feelok.de Klick rein, finds raus.







Einstieg und Beschäftigung mit dem Thema Soziale Ängste

Nach der Präventionseinheit:

- haben sich die Jugendlichen grundlegendes Wissen rund um das Thema soziale Ängste angeeignet
- können die Jugendlichen unterscheiden zwischen Angst und sozialen Ängsten
- wissen die Jugendliche, wie Soziale Ängste entstehen und wie sie damit umgehen können
- wurde eine Selbstreflexion zum eigenen Umgang mit sozialen Ängsten angestoßen

Zielgruppe: ab 12 Jahren

Der Ablaufplan ist exemplarisch und lässt sich individuell an die Bedürfnisse der Klasse anpassen.

Fachinformationen zum Thema "soziale Ängste" finden Sie hier: Handreichung Soziale Ängste



Uhrzeit	Dauer	Beschreibung	Material
		WUP: Alle die	
09:00 Uhr	5-10 min	Mit dem Warm-Up werden erste Assoziationen zum Thema Angst und Soziale Ängste geweckt.	Methode Alle Die
		Nutzen Sie hierfür die Methodenbeschreibung Alle Die	• Stuhlkreis
		Beenden Sie die Übung mit einer Fragestellung, die auf das Thema soziale Ängste zielt, z.B. "Alle, die vor einem Referat vor der Klasse stark nervös sind", "Alle, die sich starke Sorgen machen, was andere von einem denken könnten"	
		Weitere Warm-Up-Ideen finden Sie unter: feelok.de/warmup	
		Einstieg in das Thema	
09:10 Uhr	10 - 15 min	Zu Beginn der Lektion wird ein Ausschnitt aus dem SOPHIE Einstiegsvideo gezeigt, in welchem erklärt wird, was soziale Ängste sind:	Beamer, Laptop
		selfhelp.psy.unibe.ch/sophie/homepage (Minute 0:27 - 0:52)	 Post-ist
		Im Anschluss findet eine Diskussion statt zu folgenden Fragen:	• Handreichung
		 Kennen die Schüler*innen Angst in solchen Situationen? 	



Gibt es andere Situationen, in welchen die Schüler*innen

solche Ängste kennen?

fectok.de Klick rein, finds raus.





Moderieren Sie die Diskussion. Sie können ergänzende Informationen zu sozialen Ängsten in die Diskussion einfließen lassen (*Handreichung*).

Variante:

Alle Schüler*innen bekommen einen Post-it. Geben Sie zwei Fragen in die Runde:

• Welche Situationen bereiten dir Angst? Welche Situationen machen dir im Zusammensein mit anderen Menschen Angst?

Die Schüler*innen notieren sich alles, was sie mit dem Thema in Verbindung bringen, auf die Klebezettel (→ Vorwissen wird aktiviert)

Die Ergebnisse werden an eine Wand geklebt und von der Lehrperson zusammengefasst. Gehen Sie speziell auf Post-its ein, die Aspekte der sozialen Angst beleuchten.

Erläutern Sie abschließend kurz anhand von den Beispielen, was soziale Angst ist.

Anstelle von Klebezetteln kann auch digital via Slido oder Miro gearbeitet werden: *slido.com; miro.com*

Weitere Warm-Up-Ideen finden Sie unter: feelok.de/warmup

Recherche

09:25 Uhr 35 min

- 1. Teilen Sie die Jugendlichen in 6 Gruppen ein.
- Die verschiedenen Gruppen informieren sich auf feelok.de/soziale_aengste jeweils zu einem Thema:
 - **Gruppe 1 & 2:** Was sind soziale Ängste? Wie äußern sich soziale Ängste?
 - **Gruppe 3 & 4:** Wie entstehen soziale Ängste?
 - **Gruppe 5 & 6:** Wie kann man mit sozialen Ängsten umgehen?

Falls Ihnen keine ausreichende technische Ausstattung zur Verfügung steht, können Sie die betreffenden Seiten auf feelOK.de ausdrucken. Unter jedem Artikel finden Sie eine Download- und Druck-Funktion.



- Plakate
- Stifte
- Laptops/Smart phones (Jugendliche)



fectok.de Klick rein, finds raus.





- Sobald sich alle Gruppen über ihr Thema informiert und ausgetauscht haben, erstellen sie ein Plakat (kann sowohl analog oder digital erstellt werden) mit den wichtigsten Informationen.
- 4. Danach werden im Sinne eines Gruppenpuzzles neue Gruppen eingeteilt, wobei von jedem Thema mind. eine Person dabei ist. Nun findet ein neuer Austausch statt, bei dem jede*r Jugendliche das Thema genau vorstellt.
- 5. Die Plakate werden im Anschluss im Klassenzimmer aufgehängt.

Feedback & Reflexion

10:00 Uhr 10 min

- 1. Verschieden farbige Punkte/M&M's oder Smarties werden verteilt. Jede Farbe stellt eine Frage dar, welche die Schüler*innen beantworten sollen.
- 2. Im Plenum werden folgende Fragen diskutiert:
 - Rot: Was hat mich am meisten erstaunt?
 - ✓ Gelb: Was habe ich gelernt? (Wissen)
 - ✓ Grün: Was nehme ich persönlich für mich mit?
 - ✓ Blau: Was möchte ich noch wissen

Farbige
 Punkte,
 Smarties oder
 M&M's

Eine Sammlung verschiedener Feedback- & Reflexionsübungen finden Sie hier: *feelok.de/feedback*

Hausaufgabe

10:10 Uhr 10 min

- Die Selbstbeobachtungs-Übung der Klasse vorstellen und an einigen Beispielen kurz erklären: AB Selbstbeobachtung
 Informationen unter: feelok.de/selbstbeobachtung oder in der Handreichung
- Das Arbeitsblatt zum Thema "Wie äußern sich soziale Ängste?" wird ausgeteilt und soll in den nächsten Tagen individuell ausgefüllt werden: AB Bodymap

Teilen Sie den Jugendlichen das entsprechende Arbeitsblatt aus.

- AB
 Selbstbeobach
 tung
- AB Bodymap



feelok.de Klick rein, finds raus.





Vorstellung der Plattform feelok.de

10:20 Uhr 10 min Stellen Sie den Jugendlichen die Seite feelok.de vor. Die Jugendlichen sehen die Seite über den Beamer.

Laptop und Beamer

Unter der Rubrik Jugendliche haben die Schüler*innen die Möglichkeit, sich über verschiedene Themen zu informieren. Mit einem Klick auf das dazugehörige Symbol wird ihnen angezeigt, was es bei dem jeweiligen Thema zu entdecken gibt. Dies sind beispielsweise Videoclips, Selbsttests oder Artikel zum Nachlesen.

→ Auf der Seite besteht die Möglichkeit, einen Selbsttest zum Thema soziale Ängste durchzuführen: Lerne Soziale Ängste im Alltag kennen

Weisen Sie die Jugendliche auf die Möglichkeit der Teilnahme am SOPHIE-Programm hin. Jugendliche mit Sozialen Ängsten erhalten hier professionelle Unterstützung.

10:30 Uhr Ende

Follow-up: Hausaufgaben besprechen + Memory

Zur Festigung und Überprüfung des erlernten Wissens empfehlen wir • Memory-Set 20 min + Ihnen, 1-2 Wochen später ein Follow-up durchzuführen:

pro Gruppe

1. Selbstbeobachtungsübung

Alle Schüler*innen tauschen sich mit ihrer*ihrem Sitznachbar*in dazu aus, wie es ihnen während der Selbstbeobachtungsübung ergangen ist. Nach 5-10 min kommt die Klasse wieder zusammen und alle, die noch etwas mit der ganzen Klasse teilen möchten, dürfen dies machen.

2. Bodymap

Die Jugendlichen besprechen mit ihrer*ihrem Sitznachbar*in, welche Ergänzungen sie bei der Bodymap gemacht haben. Fragen werden anschließend im Plenum besprochen.



fectok.de Klick rein, finds raus.





3. Memory

Mit dem Memory prüfen und vertiefen die Jugendlichen ihr Wissen zum Thema soziale Ängste: *Memory-Set*Bilden Sie Kleingruppen à 3-4 Personen (je nach Anzahl der Schüler*innen). Jede Gruppe erhält ein Memory-Set zum Spielen.

Quelle: Abteilung für Klinische Psychologie des Kindes- und Jugendalters, Universität Bern

Weitere Ablaufpläne auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de

Berichten Sie uns von Ihren Ergebnissen!

Ihr Feedback ist uns wichtig! Zur bestmöglichen Optimierung unserer Seite freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Wünsche.

feelok@bw-lv.de

