende sind beide wütend und verletzt.

Deshalb lernen wir mit den Kindern die Wirkung von Beleidigungen und verbannen die bösen Worte auf eine Insel. Wir erfahren die Wirkung von Wohlfühlsätzen. Diese stammen aus der Theorie der gewaltfreien Kommunikation und beabsichtigen eine Verhaltensänderung. Als Regeln legen wir fest: Wohlfühlsätze beginnen mit „ich“ und erzählen davon, wie es mir geht.

Unwohlsätze beginnen mit „du“ und geben dem anderen das Gefühl, dass er sich gegen einen Angriff verteidigen muss. Doch alle schönen Worte helfen nicht, wenn niemand zuhört. Deshalb üben wir auch zuhören und beachten verschiedene Regeln. Zum Beispiel, die redende Person anzuschauen, bei Unklarheiten nachzufragen, zuzustimmen und vor allem mitzudenken.

Wenn Sie zu Hause mit Ihrem Kind reden, kann es hilfreich sein, sich Zeit zu nehmen, einen angenehmen Rahmen zu schaffen und z.B. das Telefon wegzulegen. Wenn Kinder etwas erzählen, benötigen sie ab und zu eine kleine Ermunterung, z.B. ein Nicken in regelmäßigen Abständen oder eine Rückmeldung, die dem Kind signalisiert, dass wir nach wie vor zuhören.

Mit freundlichen Grüßen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17  
18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

## MEDIEN



# 5

Je weniger, desto besser.

### Liebe Eltern,

immer mehr Zeit unseres Alltags verbringen wir mit Medien. Egal, ob wir Texte oder Tabellen bearbeiten, im Internet recherchieren, Videos schauen, telefonieren, E-Mails schreiben, spielen, auf dem E-Book-Reader lesen, Kochrezepte suchen, Zeitung online lesen oder fernsehen.

Für jüngere Kinder ist laut Umfragen das Hauptmedium oft noch das Fernsehen. Leider haben sie in immer jüngeren Jahren Zugang zu weiteren Bildschirmmedien. Hier ist für Eltern besonders wichtig, beginnenden übermäßigen Konsum zu erkennen und sinnvoll zu beschränken.

Die Kinder reflektieren über ihren eigenen Medienkonsum und überlegen sich alternative Freizeitgestaltung. Dabei wollen wir nicht den erhobenen Zeigefinger schwingen, sondern die Kinder mit ihren Wünschen ernst nehmen. Wie können Sie ihr Kind dabei konkret unterstützen? Vereinbaren Sie gemeinsam mit ihrem Kind die Rahmenbedingungen für Mediennutzung in Ihrer Familie, beispielsweise unter [www.medienvertrag.de](http://www.medienvertrag.de). Leben Sie Ihrem Kind den positiven Umgang mit modernen Medien vor, denn Kinder lernen von Vorbildern und in diesem Alter sind Sie als Eltern (noch) die wichtigsten Vorbilder!

Wenn Sie sich mehr zum Thema Medien einlesen wollen, empfehlen wir Ihnen die Internetseiten [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de), [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de) oder [www.schauhin.de](http://www.schauhin.de).

Mit freundlichen Grüßen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17  
18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

# REGELN



## Liebe Eltern,

Straßenverkehrsordnung, Mietrecht, Arbeitsrecht, Bürgerliches Gesetzbuch, Steuerrecht... Unser Alltag ist rechtlich geregelt mit Gesetzen. Selbst bei Spielen muss ich mich an die Regeln halten. Neben all den geschriebenen Gesetzen und Regeln gibt es aber auch in jeder Gruppe ungeschriebene Regeln, die nach Gruppengröße, Art der Gruppe, kulturelle Herkunft, Zweck des Verbundes usw. bestimmt werden.

In diesem Baustein geht es darum, mit den Kindern zu erarbeiten, warum Regeln wichtig sind. Wie sie uns helfen, in Gruppen Sicherheit und Schutz zu geben. Außerdem können die Kinder selbst äußern, welche Regeln sie für wichtig erachten. Mit dem Regelbarometer bekommen sie ein Instrument an die Hand, mit dem sie sehen können, welche Regeln in der Klasse schon funktionieren und wobei sie noch Unterstützung benötigen.

Im Klassenrat haben die Kinder die Möglichkeit, andere für ihr Verhalten zu loben und auch Dinge zu kritisieren, ohne andere anzugreifen. Nebenbei bekleiden sie Ämter und lernen zu moderieren, auf die Zeit zu achten, sich an Themen zu halten, sich gegenseitig zuzuhören, ihre Wünsche klar auszudrücken und sich an Gesprächsregeln zu halten.

Wie gehen Sie zu Hause mit Regeln um? Wie gehen Sie mit Regelverstößen um?  
Kann jeder Regeln einbringen?  
Mit freundlichen Grüßen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17  
18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

## TEAMENTWICKLUNG



**Liebe Eltern,**

immer wieder wird Teamwork gefordert. Doch was heißt das und wie funktioniert das? Spielerisch lernen die Kinder, sich in eine Gruppe einzufügen, sich selbst zurückzunehmen, aber auch eine Gruppe zu führen und die eigenen Bedürfnisse klar auszudrücken und eventuell auch durchzusetzen.

Die Gruppe kann dabei erfahren, dass sie alle zusammenhalten müssen und niemanden ausschließen dürfen, um die Ziele der Übungen zu erreichen. Sie lernen Rücksicht aufeinander zu nehmen, sich gegenseitig zu helfen und ihr Durchhaltevermögen zu stärken.

Wie funktionieren Sie zu Hause als Team? Wer hat welche Rolle? Ist die Person glücklich mit der Rolle? Wer trägt wie dazu bei, dass die Familie funktioniert?

Mit freundlichen Grüßen

1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 **10** 11 12 13 14 15 16 **17**  
18 19 20 21 22 23 **24** 25 26 27 28 29 30 **31**

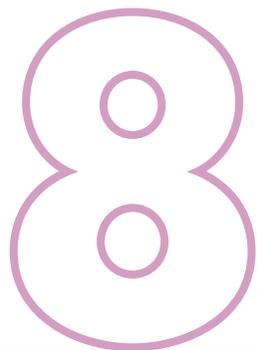
# FREUNDELIED

Melodie: Fuchs, du hast die Gans gestohlen, Text: SAKRAMO

Max und Ma-xi, bes-te Freun-de sind ge-mein-sam stark, sind ge-mein-sam

stark! Mit-ein-an-der geht es bes-ser, das weiß je-des Kind ganz klar!

Mit-ein-an-der lacht sichs schö-ner, das ist wun-der-bar!



## Verkehrssicherheit und Polizei:

Max und Maxi, machens besser,  
blickens im Verkehr, blickens im Verkehr!  
Hol'n die Polizei zur Hilfe, das ist gar nicht schwer!  
Die erklären uns die Regeln und noch vieles mehr!

## Integration:

Max und Maxi haben Freunde  
aus der ganzen Welt, aus der ganzen Welt!  
Multikulti ganz egal, das ist doch wunderbar!  
(Wir) müssen miteinander reden, schon ist alles klar!

## Gewaltfreie

### Kommunikation:

Max und Maxi beste Freunde,  
gehn durch Dick und Dünn, gehn durch Dick und Dünn!  
Und auch wenn wir uns mal streiten, kriegen wir das wieder hin,  
können uns die Meinung sagen, das ist doch kein Ding!

## Inklusion:

Max und Maxi kennen Menschen,  
die ganz anders sind, die ganz anders sind.  
Einer davon kann nicht laufen, ist wie wir ein lust'ges Kind!  
Komm wir reichen uns die Hände, spielen wie der Wind!

## Digitale Medien:

Max und Maxi wählen aus,  
jeder wie er meint, jeder wie er meint.  
Spielen gern mit dem Computer wenn der Himmel weint,  
doch wir sind viel lieber draußen, wenn die Sonne scheint!

## Positive Gefühle:

Max und Maxi können viel,  
und das kannst du auch, und das kannst du auch!  
Zeig uns was dir Freude macht, hör auf deinen Bauch!  
Zeig uns was dir Freude macht, hör auf deinen Bauch!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17  
18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

## VERSCHIEDENE KULTUREN



**Liebe Eltern,**

wir alle sind mit Vorurteilen konfrontiert. Frauen können nicht einparken, Männer hören nicht zu, Jugendliche hängen alle immer nur am Smartphone....

Dabei werden Beobachtungen pauschalisiert und einfach übernommen. Ohne solche Vorurteile könnten wir nicht existieren. Doch können sie auch gefährlich sein, wenn sie nicht mehr hinterfragt werden.

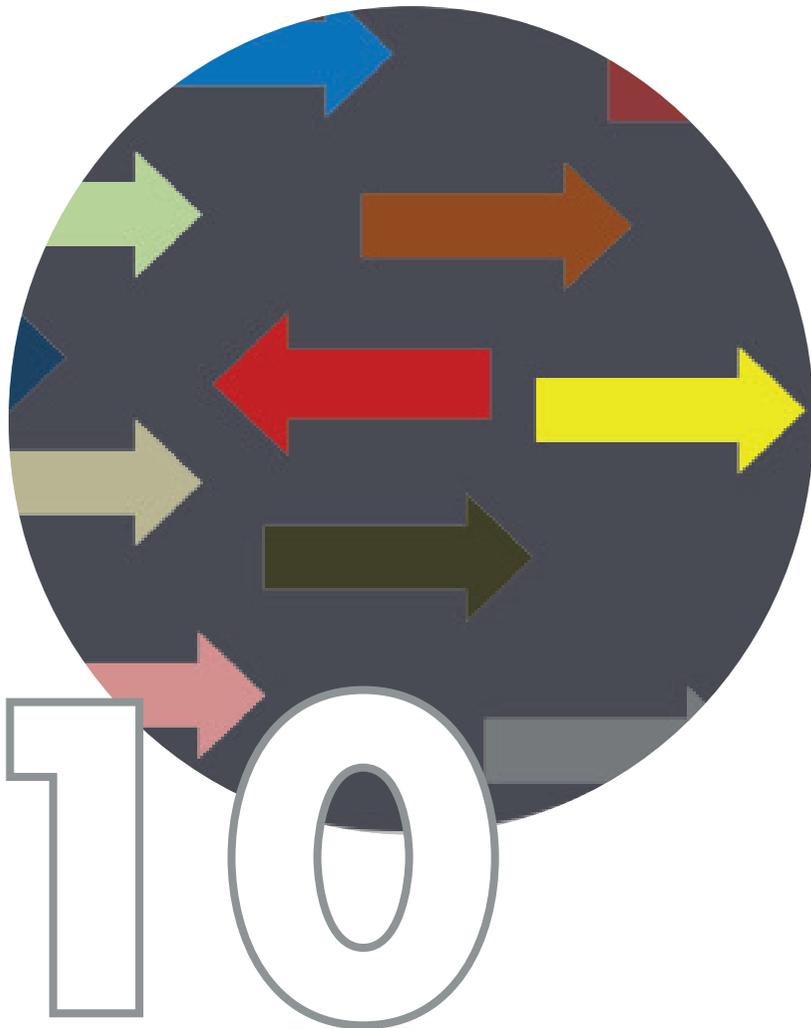
In diesem Block wollen wir uns mit den Kindern ansehen, was Vorurteile mit denen machen, die sie betreffen, wie wir die voreiligen Wertungen hinterfragen und gegebenenfalls abschaffen können.

Außerdem üben wir gegenseitiges Verständnis und Toleranz ein. Wir können unsere Kinder unterstützen, indem wir unsere eigenen Vorurteile regelmäßig überprüfen und offen, durchaus vor den Kindern hinterfragen, Ihre Vorurteile überprüfen und offen hinterfragen.

Mit freundlichen Grüßen

1 2 3 **4** 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15 16 17  
**18** 19 20 21 22 23 24 **25** 26 27 28 29 30

# ZIVILCOURAGE



## Liebe Eltern,

immer wieder finden Studien statt, ob Menschen anderen in einer Notlage befindlichen helfen. Auch gibt es genügend Berichte, dass die Zivilcourage zurückgeht.

Doch wann helfe ich und wann nicht? Und wenn ich helfe, wie mache ich das? In jedem Erste-Hilfe- Kurs lernt man, dass die eigene Sicherheit die höchste Priorität hat. Und trotzdem kann ich helfen.

Mit den Kindern spielen wir alltägliche Situationen und erarbeiten gemeinsam mit ihnen, wie sie helfen können, aber auch, wie sie in solchen Situationen den Eigenschutz beachten.

Seien Sie Vorbild und zeigen Sie Zivilcourage! Es muss ja nicht immer gleich eine Heldentat sein.

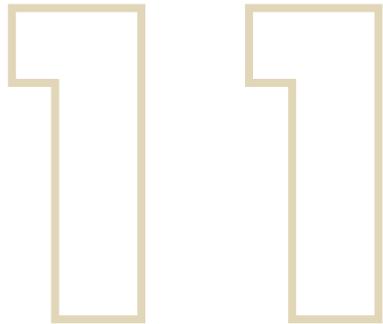
Mit freundlichen Grüßen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17  
18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

„DU SCHAFFST DAS!“



Zeichnung: Lena Puth



1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10 11 12 **13** 14 15 16 17  
18 19 **20** 21 22 23 24 25 26 **27** 28 29 30

# WENN DU FRÖHLICH BIST

Melodie: traditionell

1. Wenn du fröh-lich bist, dann klatsche in die Hand, (klatsch klatsch) wenn du

fröh-lich bist, dann klatsche in die Hand (klatsch klatsch) Ja, du kannst es al-len zei-gen, musst Ge-

füh-le nicht ver-schwei-gen, wenn du fröh-lich bist, dann klatsche in die Hand. (klatsch klatsch)



2. Wenn du wütend bist, dann stampfe mit dem Fuß, wenn du wütend bist, dann stampfe mit dem Fuß. Ja, du kannst es allen zeigen, musst Gefühle nicht verschweigen, wenn du wütend bist, dann stampfe mit dem Fuß.
3. Wenn du traurig bist, dann wein' doch einfach mal, wenn du traurig bist, dann wein' doch einfach mal. Ja, du kannst es allen zeigen, musst Gefühle nicht verschweigen, wenn du traurig bist, dann wein' doch einfach mal.
4. Wenn du albern bist, dann drehe dich im Kreis, wenn du albern bist, dann drehe dich im Kreis. Ja, du kannst es allen zeigen, musst Gefühle nicht verschweigen, wenn du albern bist, dann drehe dich im Kreis.
5. Wenn du ängstlich bist, versteck' dich irgendwo, wenn du ängstlich bist, versteck' dich irgendwo. Ja, du kannst es allen zeigen, musst Gefühle nicht verschweigen, wenn du ängstlich bist, versteck' dich irgendwo.
6. Wenn du mutig bist, dann brülle wie ein Stier, wenn du mutig bist, dann brülle wie ein Stier. Ja, du kannst es allen zeigen, musst Gefühle nicht verschweigen, wenn du mutig bist, dann brülle wie ein Stier.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17  
18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

# IMPRESSUM

## Herausgeber

Landratsamt Ostalbkreis  
Koordinationsstelle  
Prävention  
Stuttgarter Str. 41  
73430 Aalen  
Telefon 07361 503-1573  
andreas.schumschal@ostalbkreis.de

## Bilder und Zeichnungen

Hans-Jürgen Hinnecke

## Druck und Herstellung

Landratsamt Ostalbkreis

## Layout und Gestaltung

Sabine Bäuerle  
Franziska Schiele

## Autoren

Andreas Schumschal  
*Landratsamt Ostalbkreis  
Koordinationsstelle  
Prävention*

Dieter Hahn  
*Lehrer am  
Rosenstein-Gymnasium*

Claudia Morcher  
*Schulsozialarbeiterin*

Martina Wächter  
*Schulsozialarbeiterin*